

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №98 с углубленным изучением английского языка
Калининского района Санкт-Петербурга**

Принята
Педагогическим советом
ГБОУ школы №98
Калининского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.2022

Учтено мнение Совета
Родителей
ГБОУ школа №98
Калининского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.2022

Утверждена
Директором ГБОУ школа №98
Калининского района Санкт-Петербурга
И.В. Фетисова
Приказ № 110-р от 31.08.2022



**Рабочая программа по физическому воспитанию детей 4 – 5 лет
на 2022-2023 учебный год**

Средняя группа

Срок реализации программы 1 год

Автор программы:
инструктор по физической культуре
Баширова Анна Алексеевна

Санкт – Петербург
2022

Содержание

1. Целевой раздел.....	3
Пояснительная записка.....	3
Цели и задачи реализации программы.....	3
Принципы и подходы в организации образовательного процесса.....	4
Значимые для разработки и реализации Программы характеристики.....	5
Возрастные особенности детей 4-5 лет (средняя группа).....	5
Индивидуальные особенности детей.....	7
Планируемые результаты освоения программы.....	7
Оценка результатов освоения программы.....	8
2. Содержательный раздел.....	9
2.1.Содержание психолого-педагогической работы по физической культуре.....	9
2.2.Интеграция с другими образовательными областями.....	13
2.3.Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.....	14
2.3.1. Формы основных видов образовательной деятельности по физической культуре.....	14
2.3.2. Методы, используемые для реализации Программы.....	15
2.3.3. Средства и способы, используемые для реализации Программы.....	16
2.4.Способы и направления поддержки детской инициативы	16
2.5.Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений.....	17
2.6.Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами средней группы.....	19
2.7.Система взаимодействия инструктора по физической культуре с семьей.....	20
2.8.Взаимодействие инструктора по физической культуре с социальными партнерами.....	22
3. Организационный раздел.....	22
3.1. Система физкультурно-оздоровительной работы.....	22
3.2.Двигательная активность детей в режиме дня.....	25
3.3. Планирование образовательной деятельности.....	26
3.3.1. Календарно – тематическое планирование образовательной деятельности.....	26
3.3.2. Организованная образовательная деятельность по физической культуре	41
3.4.Физкультурно-массовые мероприятия	42
3.5.Культурно-досуговая деятельность.....	42
3.6.Особенности работы в летний период.....	43
3.7. Условия реализации рабочей программы.....	43
3.7.1. Материально-техническое оснащение спортивного зала.....	43
3.7.2. Материально-техническое оснащение спортивной площадки.....	44
3.7.3. Учебно-методическое обеспечение.....	44
Приложение 1. Запрещенные и ограниченные движения в ДОУ.....	46

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому воспитанию детей 4-5 лет (средняя группа) разработана в соответствии с Основной образовательной программой (ООП) ГБОУ школа №98 Калининского района Санкт-Петербурга (отделение дошкольного образования).

Данная рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ, ст. 43, 72
- Конвенция о правах ребенка (1989 г.)
- Закон РФ «Об образовании»
- Федеральный Государственный Образовательный Стандарт дошкольного образования (приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013 №1155)
- Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"
- Устав ГБОУ школа № 98 Калининского района Санкт-Петербурга
- Локальные акты ГБОУ школа № 98 Калининского района Санкт-Петербурга

Цель рабочей программы:

создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника, формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие детей.

Задачи:

- забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка;
- создание атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволит растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству;
- максимальное использование разнообразных видов детской деятельности; их интеграция в целях повышения эффективности образовательного процесса;
- творческая организация (креативность) образовательного процесса;
- вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка;
- уважительное отношение к результатам детского творчества;
- единство подходов к воспитанию детей в условиях ОДО и семьи;

- соблюдение преемственности в работе детского сада и начальной школы, исключающей умственные и физические перегрузки в содержании образования ребенка дошкольного возраста, обеспечивая отсутствие давления предметного обучения;
- способствование гармоничному развитию всех мышечных групп; совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем; повышение адаптивности к факторам природной и социальной среды;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- усвоение правил здорового образа жизни, соответствующих собственным индивидуальным особенностям и возможностям.

Принципы и подходы в организации образовательного процесса:

Содержание психолого-педагогической работы по физическому воспитанию детей 4-5 лет ориентировано на разносторонне развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Реализуемая программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики);
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму»);
- обеспечивает единство воспитательных, обучающих и развивающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию дошкольников;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми (игра);
- строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

Возрастные особенности детей 4-5 лет (средняя группа)

Особенности психического развития:

Общение в 4 - 5 лет становится более отвлеченным, «теоретическим». Ребенок начинает задавать массу вопросов, детей этого возраста иногда называют "почемучками". Это происходит потому, что ведущий мотив такого общения - познавательный. Взрослый для ребенка 4 - 5 лет источник знаний, способный ответить на все вопросы.

Игра в середине дошкольного детства проходит иначе, чем у младших дошкольников. Содержанием игры становятся отношения между людьми, роли, которые дети на себя взяли. Роли ярко очерчены и выделены. В 4 - 5 лет дети называют роль до начала игры. Конфликты, возникающие в игровой деятельности, чаще всего вызываются распределением ролей: кто кем будет. Появляются игровые действия, которые передают отношение ребенка к другим участникам игры. Действия в игре становятся свернутыми, короткими, уходят повторы, одно действие сменяется другим. Игровое действие выполняется уже не ради самого действия, а ради отношения к другому играющему в соответствии с взятой на себя ролью.

Воображение играет исключительную роль в психической жизни дошкольника. Отдельные предпосылки воображения складываются еще в раннем возрасте, однако наиболее интенсивно оно развивается именно в дошкольном возрасте. Дошкольник создает в игре воображаемую ситуацию, развивает ее, экспериментирует. Значительный шаг в развитии воображения связан с усвоением речи, задержки в речевом развитии всегда ведут к недоразвитию воображения ребенка. К 4 - 5 годам в процесс воображения включается планирование. Ребенок планирует один шаг своих действий, выполняет его, видит результат, а затем планирует следующий шаг. Можно сказать, что изменяется системное место воображения в общей структуре сознания ребенка. Ребенок дошкольного возраста становится способен действовать в плане общих представлений.

Мышление ребенка 4 лет перестает быть наглядно-действенным, оно освобождается от непосредственной ситуации. Это дает возможность проследить связи предметов, которые не даны в непосредственном опыте. Ребенок может устанавливать простые причинно - следственные отношения между событиями и явлениями.

В данном возрасте психические процессы становятся более опосредованными, в качестве специфических средств восприятия выступают сенсорные эталоны, а в качестве средств образного мышления - наглядные модели. Данный возраст переломный в опосредованный психических процессов, в 4 - 5 лет резко возрастает речевая опосредованность мышления и восприятия.

Для данного возрастного отрезка характерно значительное увеличение активности и самостоятельности познавательной деятельности детей.

Из общей характеристики данного возрастного отрезка становится понятно, что в 4 - 5 лет многие психические процессы и особенности дошкольника приобретают свое качественное своеобразие.

Особенности физического развития:

Темп физического развития ребенка с 4-го по 6-й год жизни примерно одинаков: средняя прибавка в росте за год составляет 5—7 см, в массе тела — 1,5—2 кг. Рост четырехлетних мальчиков — 100,3 см. К пяти годам он увеличивается примерно на 7,0 см. Средний рост девочек четырех лет — 99,7 см, пяти лет — 106,1 см. Масса тела в группах мальчиков и девочек равна соответственно в 4 года 15,9 и 15,4 кг, а в 5 лет — 17,8 и 17,5 кг. Особенности опорно-двигательного аппарата. К пяти годам соотношение размеров различных отделов позвоночника у ребенка становится таким же, как у взрослого, но рост позвоночника продолжается вплоть до зрелого возраста.

Опорно-двигательный аппарат ребенка отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с этим детям 4—5 лет нельзя на физкультурных занятиях давать силовые упражнения, необходимо постоянно следить за правильностью их позы. Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует строго дозировать нагрузку, в частности, для мелких мышечных групп.

Органы дыхания. Потребность организма ребенка в кислороде возрастает за период от 3 до 5 лет на 40%. Происходит перестройка функции внешнего дыхания. Преобладающий у детей 2—3 лет брюшной тип дыхания к 5 годам начинает заменяться грудным. К этому же возрасту несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900—1060 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

Сердечно-сосудистая система. Абсолютный вес сердца в этом возрасте равен 83,7 г, частота пульса — 99 ударов в минуту, а средний уровень кровяного давления 98/60 мм ртутного столба. Впрочем, наблюдаются большие индивидуальные колебания показателей сердечной деятельности и дыхания. Так, в 4 года частота сердечных сокращений (пульса) в минуту колеблется от 87 до 112, а частота дыхания — от 19 до 29. В возрасте 4—5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащенном дыхании, одышке, некоординированных движениях. Важно не допускать утомления детей, вовремя менять нагрузку и характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечных сокращений быстро нормализуется, и работоспособность сердечной мышцы восстанавливается. Развитие органов чувств.

Зрение. Хрусталик глаза дошкольника имеет более плоскую, чем у взрослого, форму. Отсюда и некоторая дальнозоркость. Однако легко может развиваться и близорукость. Необходимо вырабатывать у детей правильную рабочую позу и осуществлять постоянный контроль за ней как на занятиях, так и в их самостоятельной деятельности.

У ребенка 4—5 лет продолжается процесс развития *органа слуха*. Барабанная перепонка нежна и легкоранима, окостенение слухового канала и височной кости не закончилось. Поэтому в полости уха легко может возникнуть воспалительный процесс. С ранимостью органа слуха и незавершенностью формирования центральной нервной системы связана большая чувствительность дошкольников к шуму. Если жизнь детей в группе постоянно протекает на фоне шума порядка 45—50 децибелов, наступает стойкое снижение слуха и утомление.

Нервные процессы — возбуждение и торможение — у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4—5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов, повышается их подвижность. Но особенно характерно для детей этого возраста совершенствование межанализаторных связей и механизма взаимодействия сигнальных систем. Постепенно совершенствуется возможность сопровождать речь свою игрой, дети без труда воспринимают указания взрослого в процессе различной деятельности. Это позволяет разнообразить приемы обучения. Однако нервные процессы у ребенка среднего дошкольного возраста еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. При нарушении привычных условий жизни, при утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения. Бурные эмоции, суетливость, обилие движений у ребенка свидетельствуют о том, что процесс возбуждения у него преобладает и, сохраняя тенденцию к распространению, может перейти в повышенную нервную возбудимость. Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогических воздействий, направленных на концентрацию нервных процессов у детей. Поэтому на занятиях и в быту следует совершенствовать реакции ребенка на сигнал: включать в физкультурные занятия ходьбу и бег со сменой ведущего; широко использовать дидактические игры и игры с правилами. Чтобы научить детей 4—5 лет

соблюдать правила поведения, им мало объяснить, что можно, что нельзя и что нужно делать, необходимо постоянно упражнять их в соответствующих поступках. Важно, чтобы сложные системы связей, из которых складываются навыки, умения, упрочивались постепенно, на повторяющемся с усложнениями материале.

Индивидуальные особенности контингента детей 4-5 лет средней группы №1:

Списочный состав воспитанников средней группы №1 – ___ человек.

Из них:

- девочек ___% (___), мальчиков ___% (___)
- I группу здоровья имеют ___% (___)
- II группу здоровья имеют ___% (___)
- III группу здоровья имеют ___% (___)
- I основную физкультурную группу имеют ___% (___)
- II подготовительную физкультурную группу имеют ___% (___)
- III специальную физкультурную группу имеют ___%
- освобожден от занятий физическими упражнениями ___%

Индивидуальные особенности контингента детей 4-5 лет средней группы №2:

Списочный состав воспитанников средней группы №2 – ___ человек.

Из них:

- девочек ___% (___), мальчиков ___% (___)
- I группу здоровья имеют ___% (___)
- II группу здоровья имеют ___% (___)
- III группу здоровья имеют ___% (___)
- I основную физкультурную группу имеют ___% (___)
- II подготовительную физкультурную группу имеют ___% (___)
- III специальную физкультурную группу имеют ___%
- освобожден от занятий физическими упражнениями ___%

Индивидуальные особенности контингента детей 4-5 лет средней группы №3:

Списочный состав воспитанников средней группы №3 – ___ человек.

Из них:

- девочек ___% (___), мальчиков ___% (___)
- I группу здоровья имеют ___% (___)
- II группу здоровья имеют ___% (___)
- III группу здоровья имеют ___% (___)
- I основную физкультурную группу имеют ___% (___)
- II подготовительную физкультурную группу имеют ___% (___)
- III специальную физкультурную группу имеют ___%
- освобожден от занятий физическими упражнениями ___%

Планируемые результаты освоения программы

К пятилетнему возрасту при успешном освоении данной Программы достигается следующий уровень развития компетенций ребенка:

- владеет соответствующими возрасту основными движениями;
- проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях;
- пользуется физкультурным оборудованием в свободное время;

- имеет элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены;
- знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений;
- принимает правильное исходное положение при метании, может метать предметы разными способами правой и левой рукой;
- отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд;
- может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м;
- умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;
- может самостоятельно скользить по ледяным дорожкам (длина 5 м);
- ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку;
- ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны;
- выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

Оценка результатов освоения программы

Для оценки достижений ребенка в образовательной области «Физическое развитие» используется система педагогической диагностики Н.В. Верещагиной (2015). Результаты освоения программы определяются по 5-ти балльной шкале с последующим вычислением среднего показателя:

1 балл – низкий уровень – ребенок не может выполнить все параметры оценки, помощь взрослого не принимает;

2 балла – низко-средний уровень – ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые параметры оценки;

3 балла – средний уровень – ребенок выполняет все параметры оценки с частичной помощью взрослого;

4 балла – средне-высокий уровень – ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все параметры оценки;

5 баллов – высокий уровень – ребенок выполняет все параметры оценки самостоятельно.

«Зона риска» соответствует среднему значению ниже 2,2

«Зона проблем в развитии» соответствует среднему значению в интервале от 2,3 до 3,7

«Зона возрастной нормы» соответствует среднему значению больше 3,8

Педагогическая диагностика проводится два раза в год согласно комплексно-тематическому планированию на 2022-2023 учебный год: в начале года с 03.10.2022 по 07.10.2022 и в конце года с 8.05.2023 по 12.05.2023

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание психолого-педагогической работы по физической культуре

Виды движений	Задачи	Перечень упражнений
Основные движения		
Ходьба	Закреплять и развивать умение ходить с согласованными движениями рук и ног, формирование навыка правильной осанки	Ходьба обычная, на носках, на пятках, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего
Бег	Закреплять и развивать умение бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.	Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд концу года).
Ползание Лазание Пролезание	Учить ползать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч. Перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке, (перелезание с одного пролета на другой вправо, влево).
Прыжки	Учить энергично	Прыжки на месте на двух ногах (20

	<p>отталкиваться и мягко приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.</p> <p>В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.</p>	<p>прыжков 2–3 раза чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом.</p> <p>Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно), через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см, через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см, с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см), с короткой скакалкой.</p>
Катание Бросание Ловля	<p>Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук, не прижимая к груди.</p>	<p>Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами.</p> <p>Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м)</p> <p>Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м).</p> <p>Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд).</p> <p>Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.</p>
Равновесие	<p>Сохранять равновесие при выполнении упражнений стоя на месте и в движении</p>	<p>Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны).</p> <p>Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см).</p> <p>Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук.</p> <p>Кружение в обе стороны (руки на поясе).</p>
Строевые упражнения	<p>Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.</p> <p>Развивать ориентировку в пространстве, внимание,</p>	<p>Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.</p>

	координацию. Согласовывать свои действия с действиями товарища.	
Ритмическая гимнастика	Развивать чувство ритма и двигательные способности занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку соответственно её структурным особенностям, характеру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности	Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.
Общеразвивающие упражнения		
Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса	Укрепление и развитие мышц рук и плечевого пояса	Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.
Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника	Укрепление и развитие мышц спины	Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног	Укрепление и развитие мышц ног	Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.
Статические упражнения	Учить сохранять правильное положение тела при выполнении упражнений, развивать равновесие	Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд). Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).
Спортивные упражнения		
Катание на санках	Учить детей кататься на санках, катать друг друга. Развивать равновесие, ориентировку в пространстве, силу воли, помогать друг другу. Укрепление защитных сил организма.	Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.
Скольжение	Развивать равновесие, ориентировку в пространстве, координацию, смелость. Укрепление защитных сил организма.	Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.
Ходьба на лыжах	Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору	Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полувелочкой (прямо и наискось) Проходить на лыжах до 500 м. <i>Игры на лыжах:</i> «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».
Подвижные игры		
С бегом	Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в	«Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погреб-мушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».
С прыжками		«Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается»
С ползанием и лазанием		«Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»

С бросанием и ловлей	организации знакомых игр, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.	«Подбрось-поймай», «Сбей кеглю», «Мяч через сетку»
На развитие ориентировки в пространстве		«Найди где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки»
Народные игры		«У медведя во бору»

2.2. Интеграция с другими образовательными областями

«Познавательное развитие»

Развитие интереса у детей к физической культуре и спорту.

Развивать личную заинтересованность, ориентированную на овладение знаниями и навыками сохранения собственного здоровья.

Формирование первичных представлений о спортивных объектах, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира (форма мяча, материал, размер и т.д.). Развивать представление о социокультурных ценностях нашего народа через историю развития отечественного спорта:

- активация мышления детей через самостоятельный выбор игры, оборудования;
- упражнения на ориентировку в пространстве;
- подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (например, имитация поведения животных и т.д.);
- построение конструкций для подвижных игр и упражнений из мягких модулей, спортивного оборудования);
- просмотр и обсуждение познавательных книг, мультфильмов о спорте, спортсменах, о здоровом образе жизни.

«Социально-коммуникативное развитие»

Формирование соответствующих форм поведения, на основании собственного опыта, вырабатывающиеся у ребенка как адекватные для конкретных условий:

- создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств;
- побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников;
- проведение подвижных игр, игр-соревнований;
- проведение соревнований в ОДО.

Формирование навыков безопасного поведения в подвижных играх и, при выполнении основных движений, при пользовании спортивным инвентарем:

- проведение инструктажа на тему «обеспечение безопасности при использовании спортивного оборудования», «правила поведения в спортивном зале» и т.д.
- тематические досуги по правилам: дорожного движения, поведения в природе и т.д.

Формировать ответственное отношение к порученному заданию. Приучать детей самостоятельно поддерживать порядок в спортивном зале и площадке:

- участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования;
- самообслуживание.

«Речевое развитие»

Развитие свободного общения со взрослыми и детьми на тему «физическая культура и спорт», активизация словарного запаса за счет спортивной терминологии:

- проговаривание действий и название упражнений;
- поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности;
- обсуждение пользы закаливания и занятий физическими упражнениями;
- восприятие литературных произведений с последующим обсуждением;
- подвижные (народные) игры с речевым сопровождением;
- тематических (по сказкам) игр-соревнований;
- проведение соревнований в д/с.

«Художественно-эстетическое развитие»

Использование средств продуктивных видов деятельности для обогащения и закрепления содержания в области «физическая культура»:

- оформление площадки и спортивного зала к праздникам и совместной деятельности;
- использование в подвижных играх и упражнениях, изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, султанчики, мишени и т.д.);
- построение конструкций для подвижных игр и упражнений из мягких модулей, спортивного оборудования).

Использование художественных произведений для обогащения содержания области «физическая культура»:

- игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок;
- сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек;
- восприятие литературных произведений с последующим обсуждением на тему «физическая культура и спорт».

Развитие музыкального слуха, чувства ритма, музыкальной памяти. Удовлетворение потребности в самовыражении:

- использование упражнений ритмопластики;
- выполнение общеразвивающих движений, основных движений под музыку;
- использование музыкально-подвижных игр;
- построение занятия на танцевальном материале;
- прослушивание песен о спорте.

Развитие эстетических чувств детей:

- привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида на занятиях физическими упражнениями (спортивная форма).

2.3. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

2.3.1. Формы основных видов образовательной деятельности по физической культуре

Образовательная деятельность в режимных моментах:

- Гимнастика: утренняя, после сна, дыхательная, на формирование навыка правильной осанки и профилактики плоскостопия, ритмопластика, пальчиковая, для глаз
- Физкультминутки
- Подвижные игры и игровые упражнения, организуемые в помещении и на улице
- Спортивные упражнения: катание на санках, самокате
- Досуги, организуемые в помещении и на участке

- Прогулки-походы
- Восприятие литературных произведений на тему «Спорт», «Здоровье»
- Рассматривание иллюстраций, фотографий на тему «Спорт» и «Здоровый образ жизни» в познавательных книгах и детских иллюстрированных энциклопедиях
- Настольно печатные игры и игры-задания на тему «Спорт»: лото «Спорт» (разные варианты), «Отгадай вид спорта», «Чьи вещи?», «Кто больше?», «Лабиринт», «Что перепутал художник», «Четвертый лишний» и т.д.

Организованная образовательная деятельность:

- Игровая (на основе подвижных игр)
- Сюжетно-игровая
- На танцевальном материале
- С использованием нестандартного оборудования
- Тематическая
- Проектная деятельность тематического характера

Самостоятельная деятельность детей:

- Разнообразная двигательная деятельность (самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе, игры с элементами спорта, спортивные упражнения)

Совместная деятельность с семьей:

- Вовлечение родителей в образовательный процесс ОДО:
 - индивидуальные и групповые консультации
 - родительские собрания
 - оформление информационных стендов
 - организация фотовыставок
- Совместная деятельность
 - привлечение родителей к подготовке атрибутов для упражнений, площадки и зала для занятий
 - проведение совместных досугов, занятий
 - маршрутов выходного дня

2.3.2. Методы, используемые для реализации Программы

- Наглядные

Создают зрительное, слуховое, мышечное представление о движении, обеспечивают яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений ребенка:

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий (рисунки, фото и др.), имитация (подражание), зрительные ориентиры (предметы, разметка поля);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя);

- Словесные

Помогают ставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывают содержание и структуру движения, активизируют мышление детей, способствуют осознанному выполнению физических упражнений, активизации идеомоторных актов (перехода представлений о движении мышц в реальное выполнение этого движения):

- объяснения, пояснения, указания;

- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция;

- **Практические**

Обеспечивают проверку двигательных действий ребенка, правильность их восприятия, моторные ощущения:

- повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- проведение упражнений в игровой форме;
- проведение упражнений в соревновательной форме.

2.3.3. Средства и способы, используемые для реализации Программы

Основные средства, используемые для реализации Программы – физические упражнения (бег, ходьба, прыжки, метание, лазание).

Используются:

- двигательная активность, занятия физкультурой;
- эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода);
- психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий).

2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы

Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной двигательной деятельности детей по выбору и интересам. Возможность осуществлять двигательную деятельность в соответствии с собственными интересами является важнейшим источником эмоционального благополучия ребёнка в детском саду. Самостоятельная двигательная деятельность детей протекает преимущественно в утренний отрезок времени и во второй половине дня. Поддержка индивидуальности и инициативы детей осуществляется через:

- 1) создание условий для свободного выбора детьми двигательной деятельности, участников совместной деятельности;
- 2) создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей, не директивную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности

Все виды двигательной деятельности воспитанника в детском саду могут осуществляться в форме самостоятельной инициативной деятельности:

- самостоятельные подвижные игры;
- двигательная деятельность с использованием спортивного инвентаря и др.

В развитии детской инициативы и самостоятельности соблюдается ряд общих требований:

- развивается активный интерес детей к окружающему миру, стремление к получению новых знаний и умений;
- создаются разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;
- постоянно расширяется область задач, которые дети решают самостоятельно;

- постепенно выдвигаются перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощряется детская инициатива;
- тренируется воля детей, поддерживается желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;
- дошкольников ориентируют на получение положительного результата;
- своевременно обращается особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;
- дозируется помощь детям;
- у детей поддерживается чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчёркивается рост возможностей и достижений каждого ребёнка;
- дошкольники побуждаются к проявлению инициативы и творчества.

2.5. Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений

I. «Здоровье» (1993) В.Г. Алямовская

Цель программы:

Комплексная система воспитания ребенка – дошкольника, здорового физически, разносторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства

Задачи:

- Укрепление здоровья детей
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
- Развитие физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности.
- Создание условий для реализации потребности в ДА

Характеристика программы:

Целевая программа, рассчитана на все возрастные группы. Направлена на развитие позитивной личности, у которой формируется отношение к себе и другим людям, природе и вещам, искусству, а также традициям и обычаям своего народа. Предполагает самостоятельного отбора воспитателем содержания обучения и воспитания.

Используемый раздел программы:

- Организация двигательной деятельности (режим двигательной активности)
- Лечебно-профилактическая работа, закаливание.
- Методики проведения закаливающих процедур:
 - Босохождение
 - Питьевой режим
 - Полоскание полости рта после еды
 - Сон без маек
 - Игровые дорожки
 - Тепловой режим в группе
 - Рекомендации к одежде

II. «Физическая культура – дошкольникам» (2001) Автор – Л.Д. Глазырина

Цель программы, технологии:

Оптимально реализовать оздоровительное, воспитательное и образовательное направления физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития ребенка во все периоды дошкольного возраста.

Задачи:

- Оздоровительного направления – обеспечение качественной работы дошкольных учреждений по укреплению здоровья детей.
- Воспитательного направления – обеспечение социального формирования личности ребенка, развитие его творческих сил и способностей.
- Образовательного направления – обеспечение усвоения систематизированных знаний, формирование двигательных умений и навыков, развитие двигательных способностей.

Характеристика программы, технологии:

Пособие способствует решению проблем физического воспитания детей дошкольного возраста с помощью нетрадиционных методов обучения. Система занятий ориентирована на потенциальную социально-психологическую, интеллектуальную и физическую подготовку ребенка.

Используемый раздел программы:

I квартал	II квартал	III квартал:
«Встреча осенью» №1 «Разноцветные автомобили» №3 «Дни недели» №7 «Рядом с ветром» №9 «В осеннем лесу в сентябре» №10 «Метатели, бросатели» №12 «Осень в детском саду» №24 «Учимся прыгать в длину» №15 «Поиграем в упражнения» №18 «Поскачу-поскачу» №21 «Забавные игры сегодня нас ждут» №25 «Строевые упражнения» №28 «В городе веселых затей» №34	«Зимовушка» №39 «На санках» №41 «Снежок – мой дружок» №42 «Санки, саночки» №64 «Зимние забавы» №50 «Вратарь» №51 «Зимушка-зима, спортивная пора» №52 «Ура! Мы на лыжах» №55 «Снежные строители» №63 «Футбол на льду» №58 «Встреча с вьюгой» №70	«Волшебный прутик» №73 «Еще не все метели улетели» №74 «Спешит на улицу детвора» №82 «Мы поедем утром ранним» №95 «А на дворе апрель» №85 «Нас ждет апрель в лесу» №93 «Воробьи-прыгуны» №99 «Скакалочка-заставлялочка» №100 «На месте не стоим, вращаемся и бежим» №101 «Наступил месяц май» №97 Занятие №103 «Соломенная шляпка» №108 «Прыг-скок, отгадай, чей прыжок» №112 «Классики» №115

2.6. Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами средней группы

Для обеспечения комплексного подхода к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения, для создания единого образовательного пространства и условий для личностно-ориентированного развития каждого ребенка, а также для решения задач по гармоничному развитию детей функционирует система взаимодействия инструктора по физической культуре с воспитателями групп и другими специалистами ОДО. Формы и содержание данной работы представлены ниже:

Формы работы	содержание	срок	ответственные
ВПК	<ul style="list-style-type: none"> • Координационное совещание по оздоровительной работе в группах 	сентябрь январь май	врач медсестра инструктор ФИЗО воспитатели
Консультации групповые, семинары	<ul style="list-style-type: none"> • «Возможные формы вовлечения родителей в физкультурно-оздоровительную работу ОДО» • «Организация и проведение совместного занятия «Вместе с мамой веселей»» • «Организация и проведение праздника, посвященного дню защитника Отечества» • «Игровой фольклор в развитии дошкольников» 	сентябрь ноябрь февраль апрель	инструктор ФИЗО инструктор ФИЗО инструктор ФИЗО инструктор ФИЗО
Педагогические советы	<ul style="list-style-type: none"> • № 2 «Эффективные формы взаимодействия ОДО с семьей в вопросах организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками» 	октябрь	инструктор ФИЗО старший воспитатель
Индивидуальные консультации	<ul style="list-style-type: none"> • Проводятся по мере необходимости • «Педагогическое руководство двигательной деятельностью детей. Двигательные предпочтения детей» 	в течение года сентябрь	инструктор ФИЗО инструктор ФИЗО

2.7. Система взаимодействия инструктора по физической культуре с семьей

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей. Цель такого взаимодействия – развитие компетентности родителей в воспитании ребенка, обеспечение права родителей на участие в жизни детского сада. Формы и содержание данной работы представлены в таблице:

Месяц	Направление работы	
	Просветительская работа	Вовлечение родителей в педагогический процесс
Сентябрь	<p>Выступления на родительском собрании, консультации:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Физкультурно – оздоровительная работа в ОДО (на общем собрании). • «Особенности физического развития детей» «Физиологические механизмы оздоровительного воздействия занятий физическими упражнениями на организм ребенка» <p>Наглядная агитация:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Особенности психомоторного развития ребенка 4-5 лет» 	
Октябрь	<p>Консультация на тему:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Пути активизации двигательной активности детей с учетом их индивидуальных особенностей» (индивидуально) <p>Наглядная агитация:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Признаки психомоторного неблагополучия во внешних проявлениях ребенка» • «Прогулка – незаменимое средство в оздоровлении детей» 	Оказание помощи в благоустройстве спортивной площадки - субботник
Ноябрь	<p>Консультация на тему:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Здоровье детей в наших руках» <p>Наглядная агитация:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Формирование навыка правильной осанки дома» • «Готовь сани летом» 	Совместное занятие «Вместе с мамой веселей»

Декабрь	<p>Консультация на тему:</p> <ul style="list-style-type: none"> «Выходной день вместе с семьей – это здорово» <p>Наглядная агитация:</p> <ul style="list-style-type: none"> «Зима, забавы, правила - веселье должно быть безопасным» «Надежная наша опора» (профилактика плоскостопия) 	Конкурс «Снежные фантазии» на лучшую снежную фигуру
Январь	<p>Наглядная агитация:</p> <ul style="list-style-type: none"> «Игры на снежной площадке» «Безопасная двигательная деятельность дома» 	Оказание помощи в благоустройстве спортивной площадки - субботник
Февраль	<p>Консультация на тему:</p> <ul style="list-style-type: none"> «Режим двигательной активности дома» <p>Наглядная агитация:</p> <ul style="list-style-type: none"> «Развитие мелкой моторики дома» 	Участие родителей в спортивном развлечении посвященного Дню защитника Отечества
Март	<p>Семинар-практикум на тему:</p> <ul style="list-style-type: none"> «Содержание детско-родительских игр и парных физических упражнений» <p>Наглядная агитация:</p> <ul style="list-style-type: none"> «Мы покупаем велосипед» 	
Апрель	<p>Консультация на тему:</p> <ul style="list-style-type: none"> «Безопасность дома» <p>Наглядная агитация:</p> <ul style="list-style-type: none"> «Ребенок на колесах: беговел, самокат, велосипед, ролики. Безопасность превыше всего!» 	<ul style="list-style-type: none"> Неделя открытых дверей Оказание помощи в благоустройстве спортивной площадки – субботник
Май	<p>Индивидуальные консультации</p> <p>Наглядная агитация:</p> <ul style="list-style-type: none"> «Детская площадка на дачном участке» 	Совместное занятие «Вместе с мамой веселей»
Июнь	<p>Консультация на тему:</p> <ul style="list-style-type: none"> «Безопасность на природе» <p>Наглядная агитация:</p> <ul style="list-style-type: none"> Советы родителям по обучению детей плаванию «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» 	Помощь в изготовлении атрибутов для проведения подвижных игр с экологическим содержанием

2.8. Взаимодействие инструктора по физической культуре с социальными партнерами

В целях функционирования учреждения в режиме открытого образовательного пространства, обеспечивающего полноценную реализацию интересов личности, общества и государства в воспитании подрастающего поколения инструктор по физической культуре принимает активное участие в подготовке и проведении спортивно-массовых мероприятий Калининского района Санкт-Петербурга, в том числе, МО МО «Академическое», а также готовит команды для участия в соревнованиях.

Совместно с МО МО «Академическое» проводятся окружные этапы соревнований «Папа, мама, я – спортивная семья».

Совместно с ЦФКиС Калининского района Санкт-Петербурга проводятся районные этапы соревнований «Папа, мама, я – спортивная семья».

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Система физкультурно-оздоровительной работы

пп	Разделы и направления работы	Мероприятия	Периодичность
1	Использование вариативных режимов дня пребывания ребенка в детском саду	<ul style="list-style-type: none"> - основной режим (соответствует теплоте времени года) - щадящий режим (составляется для детей после перенесенных заболеваний, для ослабленных детей и детей «группы риска») - гибкий режим (используется в зависимости от погодных условий, карантин) - режим двигательной активности (составляется из расчета не менее 4 - 4,5 часов, прописываются все мероприятия, проводимые с детьми) 	<ul style="list-style-type: none"> - в течение летнего периода - после болезни - по медицинским показаниям - по погодным условиям - ежедневно
2	Виды организации двигательной активности	<ul style="list-style-type: none"> - утренняя гимнастика - гимнастика после сна - физическое воспитание - самостоятельная двигательная активность на прогулке - подвижные игры - физкультминутки на занятиях - музыкально-ритмические движения; - игры малой подвижности; - игровые упражнения; - спортивные игры - логоритмическая гимнастика - физкультурные досуги - пальчиковая гимнастика - гимнастика для стоп - гимнастика для глаз 	<ul style="list-style-type: none"> - ежедневно - 3 раза в неделю - ежедневно - 2 раз неделю - ежедневно - 1 раз в месяц - ежедневно

		- гимнастика для осанки - дозированный (оздоровительный) бег	
3	Водные процедуры	- умывание - мытье рук - игры с водой	- ежедневно - 1-2 раза в неделю
4	Профилактические мероприятия	- гимнастика для пищеварения - дыхательная гимнастика - элементы игрового самомассажа - бодрящая гимнастика после сна - игровая дорожка - соответствие одежды ребенка температурному режиму - осмотры детей на педикулез	- ежедневно - по плану
5	Закаливание	- профилактические прививки - воздушные ванны после дневного сна - сон без маек	- по графику - ежедневно 1-5 мин - в зависимости от температуры
6	Организация питания	- сбалансированное питание в соответствии с нормами и режимом дня	- в соответствии с режимом дня
7	Организация питьевого режима	- по желанию детей в течение дня	- ежедневно

Система физкультурно – оздоровительной работы на летний период

№ пп	Разделы и направления работы	Мероприятия	Периодичность
1	Использование вариативных режимов дня пребывания ребенка в ГБОУ	- основной режим (соответствует теплоте времени года)	- в течение летнего периода
		- щадящий режим (составляется для детей после перенесенных заболеваний, для ослабленных детей и детей «группы риска»)	- после болезни
		-гибкий режим (используется в зависимости от погодных условий, карантин)	- по медицинским показаниям
		- режим двигательной активности (составляется из расчета не менее 4 - 4,5 часов, прописываются все мероприятия, проводимые с детьми)	- ежедневно
2	Виды организации двигательной	- утренняя гимнастика	- ежедневно
		- бодрящая гимнастика после сна	- ежедневно

	активности	- спортивные праздники	- один раз в месяц
		- физкультурные досуги	- один раз в неделю
		- совместная деятельность педагога с детьми по закреплению основных видов движения, совершенствованию физических качеств и навыков	- ежедневно
		- подгрупповые и индивидуальные формы работы	- ежедневно
		- самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке	- ежедневно
3	Профилактические мероприятия	- режим теплового комфорта в выборе одежды для пребывания ребенка в группе, на занятиях физического развития, на прогулке.	- ежедневно
		- профилактические прививки	- по плану
		- осмотры детей на педикулез	- по графику
4	Закаливание	- сон без маек	- ежедневно
		- воздушные ванны	- ежедневно
		- полоскание рта	- ежедневно
		- мытье ног	- ежедневно перед сном
		- солнечные ванны	- ежедневно (на утренней прогулке)
		- босохождение («Тропа здоровья»)	- ежедневно
		- полоскание рта	- после приема пищи водой комнатной
		- световоздушные ванны	- ежедневно (на открытом воздухе)
		- игры с водой	- ежедневно (на прогулке)
5	Организация питания	- сбалансированное питание в соответствии с нормами и режимом	- в соответствии с режимом дня
6	Организация питьевого режима	- по желанию детей в течение дня	- ежедневно

3.2. Двигательная активность детей в режиме дня

Формы организации	Средняя группа
Организованная деятельность	3 раза в неделю (2 раза в помещении, 1 раз на прогулке)
Утренняя гимнастика	10 мин.
Гимнастика после сна	5 – 10 мин.
Подвижные игры	Не менее 2-4 раз в день по 10 – 15 мин.
Спортивные игры	Целенаправленное обучение на каждой прогулке
Спортивные упражнения	10 мин.
Физкультурные упражнения на прогулке (ежедневно)	10-12 мин.
Спортивные развлечения (1раз в месяц)	20 мин.
Спортивные праздники	20 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность	На протяжении всей недели самостоятельное использование физкультурного и спортивного оборудования

3.3. Планирование образовательной деятельности

3.3.1. Календарно – тематическое планирование образовательной деятельности

В целях обеспечения единства воспитательных, развивающих и обучающих задач на необходимом и достаточном материале с учетом интеграции образовательных областей образовательный процесс по физическому воспитанию строится на комплексно-тематическом принципе.

Каждой теме уделяется одна неделя. Тема отражается в подборе упражнений, игр и наглядного материала, оформлении зала, тематике досуговой деятельности в области физической культуры.

Календарно-тематический план для детей 4-5 лет на 2022-2023 учебный год:

месяц	неделя	тема	задачи
сентябрь	1	«Здравствуй, детский сад»	<i>Через вовлечение детей в подвижные игры формировать чувство общности, значимости каждого ребенка для детского сада.</i> Формировать умение действовать по сигналу, упражнять детей в беге. Формировать правильную осанку. Поддерживать совместные игры детей; развивать умение взаимодействия с партнерами по игре. Воспитывать потребность в соблюдении режима. Подвижные игры: «К названному дереву беги!», «Поймай мяч». Пальчиковые гимнастики: «Наш детский сад, наша группа», «Дружба». Физкультминутки: «Спрячем куклу», «Долго, долго».

2	«Игрушки нашей группы»	<p><i>Развитие ручной умелости через ОРУ с игрушками, формирование умения называть свойства предметов.</i></p> <p>Формировать у детей потребность в двигательной активности в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.</p> <p>Развивать быстроту, выносливость, внимательность, интерес к физическим упражнениям.</p> <p>Приучать к выполнению действий по сигналу.</p> <p>Физкультминутки: «Матрёшки», Солдастик», «Неваляшка», «Подарки».</p> <p>Подвижные игры: «Закати мяч в воротца», «Лохматый пес», «Карусели», «Пузырь».</p> <p>Игровое упражнение «Перепрыгни через лужу».</p> <p>Пальчиковые игры: «Прежде, чем рисовать», «Ладушки – ладошки».</p> <p>Логоритмическое упражнение «Игрушки».</p>
3	«Ягод и грибов не счесть...»	<p><i>Расширять представления детей о лесных дарах (грибах, ягодах), об их пользе и вреде, о значении их для обитателей леса.</i></p> <p>Формировать потребность в физическом совершенствовании; укреплять здоровье детей; воспитывать интерес к физическим упражнениям.</p> <p>Подвижные игры: «Съедобное - несъедобное», «Закати мяч в воротца», «Перепрыгни через лужу».</p> <p>Пальчиковая гимнастика: «За ягодами», «По грибы», «Этот пальчик в лес пошел...», «За грибами», «Опята».</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ветерок подул».</p> <p>Физкультминутки: «По грибы», «Грибы».</p>

октябрь	4	«Собираем овощи и фрукты»	<p><i>Расширять представления об овощах и фруктах через проведение подвижных игр.</i></p> <p>Продолжать поддерживать эмоциональный отклик на подвижную игру.</p> <p>Развивать у детей самостоятельность во всех формах организации двигательной деятельности.</p> <p>Подвижные игры: «Огород», «Баба сеяла горох», «Жмурки», «Посадили репку», «Капуста», «Огуречик... огуречик...».</p> <p>Игра с мячом: "Подбрось - поймай".</p> <p>Пальчиковые игры: «Фрукты». «Огород», «Друзья – садоводы», «Овощи», «Хозяйка однажды с базара пришла».</p> <p>Физкультминутки: «Овощи», «Компот», «В огород пойдем», «Хоровод овощей».</p> <p>Формирование культурно-гигиенических навыков.</p>
	1	Педагогический мониторинг	<p>Выявление уровня сформированности знаний, умений и навыков в области «Физическое развитие».</p> <p>Наблюдение, дидактические игры, индивидуальные беседы, решение проблемных (диагностических) ситуаций.</p>
	2	«Осень золотая»	<p><i>Расширять представлений детей об осени через проведение подвижных игр на прогулке с использованием природного материала.</i></p> <p>Упражнять в прыжках в длину на двух ногах: запрыгивание в обруч и выпрыгивании из него.</p> <p>Развивать координацию движений, внимание.</p> <p>Подвижные игры «Мы весёлые ребята», «Ловишки парами».</p> <p>Физкультминутки: «Дружно по лесу гуляем», «Ветер тихо клен качает», «Листочки».</p>

3	«Домашние животные и птицы»	<p><i>Расширять знания детей о домашних животных птицах через имитационные и подражательные игры.</i></p> <p>Развивать умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.</p> <p>Упражнять в умении правильно приземляться в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>Физкультминутка «Бегал по двору щеночек».</p> <p>Подвижные игры: «Гуси, гуси», «Кот и мыши».</p>
4	«Я – человек. Моя семья»	<p><i>Расширять и закреплять знания детей о строении своего тела (части тела). Развивать представление о своем внешнем облике. Формировать представления о гендерных различиях. Воспитывать эмоциональную отзывчивость на состояние окружающих людей.</i></p> <p>Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.</p> <p>Закреплять умение ходить и бегать друг за другом небольшими группами.</p> <p>Развивать умение подпрыгивать на месте как можно выше.</p> <p>Подвижные игры: «Поезд», «Поймай листок», «Кто живет у нас в квартире?»</p> <p>Пальчиковые игры: «Семья», «Кто приехал?», «Девочки и мальчики».</p> <p>Физкультминутки: «Моя семья», «Мама – это небо», «Кто живет у нас в квартире?».</p>

ноябрь	1	«Дом, в котором я живу»	<p><i>Формировать у детей положительное отношение к детскому саду. Знакомить с физкультурным оборудованием для игр и занятий. Развивать ориентировку в пространстве.</i></p> <p>Развивать ловкость, быстроту, пространственную ориентировку. Закреплять умение соблюдению дистанции во время передвижения. Физкультминутки: «Строим дом», «Строители», «Прогулка». Подвижные игры: «Веселая карусель», «Аист». Пальчиковые игры: «Новый дом», «Наша квартира», «Строим дом».</p>
	2	«Одеваться я могу»	<p><i>Воспитывать бережное и аккуратное отношение к своей одежде и одежде других через подвижные игры.</i></p> <p>Развивать положительное отношение к занятиям физкультурой, способность получать удовольствие от физических упражнений. Формировать правильную осанку; умение соблюдать дистанцию во время передвижения. Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строиться в пары. Физкультминутки: «Обуваемся», «Сапожки», «Гномики-прачки». Подвижные игры: «Кто быстрее?», «Найди себе пару». Пальчиковая гимнастика «Сколько обуви у нас», «Маша варежку надела», «У нас босые ножки», «Я перчатку надеваю».</p>

	3	«Мебель разная нужна»	<p><i>Расширять представление о многообразии мебели через подвижные игры.</i></p> <p>Формировать умение сохранять осанку в положениях сидя, стоя, в движении.</p> <p>Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.</p> <p>Подвижные игры: «Лохматый пёс», «Воробышки и автомобиль».</p> <p>Пальчиковые игры: «Мебель», «Много мебели в квартире».</p> <p>Игровое упражнение «Прокати в воротца».</p> <p>Физкультминутка: «Много мебели в квартире».</p>
	4	«Без посуды никуда»	<p><i>Через подвижные игры расширять представления о многообразии кухонной утвари.</i></p> <p>Развивать умение подпрыгивать на двух ногах, мягко приземляясь, спрыгивать с невысоких предметов.</p> <p>Формировать умение внимательно слушать сигналы, выполнять движения в соответствии с текстом, который произносит воспитатель.</p> <p>Подвижные игры «Волк и зайцы», «Мышеловка», «Совушка».</p> <p>Игровое упражнение «С кочки на кочку».</p> <p>Пальчиковые игры: «Посуда», «Чайник», «Помощники».</p> <p>Физкультминутки: «Чайник», «Компот».</p>
декабрь	1	«Зимушка хрустальная»	<p><i>Расширять представления детей о зимних упражнениях на открытом воздухе. Формировать представления о безопасном поведении зимой.</i></p> <p>Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности; развивать быстроту, силу, выносливость.</p> <p>Подвижные игры: «Два мороза», «Хитрая лиса», «Собачка и воробы», «У оленя дом большой».</p> <p>Пальчиковая гимнастика: «Зима».</p> <p>Артикуляционная гимнастика: «Горка».</p> <p>Физкультминутки: «С неба падают снежинки», «Снежинки», «Зимняя игра».</p>

2	«Зимушка зима»	<p><i>Продолжать знакомить воспитанников с зимними играми и упражнениями.</i></p> <p>Воспитание быстроты реакции на словесный сигнал. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании. Вызвать радость от совместной игры. Подвижные игры: «Как – то мы в лесу гуляли», «У медведя во бору», «Лиса в курятнике», «Мишка косолапый», «Зайчики», «Мыши водят хоровод». Логоритмическое упражнение «Звери в лесу». Физкультминутки: «Дружно по лесу гуляем», «Веселые зайчата». Пальчиковые игры: "В зимнем лесу", «Дикие животные». «Хитрая лисичка», «Бурый мишенька», «Зайчик», «Есть у каждого свой дом».</p>
3	«Скоро Новый год!»	<p><i>Формировать эмоционально-положительное отношение к празднику через подвижные игры.</i></p> <p>Формировать умение различным построениям (в круг, в колонну, в шеренгу). Вызвать интерес к закаливающим процедурам. Подвижные игры: «Снежная карусель», «Снежинки-пушинки», «Шёл Мороз по лесу», «Звери на елке». Логоритмическое упражнение «Лепим мы снеговика». Пальчиковая гимнастика «Ёлочка», «Подарки». Физкультминутки: «Подарки Деда Мороза», «Наша елка».</p>
4	«Новый год спешит к нам в гости»	<p><i>Формировать желание активно участвовать в подготовке к празднику, поддерживать эмоционально положительное отношение к нему.</i></p> <p>Развивать быстроту реакции, умение ориентироваться в пространстве. Формирование умения двигаться, изображая повадки животных, менять движения по сигналу. Игровое упражнение «Найди Снегурочку». Подвижная игра «Дед Мороз», «Вороны и собачка». Пальчиковая гимнастика: «Новогодние игрушки», «Новогодний праздник». Физкультминутки: «Мороз Красный нос», «Я мороза не боюсь».</p>

январь	1	«Зимние забавы»	<p><i>Воспитывать интерес к зимним видам спорта, желание заниматься спортом.</i></p> <p>Формировать представления о безопасном поведении зимой в городе: на игровых и спортивных площадках, горках, катках, стадионах.</p> <p>Подвижные игры: «Снежки», «Весёлые снежинки».</p> <p>Логоритмическое упражнение «Я мороза не боюсь».</p> <p>Физкультминутка «Зимняя игра», «Снежинки».</p> <p>Пальчиковые игры: «Зимние забавы», «Лыжники», «Снежок», «Мороз».</p>
	2	«За здоровьем в детский сад»	<p><i>Воспитывать желание вести здоровый образ жизни: правильно питаться, больше двигаться, гулять, закаляться.</i></p> <p>Развивать умение творчески использовать двигательные навыки в самостоятельной двигательной деятельности.</p> <p>Развивать положительное отношение к занятиям физкультурой, способность получать удовольствие от физических упражнений.</p> <p>Подвижные игры: «Лохматый пёс», «Карусель».</p> <p>Физкультминутки: «Отдых наш - физкультминутка», «Богатыри».</p> <p>Пальчиковая игра «Ладушки ладошки».</p>
	3	«Животные Арктики и Антарктики»	<p><i>Познакомить детей с животными Арктики и Антарктики через проведение подвижных игр и подражательных упражнений.</i></p> <p>Продолжать формировать умение бегать в разные стороны, ориентироваться в пространстве, тренировка в меткости.</p> <p>Развивать двигательную активность, создать эмоциональный настрой детей.</p> <p>Подвижные игры: «Снежный бой», «Ты медведя не буди!».</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Зима».</p> <p>Логоритмическое упражнение «Лепим мы снеговика».</p>

февраль	1	«Животный мир жарких стран»	<p><i>Познакомить детей с животными жарких стран через проведение подвижных игр и подражательных упражнений.</i></p> <p>Совершенствовать двигательные умения и навыки, развивать реакцию, умение действовать по сигналу воспитателя. Совершенствовать умение бегать в рассыпную, не задевая друг друга. Закреплять умение метать предмет на дальность. Продолжать развивать быстроту реакции.</p> <p>Подвижные игры: «Мы – веселые ребята», «Салочки», «Футбол».</p> <p>Игровые упражнения: «Кто дальше бросит», «Попади в цель».</p> <p>Пальчиковая игра «Африка».</p> <p>Физкультминутка «Обезьянки».</p>
	2	«День Защитника Отечества»	<p><i>Осуществлять гендерное воспитание (воспитывать в мальчиках стремление быть сильными), знакомить детей с военными профессиями (моряк, солдат).</i></p> <p>Закреплять умение бросать мяч кистями рук, не прижимая к груди. Развивать силу в различных видах двигательной деятельности. Формировать умение действовать согласно правилам.</p> <p>Подвижные игры: «Кто дальше бросит?», «Найди себе пару» (с разными движениями), «По ровненькой дорожке».</p> <p>Логоритмическое упражнение «Как солдаты на параде».</p> <p>Физкультминутки: «На параде», «Зарядка».</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Наша армия», «На параде».</p>

3	«День Защитника Отечества»	<p><i>Продолжать осуществлять гендерное воспитание (воспитывать в мальчиках стремление быть сильными), знакомить детей с военной техникой, воспитывать патриотизм.</i></p> <p>Формирование умений и навыков правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной активности детей. Воспитание самостоятельности и инициативности в организации знакомых игр. Упражнять детей в спуске с горы, Формировать умение менять направления движения, поднимать во время спуска заранее положенный предмет. Подвижные игры: «Меткий стрелок», «Пограничники». Спортивное упражнение «Катание на санках». Физкультминутка «Самолеты». Пальчиковая гимнастика: «Пограничник», «Салют».</p>
4	«Очень я люблю маму милую мою!»	<p><i>Воспитывать бережное и чуткое отношение к самым близким людям. Расширять гендерные представления (мужчины должны, уважительно относиться к женщинам).</i></p> <p>Закреплять умение ловить мяч кистями рук, не прижимая к груди. Развивать выразительность движений. Подвижные игры: «Покружись», «Подарки». Пальчиковая гимнастика: «Цветочек для мамочки», «Кто радуется солнышку?». Физкультминутки: «Вырастаем большими», «Мамам дружно помогаем».</p>

март	1	«Мамин день»	<p><i>Продолжать расширять гендерные представления (мужчины должны уважительно относиться к женщинам).</i></p> <p>Закреплять умение водить круг, крепко держась за руки. Закреплять умение бросать мяч друг другу. Закреплять умение ловить мяч кистями рук, не прижимая к груди.</p> <p>Развивать умение детей подражать движениям птиц и животных; двигаться, не мешая друг другу.</p> <p>Подвижные игры: «Мыши водят хоровод», «Воробышки и автомобиль», «Собака и вороны».</p> <p>Физкультминутка «Кто живет у нас в квартире?», «Мамам дружно помогаем».</p> <p>Пальчиковая игра «Цветок».</p>
	2	«Транспорт»	<p><i>Расширять знания детей о видах транспорта через проведение подвижных игр, о правилах дорожного движения.</i></p> <p>Продолжать тренировать выполнение действий по сигналу. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека.</p> <p>Подвижные игры: «Светофор», «Стоп-Идите!».</p> <p>Пальчиковые игры: «Транспорт», «Машины», «Постовой», «Дорожных правил очень много».</p> <p>Физкультминутки «Пешеходы», «Троллейбус», «Автобус», «Шофер».</p>
	3	«Профессии»	<p><i>Продолжать знакомить детей с профессиями через подвижные игры, рассказать детям о профессии инструктора по физической культуре.</i></p> <p>Развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативу и творчество в двигательной активности.</p> <p>Закреплять умение соблюдать дистанцию во время движения.</p> <p>Физкультминутки: «Мы шоферы», «Опасная игра».</p> <p>Подвижные игры: «Догони самолет», «Воробушки и автомобили».</p>

	4	«Книжжина неделя»	<p><i>Продолжать знакомить детей с устным народным творчеством через народные подвижные игры с речевым сопровождением, выполнение физкультминуток под чтение потешек, занятия по сказкам.</i></p> <p>Упражнять в ловле мяча с небольшого расстояния. Ходьба змейкой между предметами (кеглями). Упражнять в бросании мяча в корзину. Упражнять в умении двигаться в заданном направлении.</p> <p>Подвижные игры: «Сова», «Охотники и утки», «Бездомный заяц».</p> <p>Игры малой подвижности: «Давайте вместе с нами», «Три медведя», «Мы погреемся немножко».</p> <p>Игра хороводная «Колпачок».</p> <p>Пальчиковые игры: «Сказки», Книжки», «Колобок».</p>
апрель	1	«Народные мастера»	<p><i>Воспитывать уважение и интерес к народному творчеству, к труду народных мастеров через вовлечение детей в подвижные игры с речевым сопровождением, выполнение физкультминуток под чтение потешек, занятия по сказкам.</i></p> <p>Совершенствовать двигательные умения и навыки, развивать реакцию, умение действовать по сигналу воспитателя.</p> <p>Совершенствовать умение бегать враспынную, не задевая друг друга.</p> <p>Закреплять умение водить хоровод.</p> <p>Продолжать развивать быстроту реакции.</p> <p>Хороводная игра «Горшки».</p> <p>Подвижные игры: «Хитрая лиса», «Ловишки». Физкультминутка «Кукла».</p> <p>Через вовлечение детей в подвижные игры формировать навыки здорового образа жизни. Учить основам безопасности жизнедеятельности через проведение подвижных игр и тематических занятий</p>

2	«Чудеса, фокусы, эксперименты»	<p><i>Развивать самостоятельность, творчество, формирование выразительности движений.</i></p> <p>Воспитывать интерес к спорту, желание самостоятельно играть в подвижные игры, выполнять физические упражнения.</p> <p>Формировать начальные представления о необходимости закаливания; способствовать пониманию необходимости бережного отношения к своему здоровью.</p> <p>Формировать умение ходить между двумя линиями (дорожками).</p> <p>Подвижные игры: «Солнышко и дождик», «Шли, шли и нашли», «Прятки», «Бегите ко мне».</p> <p>Пальчиковые игры: «Солнышко, солнышко», «Ветер по лесу летал», «Пальчики».</p> <p>Физкультминутки: «Долго, долго», «Дождь», «Ветер тихо клен качает».</p>
3	«Прогулки по весеннему лесу»	<p><i>Расширять знания детей о весенних изменениях в природе через подвижные игры, игры с речевым сопровождением, тематические комплексы ОРУ.</i></p> <p>Совершенствовать умение бегать врассыпную, не задевая друг друга, действовать по сигналу воспитателя.</p> <p>Закреплять умение обходить предметы, не задевая их.</p> <p>Развивать быстроту бега, меняя направления, действовать по сигналу воспитателя.</p> <p>Подвижные игры: «Мы веселые ребята», «Ловишки», «Море и суша».</p> <p>Упражнения: «Не наскочи», «Попади в цель».</p> <p>Пальчиковые игры: «Весна», «Грачи», «Подснежник».</p> <p>Физкультминутка</p> <p>«Пришла Весна», «Мишка вылез из берлоги».</p>

	4	«Птицы прилетели»	<p><i>Продолжать знакомить с особенностями поведения птиц весной через имитационные и подражательные игры.</i></p> <p>Развивать двигательную активность, создать эмоциональный подъем детей.</p> <p>Закреплять навыки подбрасывания и ловли мяча двумя руками.</p> <p>Тренировать в ловле мяча ударяя его о землю.</p> <p>Формировать умение быстро действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве, развивать ловкость.</p> <p>Подвижные игры: «Воробушки и кот», «Зимующие и перелетные птицы», «Воробушки и автомобиль», «Совушка».</p> <p>Пальчиковые игры: «Пять воробьёв...», «Голуби», «Птицы».</p> <p>Физкультминутки: «Птички», «Ворона», «Ласточки».</p>
май	1	«День Победы»	<p><i>Осуществлять гендерное воспитание (воспитывать в мальчиках стремление быть сильными).</i></p> <p>Воспитывать организованность во всех формах двигательной деятельности.</p> <p>Формировать умение маршировать, ходить парами, держась за руку.</p> <p>Формировать умение перешагивать через палочки (веревочки, резинку и т.д.) не наступая на них.</p> <p>Подвижные игры: «Бездомный заяц», «Лохматый пес», «Салют», «Найди и промолчи».</p> <p>Пальчиковая гимнастика: «Вертолет», «Салют».</p>
	2	Педагогический мониторинг	<p>Выявление уровня сформированности знаний, умений и навыков в области «Физическое развитие».</p> <p>Наблюдение, дидактические игры, индивидуальные беседы, решение проблемных (диагностических) ситуаций.</p>
	3	«Комнатные растения»	<p>Расширять представления детей о растениях и их значимости через проведение подвижных игр и физкультминуток, имитационных игр</p>

	4	«Моя безопасность»	<p><i>Продолжать знакомить с основами безопасности жизнедеятельности через проведение подвижных игр и тематических занятий.</i></p> <p>Закрепить представления о полезной и вредной пище.</p> <p>Дать представление о том, как нужно ухаживать за органами чувств (рот, глаза, уши, нос).</p> <p>Подвижные игры: «Назови свою улицу», «Карусель», «Поймай меня», «Мы топаем ногами...».</p> <p>Игра с мячом «Можно - нельзя».</p> <p>Пальчиковые игры: «Моя страна», «Наш город», «Наша улица», «Дорожных правил очень много».</p> <p>Физкультминутки: «Пешеходы», «Едем-едем мы домой».</p>
--	---	--------------------	--

3.3.2. Организованная образовательная деятельность по физической культуре

Организованная образовательная деятельность по физической культуре осуществляется в форме занятий 2 раза в неделю по 20 минут в зале и 1 раз в неделю на улице, в теплое время года – на улице.

Учебный план организованной образовательной деятельности по физической культуре в средней группе на 2022-2023 учебный год представлен в таблице:

Образовательная область			
Физическая культура	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в месяц	Кол-во часов в год
Физическая культура в помещении	2	8	72
Физическая культура на прогулке	1	4	36
ИТОГО	3	12	108

Расписание занятий в средней группе №1 представлено в таблице:

День недели				
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
9:40 – 10:00		9:00 – 9:20	11:10 – 11:30 (улица)	

Расписание занятий в средней группе №2 представлено в таблице:

День недели				
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
10:00 – 10:20		9:30 – 9:50	11:30 – 11:50 (улица)	

Расписание занятий в средней группе №3 представлено в таблице:

День недели				
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
		10:00 -10:20	11:50 – 12:10 (улица)	9:00 – 9:20

3.4. Физкультурно-массовые мероприятия

Физкультурно-массовая работа с детьми 4-5 лет проводится в целях пропаганды культуры досуга среди детей, формирования навыков здорового образа жизни ребенка, социализации обучающихся, формирования образа детского сада как территории здоровья, а также для решения задач физического воспитания.

План физкультурно-массовых мероприятий на 2022-2023 учебный год:

мероприятие	сроки проведения	место проведения	ответственный за проведение
«23 февраля. День защитника Отечества» физкультурно-музыкальный праздник	с 17 по 22 февраля	музыкальный зал отделения дошкольного образования	муз руководитель, инструктор ФИЗО, воспитатели групп
«Здравствуй, лето!» фольклорный праздник	1 июня	площадка отделения дошкольного образования	муз руководитель, инструктор ФИЗО, воспитатели групп

3.5. Культурно-досуговая деятельность

Физкультурный досуг проводится 1 раз в месяц в зале или на улице продолжительностью 20 минут. В 2022-2023 учебном году физкультурный досуг с детьми средней группы № 1 проводится во 2-й вторник месяца с 16.50 до 17.10, с детьми средней группы № 2 – в 3-й четверг месяца с 16.00 до 16.20, с детьми средней группы № 3 – в 3-й четверг месяца – 16:30 – 16:50.

План досуговых мероприятий для детей 4-5 лет на 2022-2023 учебный год.

Название досуга	Месяц
Игра по станциям «Здравствуй, детский сад!»	сентябрь
Просмотр театрализованной сказки «Ай, да репка!»	октябрь
Игры-забавы «Музыкальные игрушки». Развлечение ко дню Матери	ноябрь
Зимний праздник «Снегурочка и её друзья»	декабрь
«Прощание с елочкой»	февраль
Зарница, посвященная 23 февраля Фольклорный праздник «Широкая Масленица»	март
«В гостях у матрешки» (музыкально-театрализованный утренник)	апрель
Развлечение «Птицы – наши друзья»	май

3.6. Особенности работы в летний период

Построение физкультурно-образовательной деятельности в летний период имеет свои особенности, хотя и является продолжением работы, проводимой в течение учебного года, а именно:

- летом обеспечивается максимальное пребывание детей на свежем воздухе
- в летний период деятельность детей не регламентирована, режим дня максимально насыщается двигательной активностью
- совместная деятельность с детьми инструктора по физической культуре должна проходить в первой половине дня до 11.00 часов и во второй половине дня после 16.00.
- летом ребенок освобождается от всех медицинских мероприятий (исключение – профилактические прививки по плану)
- в летний период не должно быть медицинских отводов от закаливания (исключение – острые и хронические заболевания).

3.7. Условия реализации рабочей программы

3.7.1. Материально-техническое оснащение спортивного зала

название	количество(шт.)
<i>стандартное</i>	
гимнастические скамейки	6
гимнастическая стенка	4
наклонная доска	3
наклонная лестница	3
канаты	2
мишени напольные вертикальные	2
мишени навесные	1
веревка (2 х 2,5м)	2
«воротики» (h 32-3шт, h 60-4 шт)	7
флажки цветные	30
кегли	24
обручи пластмассовые \varnothing 50 см	30
обручи пластмассовые \varnothing 70 см	20
обручи пластмассовые \varnothing 90 см	6
ленточки 50см на кольцо	50
ленточки короткие	25
кубики мягкие	15
гимнастические палки деревянные	19
гимнастические палки пластмассовые	12
мячи резиновые \varnothing 20см	24
мячи резиновые \varnothing 12см	22
мячи резиновые \varnothing 8см (h-40, c-16)	20
мячи пластмассовые	100
ориентиры	12
коврики для выполнения упражнения	26
магнитофон	1
CD-диски	фонотека
<i>тренажеры</i>	
Информационно-тренажерная система Тиса	1

Беговая дорожка	1
Силовой	1
Степ	1
Велотренажер	1
<i>нестандартное</i>	
мячи массажные	20
мячи «мякиши» Ø 20см	10
мячи «мякиши» Ø 8см	20
ориентиры «кочки»	16
ориентиры «листки»	20

3.7.2. Материально-техническое оснащение спортивной площадки

название	количество(шт.)
гимнастическое бревно	1
мишень вертикальная	1
спортивный комплекс	2

3.7.3. Учебно-методическое обеспечение

по направлению «Физическая культура»

Комплексная программа и ее методическое обеспечение	<p>Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой</p> <p>Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр: Методическое пособие. – М.: Мозайка-Синтез</p> <p>Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду: Методическое пособие. – М.: Мозайка-Синтез</p> <p>Сборник подвижных игр: Методическое пособие/ Автор- составитель Степаненкова Э.Я. – М.: Мозайка-Синтез</p> <p>Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. – М.: Мозайка-Синтез,2014</p> <p>С.Ю. Федорова Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет. - М.: Мозайка-Синтез,2017</p>
Парциальные программы	<p>Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей</p> <p>Токаева Т.Э. «Будь здоров, дошкольник» (2016)</p>
Технологии и методические пособия	<p>Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Л.С. Фурмина</p> <p>Игры и развлечения детей на воздухе - М.: Просвещение, 1981.</p> <p>М.Н. Попова</p> <p>Навстречу друг другу. СПб.: ЛОИРО, 2001.</p> <p>Л.В. Лобынько</p> <p>Игры-занятия для детей раннего возраста.- Минск: ИВЦ Минфина, 2011</p> <p>Л.А. Соколова</p> <p>Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников. – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012</p> <p>О.Е. Белова</p> <p>Циклы игровых комплексов с детьми 2-4 лет в адаптационный период по программе «От рождения до школы» - Волгоград: Учитель, 2014.</p> <p>Железнова CD-диски</p> <p>Т.Э. Токаева Технология физического развития детей 4-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2017</p>
Дидактические игры	<p>«Разрезные картинки»</p> <p>«Соедини линией спортсмена и спортивный инвентарь»</p>

	Вкладыши Лото «Спорт» Хорошо-плохо Раскраски
Наглядные пособия	Подбор картинок Энциклопедия

по направлению «Здоровье»

Комплексная программа и ее методическое обеспечение	Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой
Парциальные программы	Алямовская В.Г. Программа «Здоровье»
Технологии и методические пособия	И. Е. Аверина Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ Е.И. Николаева, В.И. Федорук, Е.Ю. Захарина Здоровьесбережение и здоровьесформирование в условиях детского сада: методическое пособие.- СПб. ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015
Дидактические игры	Одень куклу Полезное, неполезное Хорошо-плохо
Наглядный материал	Плакаты, презентации, энциклопедии

Запрещенные и ограниченные упражнения в ДОУ

По итогам конференции «Запрещенные и ограниченные упражнения в дошкольных учреждениях», проводимой на кафедре физвоспитания Государственного педагогического университета им. Герцена 25 апреля 2002 года

<i>№ п/п</i>	<i>Запрещенные и ограниченные упражнения</i>	<i>Причины ограничения</i>	<i>Рекомендованная замена</i>
1.	Круговые вращения головой.	Форма сустава не предусматривает данное	Наклоны вперед, в стороны, повороты.
2.	Наклоны головы назад.	Нестабильность шейного отдела позвоночника, плохо сформированные мышцы шеи. Возможное смещение шейных позвонков.	Замена отсутствует.
3.	Стойка на голове.		Выполнять упражнения с опусканием плеч вниз-
4.	Чрезмерное вытягивание шеи.		
5.	При выполнении упражнений лежа на спине класть согнутые руки под голову (тренировка верхнего отдела брюшного пресса).	Чрезмерное напряжение мышц шеи, возможное надавливание руками на шейный отдел позвоночника.	Изменить положение рук.
6.	При выполнении упражнений лежа на спине нельзя поднимать две ноги вместе (тренировка нижнего отдела брюшного пресса).	Увеличение полемичного лордоза, фаза натуживания оказывает влияние на сосуды шеи и головы.	Ноги поднимать и опускать попеременно.
7.	Кувырок вперед.	Нестабильность шейного отдела, плохо сформированные мышцы шеи.	Замена отсутствует.
8.	Перекат на спине удерживая руками колени.	Отсутствует фиксация шейного отдела позвоночника.	Выполнять упражнение только со страховкой преподавателя.
9.	Лежа на животе прогиб в поясничном отделе с упором на выпрямленные руки (упражнение «кошечкам»).	Увеличение поясничного лордоза, возможность защемления поясничных дисков.	Выполнять упражнение на согнутых руках, опора на локти.
10.	Сидение на пятках.	Перерастяжение сухожилий и связок коленного сустава.	Сидение по-турецки.
11.	При выполнении дыхательных упражнений руки вверх поднимать нельзя.	Уменьшается поступление кислорода за счет сокращения мышц верхнего плечевого пояса.	Изменить положение рук: -в стороны; -на пояс.
12.	Висы использовать не более 5 секунд.	Слабость и перерастяжение связочно-мышечного аппарата, неспособность длительно удерживать статику.	Замена отсутствует.

13.	Исключить прыжки босиком по жесткому покрытию.	Слабый связочно-мышечный аппарат стопы. Несформированность костей плюсны.	Прыжки только на гимнастических матах.
14.	Бег босиком опора на переднюю часть стопы.	Несформированность костей плюсны.	Бег в спортивной обуви.
15.	Метание набивного мяча из-за головы двумя руками разрешено только с 5 лет по 0.5 кг.	Несоответствие массы тела ребенка и веса мяча.	Уменьшить вес мяча.
16.	Статическое напряжение до 5 лет не использовать	Слабый связочно-мышечный аппарат.	Разрешено только с 5 лет по 5-7 секунд.