Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 8

Принята на заседании
Педагогического совета МБ ДОУ №8
Протокол № 1 от 25.08.2023 г

«Утверждаю»
Заведующий МБ ДОУ№ 8
Шкуридина В.И.
3г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 65 09 A6 8A 71 3C 80 52 OB A4
Владелец: Шкуридина Валентина Ильинична
Действителен до: 14.09.2027

Рабочая программа
инструктора по физической культуре
для детей средних групп (4 – 5 лет)

на 2023 – 2024 учебный год

2023г.
г. Батайск

№ п/п	Оглавление
I.	**Целевой раздел**
1.1.	Пояснительная записка
1.1.1.	Цель Программы
1.1.2.	Задачи Программы
1.1.3	Принципы формирования Программы
1.2.	Планируемые результаты освоения Программы
1.3	Характеристики особенностей физического развития детей
1.4.	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов
II.	**Содержательный раздел**
2.1.	Задачи и содержание образования (обучения и воспитания) по образовательной области «Физическое развитие» 4-5 лет.
2.2.	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы
2.3.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик
2.4.	Способы и направления поддержки детской инициативы
2.5.	Взаимодействие с родителями (законными представителями) воспитанников.
2.6.	Особенности взаимодействия с педагогическим коллективом ДО
III.	**Организационный раздел**
3.1.	Психолого-педагогические условия реализации Программы.
3.2.	Организация развивающей предметно-пространственной среды.
3.3.	Материально-техническое обеспечение Программы.
3.4.	Методическое обеспечение Программы
3.5.	Требования к организации образовательного процесса.
3.6.	Календарный план воспитательной работы.
Приложение 1. Комплексно-тематический план образовательной деятельности в средних группах МБ ДОУ №121	

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по реализации образовательной программы дошкольного образования в образовательной области «Физическое развитие» для детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет) построена на основе образовательной программы и адаптированной образовательной программы дошкольного образования МБ ДОУ № 8, в соответствии с ФОП ДО, ФАОП ДО и ФГОС ДО.

При разработке программы учитывались следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 24 сентября 2022 г№ 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;
- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» с изменениями и дополнениями;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1022 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

1.1.1. Цель Программы

Целью Программы является физическое развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

К традиционным российским духовно-нравственным ценностям относятся, прежде всего, жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость,

коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России.

1.1.2. Задачи Программы

Цель рабочей программы достигается через решение следующих задач:

- обеспечение единых для РФ содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа – жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
- построение (структурирование) содержания образовательной работы на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение

компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;

- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

1.1.3. Принципы формирования Программы:

РП построена на следующих принципах Федеральной образовательной программы ДО, установленных ФГОС ДО:

1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;

2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детеймладенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе - взрослые);
4) признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
6) сотрудничество ДОО с семьей;
7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
10) учет этнокультурной ситуации развития детей.

1.2. Планируемые результаты освоения ФОП ДО.

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому планируемые результаты освоения Федеральной программы представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка дошкольного возраста на разных возрастных этапах и к завершению ДО.

Планируемые результаты в дошкольном возрасте.

К пяти годам:

- ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;
- ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.

1.3. Характеристика особенностей физического развития детей

Возрастные особенности физического развития детей 4-5 лет

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. У ребенка четырех-пяти лет уже достаточно хорошо развита координация движений, он умеет стоять на одной ноге, ходить на пятках и на носках и т.д. Это возраст «граций» — малыши ловкие и гибкие. Движения становятся намного эстетичнее и совершеннее. В этом возрасте особенно легко дается гимнастика. Ребенка уже можно учить ходить на лыжах и кататься на коньках, на двухколесном велосипеде.

1.4. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Педагогическая диагностика достижений ребенка направлена на изучение деятельностных умений ребенка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками.

Специфика педагогической диагностики достижения планируемых образовательных результатов обусловлена следующими требованиями ФГОС ДО:

- «планируемые результаты освоения основной образовательной программы ДО заданы как целевые ориентиры ДО и представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на разных этапах дошкольного детства;
- целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе и в виде педагогической диагностики (мониторинга). Они не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей и основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;
- освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся».

Данные положения подчеркивают направленность педагогической диагностики на оценку индивидуального развития детей дошкольного возраста, на основе которой определяется эффективность педагогических действий и осуществляется их дальнейшее планирование.

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
2) оптимизации работы с группой детей.

Инструктор по ФК применяет педагогическую диагностику (мониторинг) в соответствии с реализуемой Программой. (Это тестовые упражнения, наблюдения за детьми, беседы, анализ и т.д.)

Результаты оцениваются по трех бальной системе (1 – низкий уровень, 2 - средний уровень, 3 – высокий уровень).

Система оценки результатов позволяет не только получить достаточно объективную картину физической подготовленности детей, но и выявить уровень развития детей группы.

По результатам тестирования заполняются диагностические карты физической подготовленности детей на каждую возрастную группу, и планируется дальнейшая работа.

II. Содержательный раздел

2.1. Задачи и содержание образования (обучения и воспитания) по образовательной области «Физическое развитие».

От 4 лет до 5 лет.

Основные задачи образовательной деятельности:

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
- укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

- бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;
- ползание, лазанье: ползание на четвереньках "змейкой" между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони;подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;
- ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);
- бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег врассыпную с ловлей и увертыванием;
- прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий

(расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

- упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.
- Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); перекладывание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;
- упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднимание ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;
- упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднимание на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры.

Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты,

поочередное "выбрасывание" ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Строевые упражнения:

Педагог предлагает детям следующие строевые упражнения:

- построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без;
- перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего;
- из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении;
- повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

2) **Подвижные игры:** педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

3) **Спортивные упражнения:** педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

4) **Формирование основ здорового образа жизни**: педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

5) **Активный отдых.**

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы

Методы реализации Программы.

Наглядные методы	- имитация (подражание); - демонстрацияипоказспособоввыполнениефизкультурныхупражнений,которомуследуетпривлекатьсамихвоспитанников; - использование наглядных пособий(рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.); - использование зрительных ориентиров звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнитьпредставлениеоразучиваемомдвижении,овладетьнаиболеетруднымиэлементамитехники,атакжеспособствуютболееэффективномуразвитиювоссоздающеговображения;вторыеприменяютсядляосвоенияритмаирегулированиятемпадвижений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.
Словесные методы	названиеинструкторомпофизическойкультуреупражнений,описания,объяснения,комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.
Практические методы	выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение),повторение упражнений с изменениями и без,а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Средства физического развития и оздоровления детей

Гигиенические факторы :режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.	Которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
Естественные силы природы: солнце, воздух, вода	Формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;
Физические упражнения	Обеспечивают биологическое удовлетворение потребности детей в естественном движении, способствуют формированию двигательных уменийи навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также- форм организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

Формы организации образовательного процесса по физическому развитию

ОД	ОД в ходе режимных моментов	Самостоятельная деятельность детей	Активный отдых
• тематические комплексы • сюжетные • классические • с предметами • подражательный комплекс • Физ. минутки • Динамические паузы • Обучающие игры по инициативе воспитателя (сюжетно-дидактические), • Развлечения, ОБЖ, минутка здоровья	*Утренний отрезок времени:* • Индивидуальная работа воспитателя • Игровые упражнения • Утренняя гимнастика: -классическая -сюжетно-игровая -тематическая -полоса препятствий • Подражательные движения *Прогулка* • Подвижная игра большой и малой подвижности • Игровые упражнения • Индивидуальная работа • Занятия по физическому воспитанию на улице • Подражательные движения	• Спортивные игры • Подвижные игры • Игровые упражнения • Подражательные движения • Сюжетно-ролевые игры • Дидактические игры	• Физкультурные развлечения • Спортивные праздники • Физкультурный досуг • День здоровья • Неделя здоровья • Туристические походы и др.

	Вечерний отрезок времени, включая прогулку • Гимнастика после дневного сна: -коррекционная -оздоровительная -сюжетно-игровая -полоса препятствий • Физкультурные упражнения • Коррекционные упражнения • Индивидуальная работа • Подражательные движения • Объяснение, показ, дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, • иллюстративный материал, театрализованные игры.		

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.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

В ДОУ разработана модель двигательного режима, которая включает в себя всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную.

Двигательный режим в МБ ДОУ №8

№ п/п	Формы организации	Проведение	средняя группа
1	Утренняя гимнастика	Ежедневно	6-8мин
2	Дыхательная гимнастика	Ежедневно	2мин
3	Пальчиковая гимнастика	Ежедневно	2мин
4	Артикуляционная гимнастика	Ежедневно	2мин
5	Физкультминутки	Ежедневно	2-3мин

6	Корригирующая гимнастика	Ежедневно	4-5мин
7	Гимнастикапосле сна	Ежедневно	5-8мин
8	Подвижныеигры	Ежедневно	8-10 мин
9	Физ. упражнения на прогулке	Ежедневно	5-8мин
10	Спортивные упражнения и игры на прогулке	Ежедневно	5-8мин
11	Физкультурные занятия	Согласно расписания	2 занятиявгруппе,1 на улице по 20 мин
12	Спортивный праздник	2разавгод	30-40 мин
13	Физкультурный досуг	1-2разав месяц	20мин
14	День здоровья	1раз в квартал	1раз в квартал
15	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни.

Циклограмма использования здоровьесберегающих технологий в средней группе

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	***Время проведения в режиме дня***	***Особенности методики проведения***	***Ответственный***
1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
Динамические паузы	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей, между занятиями	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	Воспитатели

Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр	Воспитатели, инструктор ФК
Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	Воспитатели, инструктор ФК, психолог
Фитбол	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении	Рекомендуется детям с ослабленным здоровьем	инструктор ФК (ДО)
Пальчиковая гимнастика	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	Воспитатели, логопед
Артикуляционная гимнастика	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	Воспитатели, логопед
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Все педагоги
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед	Все педагоги

		проведением процедуры	
Гимнастика пробуждения	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватях, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ	Воспитатели
Гимнастика корригирующая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	Воспитатели, инструктор ФК
Гимнастика ортопедическая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы	Воспитатели, инструктор ФК
2. Технологии обучения здоровому образу жизни			
Физкультурное занятие	2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин.	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	Воспитатели, инструктор ФК
Проблемно-игровые (игротреннинги и игротерапия)	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности	Воспитатели, психолог
Коммуникативные игры	1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.	Воспитатели, психолог
Занятия из серии «Здоровье»	1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста	Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития	Воспитатели, инструктор ФК

Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	Воспитатели, ст. медсестра, инструктор ФК
Точечный самомассаж	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста	Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал	Воспитатели, ст. медсестра, инструктор ФК
Биоуправление	Во время физкультурных занятий и подвижных игр	Ребенок видит результаты выполняемых им действий, если к нему поступает информация о параметрах выполняемых движений и он может управлять движениями.	Воспитатели, инструктор ФК
3. Коррекционные технологии			
Песочная терапия	Во время коррекционных и развивающих занятий логопеда, психолога	Занятия проводят по подгруппам и индивидуально	Воспитатели, психолог, логопеды
Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.	Все педагоги
Куклотерапия	В различных видах коррекционной логопедической работы	Занятия используют для активизации речевой деятельности, снятии напряженности, дискомфорта, коррекции поведения. Могут использоваться различные виды кукол, как взрослым, так и ребенком.	Воспитатели, логопеды, психолог
Технологии воздействия цветом	В течении всего времени пребывания ребенка в детском саду.	Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка	Педагоги
Психогимнастика	1 – 2 раза в неделю по 25 – 30 мин.	Занятия проводятся по специальным методикам	Воспитатели, психолог

Фонетическая ритмика	2 раза в неделю с младшего возраста не раньше чем через 30 мин. после приема пищи. В физкультур-ном или музыкальном залах. Средний возраст - 20 мин.	Занятия рекомендованы детям с ОНР, с ФФНР, либо в профилактических целях. Цель занятий - фонетическая грамотная речь без движений	Воспитатели, инструктор ФК, логопед

2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.

Культурные практики – это ситуативное, автономное, самостоятельное, инициируемое взрослым или самим ребенком приобретение и повторение различного опыта общения и взаимодействия с людьми в различных группах,командах,сообществахиобщественныхструктурахсвзрослыми,сверстникамиимладшимидетьми.Этотакжеосвоениепозитивногожизненного опыта сопереживания, доброжелательности и любви, дружбы,помощи,заботы,альтруизма,атакженегативногоопытанедовольства, обиды,ревности,протеста,грубости.Оттого,чтоименнобудетпрактиковатьребенок, зависит его характер, система ценностей, стиль жизнедеятельности, дальнейшая судьба.

Организация культурных практик носит преимущественно подгрупповой характер. Проектирование культурных практик в образовательном процессе идет по двум направлениям:

- Культурные практики на основе инициатив самих детей
- Культурные практики, инициируемые, организуемые и направляемые взрослыми

Выбор культурных практик направлен на обогащение культурного опыта, самостоятельности поведения и деятельности, позитивной социализации и индивидуализации дошкольников. В культурных практиках педагогом создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей.

Культурные практики	**Особенности образовательной деятельности разных видов Культурных практик**
Игры с правилами(на удачу, на физическую компетенцию, на умственную компетенцию)	Центральной характеристикой игры с правилами является сопоставление действий играющих. Такая игра всегда носит совместный характер, содержит общие для всех правила и ряд последовательных циклов. Развивающее значение игры с правилами заключается в становлении у Ребенка нормативной регуляции поведения, в развитии мотивации достижения и стремления к волевому усилию.

Физическая культура	Основной целью является развитие у ребенка потребности в движении. Развитие общих физических качеств (мышечной силы, ловкости, выносливости, координации движений), совершенствование основных движений (ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья) и ориентировки в пространстве осуществляется посредством участия в различных играх на физическую компетенцию и играх ритуального характера.

2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы

Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам.

В развитии детской инициативы и самостоятельности важно соблюдать ряд общих требований:

- Развивать активный интерес детей к выполнению физических упражнений, стремление к получению новых знаний и умений;
- создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;
- постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно. Постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;
- тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;
- ориентировать дошкольников на получение хорошего результата. Необходимо своевременно обратить особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;
- «дозировать» помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;
- Поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.

Средняя группа

Ребенок пятого года жизни отличается высокой двигательной активностью. Это создает новые возможности для развития самостоятельности во всех сферах его жизни.

Развитию самостоятельности в познании способствует освоение детьми системы разнообразных обследовательских действий, приемов простейшего анализа, сравнения, умения наблюдать. Инструктор по физической культуре специально насыщает образовательный процесс проблемным и практическими и познавательными ситуациями, в которых

детям необходимо самостоятельно применить освоенные приемы.

Во время занятий инструктор по физической культуре создает различные ситуации, побуждающие детей проявить инициативу, активность, совместно найти правильное решение проблемы. По мере того, как дети учатся решать возникающие перед ними задачи, у них развивается самостоятельность и уверенность в себе. Дети испытывают большое удовлетворение, когда им удается выполнить без помощи взрослого действия, которые еще совсем недавно их затрудняли. Эти маленькие победы педагог всегда высоко оценивает.

Инструктор по физической культуре пробуждает эмоциональную отзывчивость детей, направляет ее на сочувствие сверстникам, элементарную взаимо помощь. Внимательное, заботливое отношение к детям, умение поддержать их двигательную активность и развить самостоятельность, организация разнообразной деятельности составляют основу правильного воспитания и полноценного развития детей в средней группе детского сада.

В средней группе активно развивается детская самостоятельность. Постепенно совершенствуются умения дошкольников самостоятельно действовать по собственному замыслу. Сначала эти замыслы не отличаются устойчивостью и легко меняются под влиянием внешних обстоятельств. Поэтому педагогу необходимо развивать целенаправленность действий, помогать, детям устанавливать связь между целью деятельности и ее результатом, учить находить и исправлять ошибки. Помощниками в этом могут стать модели, наглядно, «по шагам» демонстрирующие детям очередность выполнения действий от постановки цели к результату.

В режимных процессах, в свободной двигательной деятельности воспитатель создает по мере необходимости, дополнительно развивающие проблемно-игровые или практические ситуации, побуждающие дошкольников применить имеющийся опыт, проявить инициативу, активность для самостоятельного решения возникшей задачи.

2.5. Взаимодействие с родителями воспитанников ДОУ

Формирование у ребёнка потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, возможности окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития.

Организация работы с родителями осуществляется по следующим **направлениям**:

1. Повышение педагогической культуры родителей:
пропаганда знаний по валеологии и здоровому образу жизни;
формирование у родителей практических умений и навыков самооздоровления.
2. Пропаганда здорового образа жизни.
3. Изучение и распространение передового опыта семейного валеологического воспитания.

Задачи взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями дошкольников:

- Познакомить родителей с особенностями физического развития детей

дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошкольного учреждения.

• Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице.

• Повышать роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;

• Способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;

• Формировать общественное мнение о значимости физической культуры в ДОУ и семье.

Особенность используемых форм работы заключается в том, что они носят не только консультативную, но и практическую направленность и являются системными мероприятиями с участием родителей, воспитателей и детей.

Формы взаимодействия с родителями

Форма	Задача	Результат
Анкетирование	- Изучить состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДОУ и родителями. - Выявить роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей; -Изучить условия семейного воспитания и определить пути улучшения здоровья каждого ребёнка. - Систематизировать знания родителей в области физической культуры; - Заинтересовать родителей к новым формам семейного досуга.	Помогает определить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности ДОУ и разработать стратегию дальнейшего взаимодействия всех участников образовательного процесса
Родительские практикумы	- Ознакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой ДОУ; - Воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям. - Познакомить с приёмами и методами оздоровления(дыхательная и артикуляционная гимнастика, физические упражнения и т.д.) с целью профилактики заболевания детей. - Ознакомить с нетрадиционными методами оздоровления детского организма - Согласовывать с родителями Индивидуальные программы оздоровления, профилактических мероприятий, Организованных в ДОУ	- расширяются представления об особенностях физического развития детей; - Появляется интерес к физической культуре.

Развивающая предметно-пространственная среда	Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДОУ и семье	Зоны физической активности, Закаливающие процедуры, Оздоровительные мероприятия Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п..
Изготовление наглядного материала и атрибутов для физкультурных занятий	- Привлекать родителей к совместному изготовлению атрибутов для ежедневных физкультурных занятий в группе и дома; - Знакомить родителей с вариантами использования атрибутов для привлечения детей к занятиям физической культуры; -Способствовать созданию в семье условий для реализации потребности детей в физической активности.	- родители узнают, какими атрибутами можно пополнить свой арсенал пособий для ежедневных физкультурных занятий и игр дома; - знакомятся со способами использования данного оборудования для повышения двигательной активности детей.
Оформление фотовыставок Выставки совместных работ	- повышать интерес детей к физической культуре и спорту; - воспитывать желание вести ЗОЖ; - воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям спортом; -расширять представление родителей и детей о формах семейного досуга.	- способствует повышению интереса детей к физической культуре, выполнению физических упражнений; - дети знакомятся со спортивными увлечениями своих родственников.
Дни открытых дверей Конкурсы Совместные мероприятия	-повысить у детей и их родителей интерес к физической культуре и спорту; Пропагандировать здоровый образ жизни среди родителей. - совершенствовать двигательные навыки - воспитывать физические и морально-ролевые качества; - закреплять у детей гигиенические навыки.	Во время проведения совместных мероприятий царит атмосфера спортивного азарта, доброжелательности и эмоционального подъема. Дети, видя, как родители вместе с ними принимают участие в соревнованиях, начинают проявлять больший интерес к физической культуре, эмоционально отзываются на все задания, стремятся выполнять их как можно лучше.
Советы специалистов Консультации Совместные практикумы	- рассказывать о значение физкультуры для человека; - повышать интерес к физической культуре; - воспитывать желание вести ЗОЖ; - формировать интерес к занятиям физкультурой	Такие мероприятия вызывают у родителей желание заниматься спортом. В результате родители могут отвести своего ребёнка в спортивную секцию или кружок.

Формы работы с родителями по валеологическому воспитанию

Формы работы с родителями	Средняя группа
Родительские собрания	«Речь и здоровье»
Педагогические беседы, консультации (индивидуальные, групповые)	«Дыхательные упражнения - путь к здоровым легким и красивой речи
Дни открытых дверей	«День за днем - дружно, весело живем»
Открытый показ валеологической НОД	«Что поможет мне быть здоровым?»
Совместные мероприятия для детей и родителей	«Приключения Здоровячков»
Информирование и наглядность	Презентация «Здоровье в порядке - спасибо зарядке»

2.6. Особенности взаимодействия с педагогическим коллективом ДОУ

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

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя	Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и ворту. 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.
Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника	Физическое состояние детей, посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей); Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем; Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя	Музыка воздействует: • На эмоции детей; • Создает у них хорошее настроение; • помогает активировать умственную деятельность; • способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации; • освобождает инструктора или воспитателя от подсчета; • привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

III. Организационный раздел

3.1. Психолого-педагогические условия реализации программы.

Успешная реализация рабочей программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:

1) признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребенка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;

2) решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (проектная деятельность, образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятий. При этом занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом;

3) обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса в ДОО, в том числе дошкольного и начального общего уровней образования (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования - формирование умения учиться);

4) учет специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития);

5) создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды, способствующей эмоционально-ценностному, социально-личностному, познавательному, эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности, в которой ребенок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и прочее;

6) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

7) индивидуализация образования (в том числе поддержка ребенка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);

8) оказание ранней коррекционной помощи детям с ООП, в том числе с ОВЗ на основе специальных психолого-педагогических подходов, методов, способов общения и условий, способствующих получению ДО, социальному развитию этих детей;

9) совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;

10) психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развитии детей, охраны и укрепления их здоровья;

11) вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;

12) формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов, психолого-педагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся;

13) непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений в процессе реализации Образовательной программы в ДОО, обеспечение вариативности его содержания, направлений и форм, согласно запросам родительского и профессионального сообществ;

14) взаимодействие с различными социальными институтами;

15) использование широких возможностей социальной среды, социума как дополнительного средства развития личности, совершенствования процесса ее социализации;

3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

Для физического развития детей созданы оптимальные условия для развития целесообразной двигательной активности детей, формирование необходимых двигательных умений и навыков, а также воспитания положительного отношения и потребности к физическим упражнениям.РППС соответствует:

- требованиям ФГОС ДО;
- образовательной программе ДОО;
- материально-техническим и медико-социальным условиям пребывания детей в ДОО;
- возрастным особенностям детей;
- воспитывающему характеру обучения детей;
- требованиям безопасности и надежности.

Для занятий физической культурой в ДОУ функционирует физкультурный зал, оснащенный всем необходимым инвентарем и оборудованием для физической активности детей тренажеры, гимнастические лестницы, ребристые доски массажные коврики, мячи, атрибуты к подвижным и спортивным играм и многое другое.

Оздоровительная линия проходит и через предметную среду групп детского сада – в них созданы «Центры физкультуры и оздоровления». Центры оснащены стандартным и нетрадиционным оборудованием разной физической направленности. Оздоровительный и профилактический эффект имеют специально организованные уголки здоровья, уголки уединения.

На территории учреждения имеется спортивная площадка с тартановым покрытием с футбольными воротами, баскетбольными стойками, волейбольной сеткой. Имеется шведская стенка; оборудована яма для прыжков, размечена беговая дорожка.

Спортивное и игровое оборудование для подвижных игр имеется на прогулочных участках. На участках оформлены «Тропы здоровья» для босохождения, имеется надувной бассейны–плескательницы с наборами игрушек, наборы для игр с песком и водой.

3.3. Материально-техническое обеспечение Программы.

В спортивных залах созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

1) Возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения Программы;
2) выполнение требований санитарно-эпидемиологических правил и гигиенических нормативов, содержащихся в СП 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21:

-к условиям размещения организаций, осуществляющих образовательную деятельность;
- помещениям, их оборудованию и содержанию;
- естественному и искусственному освещению помещений;
- отоплению и вентиляции;
- водоснабжению и канализации;
- организации режима дня;
- организации физического воспитания;

3) выполнение требований пожарной безопасности и электробезопасности;
4) выполнение требований по охране здоровья обучающихся и охране труда работников детского сада.

Физкультурный зал оснащен полным набором оборудования для различных видов детской деятельности.

Физкультурное оборудование и инвентарь

Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см)	6 пролетов
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	4 шт.
Мячи: • набивные весом 1 кг, • маленькие (теннисные и пластмассовые), • средние (резиновые), • большие (баскетбольные, №3), • для фитбола	 1 шт. 60 шт. 30 шт. 30 шт. 22 шт.
Гимнастический мат (длина 100 см)	2 шт.
Палка гимнастическая (длина 76 см)	15 шт.
Скакалка детская • для детей подготовительной группы (длина 210 см) • для детей средней и старшей группы (длина 180 см)	 25 шт. 25 шт.
Кольцеброс	1 шт.
Кольца баскетбольные	2 шт.
Кегли	20 шт.
Обруч пластиковый детский • большой (диаметр 90 см) • средний (диаметр 50 см)	 5 шт. 25 шт.
Конус для эстафет	2 шт.
Дуга для подлезания (высота 42 см)	3 шт.
Кубики пластмассовые	30 шт.
Цветные ленточки (длина 60 см)	30 шт.
Бубен	1 шт.
Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см)	1 шт.
Ходули	16 пар
Лыжи детские (пластмассовые)	4 пары
Батут (диаметр 95 см)	2 шт.
Велотренажер детский	1 шт.
Беговая дорожка детская	1 шт.
Игра «Дартс»	1 шт.

Удав мягкий (150 см)	1 шт.
Корзина для инвентаря мягкая	3 шт.
Корзина для инвентаря пластмассовая	3 шт.
Рулетка измерительная (5м)	1 шт.
Секундомер	1 шт.
Свисток	1 шт.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря соответствуют возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Обеспечена прочная установка снарядов, обработка деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они хорошо отполированы. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

Технические средства обучения

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений имеется музыкальный центр и аудиотека. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

Оборудование, учебно-методические и игровые материалы в группах

	Средняя группа
Дидактический материал	- картотека подвижных игр; - картотека малоподвижных игр; - картотека физкультминуток; - картотека утренних гимнастик; - иллюстрированный материал по зимним и летним видам спорта; - символика и материалы по истории Олимпийского движения
Игры	- дидактические игры о спорте: настольно- печатные игры, парные картинки, лото, домино, лабиринт, разрезные картинки, пазлы, игры с фишками, спортивные настольные игры (хоккей, баскетбол, футбол и т. д.)
Для профилактики плоскостопия и развития мелкой моторики рук	- мешочки с крупой (бобы, горох, фасоль и т. д.) в разных формах для ходьбы; - коврики имассажные; - бросовый материал (шишки, «яйца» от киндер-сюрпризов и т. д.) для захвата и перекладывания с места на место стопами и пальцаминог. - нестандартное оборудование, сделанное своимируками; - мячики –ежики
Для игр и	Скакалки, обручи, ленточки с колечками, обручи малые, обручи

упражнений с прыжками, с бросанием, ловлей, метанием	большие Мячи разного размера, мяч на липучке с мишенью, кольцеброс, кегли - мячирезиновые; - скакалки; - обручи; - хоккейныеклюшки;
Выносной материал	- мячирезиновые; мячфутбольный; бадминтон; скакалки; обручи; лыжи; хоккейные клюшки.

3.4. Методическое обеспечение Программы ОО «Физическое развитие»

1. Парциальная программа по физическому воспитанию «Физическая культура дошкольников» Пензулаева Л.И. – М.: Мозаика-Синтез, 2016.
2. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий – М.: Мозаика-Синтез, 2017
3. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий – М.: Мозаика-Синтез, 2017
4. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2017
5. Пензулаева Л.И.. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет – М.: Владос, 2011
6. Корепанова М.В., Харлампова Е.В. «Это – я» /– М.: БАЛАСС 2016
7. Кузнецова М. Н. Система мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ– М.: Айрис Пресс, 2007
8. Баль Л.В., Ветрова В.В. Букварь здоровья ,– М.: ООО ТЦ «Сфера», 2005.
9. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании /. – М.: Олма-Пресс, 2000.
10. Яковлевой Т.С. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду. – М.: Школьная пресса, 2006.
11. Фомина Н.А. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика, – Москва, БАЛАСС 2016
12. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н. Физкультурные праздники в детском саду /. – М.: Просвещение, 2009
13. Занятия на тренажерах./ Н.Ч. Железняк – М.: «Скрипторий», 2009.

3.5. Требования к организации образовательного процесса.

Режим и распорядок образовательной деятельности устанавливаются с учетом требований СанПиН 1.2.3685-21 и показателей организации образовательного процесса, условий реализации программы ДОО, потребностей участников образовательных отношений. Содержание и длительность каждого компонента, а также их роль в возрастном периоде закономерно изменяются, приобретая новые характерные черты и особенности.

Система физкультурно-оздоровительной работы

№	Мероприятия	Периодичность	Ответственный
I. МОНИТОРИНГ			
	Определение уровня фи-	2 раза в год (в сентябре и	Старшая медсестра

1.	зического развития. Определение уровня физической подготовленности детей	мае) В середине года проводится обследование детей с низким уровнем физического развития и детей подготовительных к школе групп.	Инструктор по физ. культуре, воспитатели групп
2.	Диспансеризация	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, врач-педиатр
II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ			
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно	Воспитатели групп или инструктор по физкультуре
2.	Физическая культура	3 раза в неделю: в зале 2 раза и на воздухе1 раз	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
3.	Подвижные игры	2 раза в день	Воспитатели группы
4.	Гимнастика после дневного сна	Ежедневно	Воспитатели группы
5.	Спортивные упражнения	2 раза в неделю	Воспитатели группы
6.	Спортивные игры	2 раза в неделю	Воспитатели группы
7.	Физкультурные досуги	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре
8.	Физкультурные праздники	2 раза в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
9.	День здоровья	2 раз в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
10.	Каникулы	2 раза в год	Все педагоги
11.	Динамические паузы	ежедневно	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели
12.	Корригирующая гимнастика для детей с ортопедическими нарушениями	1 раз в неделю	Инструктор по физкультуре
13.	Спортивная секция «Оздоровительная гимнастика с элементами игровогостретчинга»	1 раз в неделю	Инструктор по физкультуре
III ФИЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦИОННАЯ			
1.	Участие в районном, городском спортивном празднике «Папа, мама, я – спортивная семья!»	Ноябрь	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
IV. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ			
1.	Витаминотерапия	2 раза в год	Ст. медсестра
2.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями)	В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции)	Ст. медсестра
3.	Кварцевание групп и кабинетов	В течение года	Воспитатели
4.	Самомассаж	3 раза в неделю	Инструктор по физической

			культуре, воспитатели
5.	Гимнастика для глаз	В течение года	Воспитатели
6.	Массаж стоп (в период проведения занятий в режиме динамических пауз)	3 раза в неделю	Инструктор по физической культуре, воспитатели
V. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ			
1.	Музыкотерапия	Использование музыкального сопровождения на занятиях изобразительной деятельности, физкультуре и перед сном	Музыкальный руководитель, ст. медсестра, , воспитатель группы
2.	Фитонцидотерапия (лук, чеснок)	Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания	Ст. медсестра, младшие воспитатели
VI. Закаливание			
1.	Ходьба босиком	После сна	Воспитатели
2.	Облегченная одежда детей	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
3.	Мытье рук, лица, шеи прохладной водой	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели

Структура физкультурного занятия в физкультурном зале

1. **Вводная часть**:

(беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»): 2мин.

2. **Основная часть** (обще развивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра): - 17 мин.
3. **Заключительная часть** (игра малой подвижности): 1мин.

Структура оздоровительно-игрового часа на свежем воздухе

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. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно-игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне-летнийпериод и ее снижение в осенне-зимний период.

Оздоровительная разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки) 1 мин.

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

Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Количество занятий в неделю: 2 занятия в неделю в физкультурном зале (инструктор по ФК) , 1 занятие в неделю – на воздухе (воспитатель);

Продолжительность занятий:
в средней группе – 20 минут

3.5. Календарный план воспитательной работы МБ ДОУ №121

Календарный план воспитательной работы МБ ДОУ №121 сформирован на основании федерального календарного плана воспитательной работы, который является единым для всех дошкольных организаций.

Все мероприятия плана проводятся с учетом особенностей ОП ДО и АОП МБ ДОУ №121, а также возрастных, физиологических и психоэмоциональных особенностей обучающихся.

Примерный перечень основных государственных и народных праздников, памятных дат в календарном плане воспитательной работы в МБ ДОУ №121.

СЕНТЯБРЬ

Дата	Событие
01.09.	День знаний
04.09.	День солидарности в борьбе с терроризмом;
08.09.	Международный день распространения грамотности
01.09. – 15.09 .	Всероссийская акция «Внимание, дети!»
18.09. – 22.09.	День городаБатайска (24.09)
27.09.	День воспитателя и всех дошкольных работников

ОКТЯБРЬ

Дата	Событие
01.10.	Международный день пожилых людей
05.10.	День учителя
09.10- 13.10	Покров Пресвятой Богородицы
16.10.	День отца в России (15.10)
28.10.	Областная профилактическая акция «Безопасные осенние дороги»

НОЯБРЬ

Дата	Событие
04.11.	День народногоединства

10.11.	День сотрудника органов внутренних дел РФ
14.11.	День здоровья
17.11.	Всемирный день памяти жертв ДТП
21.11	Ежегодный всероссийский экоурок
30.11.	День матери в России.
30.11	День Государственного герба РФ.

ДЕКАБРЬ

Дата	Событие
04.12.	День неизвестного солдата (03.12.)
05.12.	День добровольца (волонтера) в России;
08.12.	День ГероевОтечества (09.12)
12.12.	День Конституции Российской Федерации;
01.12.- 15.12.	Городской экологический конкурс
18.12. – 22.12.	Зимний месячник «Безопасная зимняя дорога».
31.12.	Новый год

ЯНВАРЬ

Дата	Событие
09.01. – 12.01.	Тематическая неделя «Новогодний хоровод»: спортивно-музыкальные развлечения».
26.01.	День освобождения Ленинграда от фашисткой блокады (27.01.)

ФЕВРАЛЬ

Дата	Событие
08.02.	День российской науки
15.02.	День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества
19.02.22.02.	День защитника Отечества.
27.02.	День здоровья
27.02.– 29.02.	Экологическая акция

МАРТ

Дата	Событие
08.03.	Международныйженскийдень
18.03.	День воссоединения Крыма с Россией
20.03.	День Земли
15.03. – 29.03	Городскойэкологическийконкурс
27.02.	День театра

АПРЕЛЬ

Дата	Событие
01.04.	День смеха
01.04.	День птиц
07.04.	Всемирный День здоровья

08.04- 10.04	Всероссийский детский экологический форум «Зеленая планета - 2024»
09.04.	Городской этап конкурса по ПДД
12.04.	День Космонавтики
13.04.	Областной «День древонасаждений»
22.04.	Всемирный день Земли
30.04	День пожарной охраны

МАЙ

Дата	Событие
01.05.	Праздник Весны и Труда
05.05.	ВоскресениеХристово. Пасха.
09.05.	День Победы
13.05.- 17.05.	Городская «Спартакиада-2024
19.05.	День детских общественных организаций России.
24.05.	День славянской письменности и культуры.
27.05 – 31.05	Областнаяакция «Внимание, дети!»
31.05	Выпускной утренник

ИЮНЬ

Дата	Событие
01.06.	Международный день защиты детей
05.06.	День эколога
06.06.	День русского языка
12.06.	День России
15.06.	Всемирный день ветра
22.06.	День памяти и скорби.
23.06.	Международный Олимпийский день -

ИЮЛЬ

Дата	Событие
03.07.	День ГАИ (ГИБДД МВД РФ)
08.07.	День семьи, любви и верности
11.07.	Всемирный День шоколада
23.07.	Всемирный день китов и дельфинов
23.06.	30 июля: День Военно-морского флота

АВГУСТ

Дата	Событие
02.08.	День Воздушно-десантныхвойск
12.08.	День физкультурника
22.08.	День Государственногофлага РФ
27.08.	День Российского кино

Приложение 1.

КОМПЛЕКСНО -ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
СЕНТЯБРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы / Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет основными видами движений и выполняет команды «вперёд, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице					***Здоровье:*** формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр. ***Безопасность:*** формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры. ***Труд:*** учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена				
ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем	
Основные виды движений	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3м, ширина – 15см). 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). 3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина – 10см). 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. 3. Повтор подпрыгивания. 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу	1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. 4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами. 5. Прыжки на двух ногах между кеглями	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), пере-шагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах	
Подвижные	«Найди себе пару»	«Пробеги тихо»	«Огуречик, огуречик»	«Подарки»	

игры					одежду.
Малоподвиж-ные игры	«Гуси идут купаться». Ходьба в колонне по одному	«Карлики и великаны»	«Повторяй за мной». Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны, за головой	«Пойдём в гости»	***Познание:*** формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ОКТЯБРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					**Интеграция образовательных областей**
Темы / Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**	***Здоровье:*** рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики.
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры «Мыши за котом» и танцевальные движения игры «Чудо-остров»					
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках				
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками	***Коммуникация:*** обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей.
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть. 2. Прыжки на двух ногах до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах до	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой	1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске (ширина – 15см) с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на двух ногах между набивными	1. Подлезание под шнур (40см) с мячом в руках, не касаясь руками пола. 2. Прокатывание мяча по дорожке. 3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 4. Игровое задание «Кто	***Познание:*** развивать глазомер

	шнура, перепрыгнуть и пойти дальше		мячами, положенными в две линии	быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально)	и ритмичность шага при перешагивании через бруски.
Подвижные игры	«Кот и мыши»	«Цветные автомобили»	«Совушка», «Огуречик»	«Мы – весёлые ребята», «Карусель»	***Музыка:***разучивать упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры.
Малоподвиж-ные игры	«Мыши за котом». Ходьба в колонне за «котом» как «мыши», чередование с обычной ходьбой	«Чудо-остров». Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	«Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному	***Труд:***учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
НОЯБРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					**Интеграция образовательных областей**
Темы Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры					***Здоровье:*** рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал				***Коммуникация:*** обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую
ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками	
Основные	1. Прыжки на двух ногах через	1. Ходьба по	1. Ходьба по шнуру	1. Ходьба по	

виды движений	шнуры. 2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5м). 3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры. 4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2м)	гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м)	(прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через бруски (взмах рук). 3. Ходьба по шнуру (по кругу). 4. Прыжки через бруски. 5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию	гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю»	активность. ***Безопасность:*** формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. ***Познание:*** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз
Подвижные игры	«Самолёты», «Быстрей к своему флажку»	«Цветные автомобили»	«Лиса в курятнике»	«У ребят порядок…»	
Малоподвиж-ные игры	«Угадай по голосу»	«На параде». Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках	«Найдём цыплёнка», «Найди, где спрятано»	«Альпинисты». Ходьба вверх и вниз («в гору и с горы»)	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЕКАБРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					**Интеграция образовательных областей**
Темы / **Этапы занятия**	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**	***Здоровье:***

Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям					рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой. ***Коммуникация:*** обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения. ***Безопасность:*** учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре. ***Социализация:*** формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне				
ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С кубиками	С султанчиками	
Основные виды движений	1. Прыжки со скамейки (20см). 2. Прокатывание мячей между набивными мячами. 3. Прыжки со скамейки (25см). 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз). 2. Ходьба по скамейке, руки на поясе. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	1. Ходьба по гимнастич. скамейке (на середине сделать поворот кругом). 2. Перепрыг. через кубики на двух ногах. 3. Ходьба с перешагиван. через рейки лестницы высотой 25см от пола. 4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу). 5. Спрыгивание с гимнастической скамейки	
Подвижные игры	«Трамвай», «Карусели»	«Поезд»	«Птичка в гнезде», «Птенчики»	«Котята и щенята»	
Малоподвиж-ные игры	«Катаемся на лыжах». Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений	«Тише, мыши…». Ходьба обычным шагом и на носках с задержкой дыхания	«Прогулка в лес». Ходьба в колонне по одному	«Не боюсь»	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ЯНВАРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					**Интеграция образовательных областей**
Темы	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**	

Этапы занятия					
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх					
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий				
ОРУ	С мячом	С веревкой	С обручем	Без предметов	
Основные виды движений	1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4–5 раз), ловля двумя руками. 2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно. 3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. 4. Перебрасывание мячей друг другу (руки внизу)	1. Отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально по подгруппам. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2–3 раза). 3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2–3 раза)	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть. 4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета»	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть. 2. Перешагивание через кубики. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см от пола). 4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки внизу)	***Здоровье:*** рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности. ***Коммуникация:*** обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь. ***Труд:*** учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр. ***Социализация:*** формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей. ***Познание:*** формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта. ***Музыка:*** учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Самолёты»	«Цветные автомобили»	«Котята и щенята»	
Малоподвиж-ные игры	«Ножки отдыхают». Ходьба по ребристой доске (босиком)	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Путешествие по реке». Ходьба по «змейкой» по верёвке, по косичке	«Где спрятано?», «Кто назвал?»	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ФЕВРАЛЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы / Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**	***Здоровье:*** учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при заболевании. ***Труд:*** учить самостоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр. ***Социализация:*** формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр. ***Познание:*** учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, вверху-внизу
Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры					
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья				
ОРУ	Без предметов	С мячом	С гантелями	Без предметов	
Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Прыжки через короткие шнуры (6–8 шт.). 4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием)	1. Перебрасыв. мяча друг другу двумя руками из-за головы. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5–6 раз). 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях. 4. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках. 2. Ходьба с перешагиван. через набивные мячи, высоко поднимая колени. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см). 4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2м)	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек». 3. Игровое задание «Пробеги по мостику». 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	
Подвижные игры	«У медведя во бору»	«Воробышки и автомобиль»	«Перелёт птиц»	«Кролики в огороде»	
Малоподвиж-	«Считай до трёх».	«По тропинке в лес».	«Ножки мёрзнут».	«Найди и промолчи»	

ные игры	Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба на месте, с продвижением вправо, влево, вперёд, назад		

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
МАРТ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					**Интеграция образовательных областей**
Темы / Этапы занятия	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**	***Здоровье*:** формировать навык оказания первой помощи при травме. ***Безопасность:*** учить соблюдать правила безопасности при выполнении
Планируемые результаты развития интегративных качеств: соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперёд, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы»					
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три				
ОРУ	С обручем	С малым мячом	С флажками	С лентами	

Основные виды движений	1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Перебрасывание мешочков через шнур. 3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2м) и ловля после отскока (парами). 4. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь)	1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1м). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Прокатывание мячей между предметами. 4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине	1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку. 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны. 3. Перешагивание через шнуры (6–8), положенные в одну линию. 4. Лазание по гимнастич. стенке с продвижен. вправо, спуск вниз. 5. Ходьба по гимнастич. скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе. 6. Прыжки на двух ногах через шнуры	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Перешагивание через набивные мячи. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч. 4. Прыжки на двух ногах через кубики	прыжков в длину с места и через кубики, ходьбы и бега по наклонной доске. ***Коммуникация:*** поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры. ***Познание:***рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор
Подвижные игры	«Бездомный заяц»	«Подарки»	«Охотники и зайцы»	«Наседка и цыплята»	
Малоподвиж-ные игры	«Замри». Ходьба в колонне по одному с остановкой на счёт «четыре»	«Эхо»	«Найди зайца»	«Возьми флажок»	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
АПРЕЛЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					**Интеграция образовательных областей**
Темы / **Этапы занятия**	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**	***Здоровье:***рассказыва

Планируемые результаты развития интегративных качеств: соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «дальше, ближе»; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке, выполняет команды «направо, налево, кругом»; владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методу К. Бутейко; умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счёт и определённое количество раз					ть о пользе дыхательных упражнений по методике К. Бутейко. ***Безопасность:*** учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель. ***Музыка:***вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики. ***Чтение:*** подобрать стихи на тему «Журавли летят» и «Весёлые лягушата»,учить детей воспроизводить движения в творческой форме, развивать воображение
Вводная часть	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их				
ОРУ	Без предметов	С мячом	С косичкой	Без предметов	
Основные виды движений	1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3–4 раза) поточно. 3. Метание мячей в вертикальную цель. 4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти	1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15см, высота 35см). 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками	
Подвижные игры	«Совушка»	«Воробышки и автомобиль»	«Птички и кошки»	«Котята и щенята»	
Малоподвиж-ные игры	«Журавли летят». Ходьба в колонне по одному на носках с выполнением дыхательных упражнений	«Стоп»	«Угадай по голосу»	«Весёлые лягушата». Танцевальные упражнения в сочетании с упражнениями ритмической гимнастики	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
МАЙ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы / Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счёта (до 5) прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия команды в игре «Удочка», соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде					***Здоровье:*** учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы. ***Безопасность:***учить соблюдать правила безопасностиво время лазания по гимнастической стенке разными способами. ***Социализация:*** формировать навык ролевогоповедения, учить выступать в роли капитана команды. ***Коммуникация:*** формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры
Вводная часть	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»				
ОРУ	С кубиками	С обручем	С гимнастической палкой	Без предметов	
Основные виды движений	1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте. 2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2–3 м). 3. Метание правой и левой рукой на дальность	1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков. 3. Прыжки через скакалку. 4. Подвижная игра «Удочка»	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше. 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 3. Игровое задание «Один – двое». 4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока	
Подвижные игры	«Котята и щенята»	«Зайцы и волк»	«Подарки»	«У медведя во бору»	

Малоподвиж-ные игры	«Узнай по голосу»	«Колпачок и палочка»	«Ворота»	«Найти Мишу»	