##### G:\ПРОГРАММЫ ВОСПИТАТЕЛЕЙ\РАБОЧИЕ ПРОГРАММА ИНСТРУКТОРА\рабочая программа инструктора\1.jpg

Содержание

* 1. **I.Целевой раздел**

1. Пояснительная записка.

1.1.Цели и задачи реализации программы.

1.2. Принципы и основные подходы к формированию программы.

1.3.Возрастные особенности детей от 2 до 7 лет.

1.4. Интеграция образовательных областей

1.5. Планируемые результаты освоения программы.

* 1. **II. Содержательный раздел**

2.1. Образовательная область «Физическое развитие

2.2. Содержание работы по физическому развитию в1-й младшей группе (третий год жизни).

2.3. Содержание работы по физическому развитию в разновозрастной группе (4-7лет)

2.4.Формы организации образовательной деятельности

2.5.Особенности организации образовательной деятельности по физическому развитию

* 2. **III. Организационный раздел.**

3.1.Система физкультурно-оздоровительных мероприятий и закаливания(в контексте ФГОС)

3.2.Модель физического развития дошкольников с 2 до 7лет

3.3.Расписание НОД. Спортивные праздники и досуги.

3.4.Способы организации детей во время НОД по физическому развитию.

3.5.Социальное партнерство с родителями.

3.6.Условия реализации рабочей программы.

3.7.Обеспеченность материалами и средствами обучения.

3.8. Презентация программы для родителей.

3.9.Методическое обеспечение.

**I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

**1.Пояснительная записка**

Данная Рабочая программа разработана в соответствии с:

- Уставом и нормативными  документами МДОУ «Детский сад №5 с. Хохлово»;

# - Федеральным законом РФ от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

# - СанПин 2.4.1.3049-13;

# - Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. N 1014 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;

# -Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования от 17.10.2013 № 1155.

# С учетом основной общеобразовательной программы дошкольного образования муниципального дошкольного образовательного учреждения детского сада № 5 с. хохлово.

# Разработана с учетом Комплексной образовательной программы дошкольного образования ДЕТСТВО: / Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс»,2016. – 352 с.;

Дошкольный возраст – важный период формирования человеческой личности. Именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей. В общей системе образования и воспитания физическое развитие детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно – волевых черт личности. **Задачи физического воспитания должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания**.

**Приоритетным направлением** в работе с детьми дошкольного возраста по физическому воспитанию дошкольников- повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, усвоение теоретических знаний из области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических и психических качеств и способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности ребенка.

Физическое воспитание дошкольников предусматривает систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений; достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий; многовариативность форм физкультурно–оздоровительной работы и активного отдыха детей, возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений; частую смену нагрузок и отдыха в режиме дня ребенка; преемственность в деятельности детей разных возрастных групп дошкольной образовательной организации; гибкий график проведения оздоровительных мероприятий в зависимости от состояния здоровья, утомления, климатических и погодных условий; сезонность применения физических упражнений; ежедневное проведение занятий по физической культурой; взаимосвязь физического воспитания с другими сторонами воспитания.

**Организационными** формами работы по физической культуре в дошкольной образовательной организации являются:

- физкультурные занятия;

- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, физкультминутки, закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями);

- активный отдых (физкультурные досуги, спортивные праздники,

- Дни здоровья, туристические походы);

- самостоятельная двигательная деятельность детей;

- работа с семьей.

Все формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневные занятия ребенка физической культурой.

Основой физического здоровья ребенка следует считать уровень развития и особенности функционирования его органов и систем. Уровень развития обусловлен программой, которая природой заложена в каждом ребенке и опосредована его базовыми потребностями. Именно удовлетворение доминирующих базовых потребностей является условием индивидуально – гармоничного развития ребенка.

**1.1.Цели и задачи программы**

-Сохранение единства образовательного пространства относительно уровня дошкольного образования.

-Формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

- Обеспечение развития личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей.

- Создание условий для развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности

**Оздоровительные задачи:**

- охрана жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма. Учитывая специфику данного термина, оздоровительные задачи физического воспитания определяются применительно к каждой возрастной группе воспитанников в более конкретной форме:

- помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно – суставного аппарата, способствовать развитию всех групп мышц (особенно – мышц-разгибателей), формированию опортно – двигательного аппарата и развитию двигательного анализатора;

- способствовать правильному соотношению частей тела и правильному функционированию внутренних органов, совершенствованию деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем, развитию органов чувств, функции терморегуляции и центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность).

**Образовательные задачи:**

- формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств и двигательных способностей, передачу простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте.

**Воспитательные задачи:**

- формирование культурно – гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни, формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям. Благодаря физическому воспитанию создаются благоприятные условия:

- воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);

- формирование положительных черт характера (организованность, скромность и др.);

- формирование нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

**Рабочая Программа рассчитана на 5 лет обучения:**

1 год – младшая группа с 2 до 4лет;

2 год – разновозрастная с 4 до 7 лет;

**1.2.Принципы и подходы к формированию Программы**

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора **принципов, подходов, методов в** воспитании и развитии детей.

**Возрастной подход** - возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

**Личностный подход-** все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Исходя из положения, что в основе развития  лежит прежде всего эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности его поведения. Идея о поступательном развитии ребенка главным образом за счет его личностного развития принципиально противоположна господствующим в современной педагогике идеям о приоритете интеллектуального развития.

*- Принцип оздоровительной направленности,* согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

*- Принцип разностороннего и гармоничного развития личности,* который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

*- Принцип гуманизации и демократизации,* который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

*- Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений.*

*- Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха,* лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

*- Принцип единства с семьей,* предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

Кроме принципов, выделяются методы физического развития и воспитания. Традиционно различаются три группы **методов**.

1. *Наглядные методы,* к которым относятся:

- имитация (подражание);

- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;

- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);

- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К *словесным методам* относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К *практическим методам* можно отнести 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.

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания.** К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

*- 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), которые 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,* которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

**1.3.Возрастные особенности детей от 2 до 7 лет**

У ребенка с 2 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, со- стояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, по- этому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32

– 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования цен- тральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

Особое значение в воспитании здорового ребѐнка придаѐтся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельной по физической культуре.

**1.4. Интеграция образовательных областей**

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

***Социально-коммуникативное развитие.***

Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

***Познавательное развитие.***

Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

***Речевое развитие.***

Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

***Художественно-эстетическое развитие.***

Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения

**1.5. Планируемые результаты освоения программы**

***Физические качества:***ребенок физически развитый, овладевший основными культурно- гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни

***Планируемые результаты освоения программы:***

- Укрепление физического и психического здоровья детей:

- Воспитание культурно-гигиенических навыков;

- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;

- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- Накопление и двигательного опыта детей;

- Овладение и обогащение основными видами движения;

- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

**II. Содержательный раздел.**

**2.1.Образовательная область «Физическое развитие»**

Физическое развитиевключает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Извлечение из ФГОС ДО

**2.2. Третий год жизни,1-я младшая группа**

***Задачи образовательной деятельности***

- Обогащать детский двигательный опыт, способствовать освоению основных движений, развитию интереса к подвижным играм и согласованным двигательным действиям.

- Обеспечивать смену деятельности детей с учетом степени ее эмоциональной насыщенности, особенностей двигательной и интеллектуальной активности детей.

- Создать все условия для успешной адаптации каждого ребенка к условиям детского сада.

- Укреплять здоровье детей, реализовывать систему закаливания.

- Продолжать формирование умения ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног, действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры.

***Содержание образовательной деятельности***

Узнавание детьми разных способов ходьбы, прыжков, ползания и лазанья, катания, бросания и ловли, построений, исходные положения в общеразвивающих упражнениях. Освоение простейших общих для всех правил в подвижных играх. Узнавание о возможности передачи в движениях действий знакомых им зверей, домашних животных, птиц, рыб, насекомых, сказочных персонажей.

На 3 году жизни происходит освоение разнообразных физических упражнений, общеразвивающих упражнений, основных движений, подвижных игр и их правил. По мере накопления двигательного опыта у малышей идет формирование новых двигательных умений:

*- строиться парами, друг за другом;*

*- сохранять заданное направление при выполнении упражнений;*

*- активно включаться в выполнение упражнений;*

*- ходить, не сталкиваясь и не мешая друг другу; сохранять равновесие на - ограниченной площади опоры;*

*- бегать, не мешая друг другу, не наталкиваясь друг на друга;*

*- подпрыгивать на месте, продвигаясь вперед;*

*- перепрыгивать через предметы, лежащие на полу, мягко приземляться;*

*- бросать мяч воспитателю и ловить брошенный им мяч;*

*- подтягиваться на скамейке, лежа на груди;*

*- ползать на четвереньках, перелезать через предметы;*

*- действовать по указанию воспитателя, активно включаться в подвижные игры.*

Участие в многообразных играх и игровых упражнениях которые направлены на развитие наиболее значимых в этом возрасте скоростно-силовых качества и быстроты (особенно быстроты реакции), а так же – на развитие силы, координации движений. Упражнения в беге содействуют развитию общей выносливости

***Подвижные игры:****С бегом.* «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», **«**Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках». *С прыжками***.** «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку»**.**

*С подлезанием и лазаньем***.** «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики». *С бросанием и ловлей.* «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг**»,** «Сбей кеглю», «Береги предмет».

*На ориентировку*

***Результаты образовательной деятельности***

|  |  |
| --- | --- |
| **Достижения ребенка**  **(«Что нас радует»)** | **Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей** |
| - ребенок интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями (погремушками, ленточками, кубиками, мячами и др.);  - при выполнении упражнений демонстрирует достаточную координацию движений, быстро реагирует на сигналы;  - с большим желанием вступает в общение с воспитателем и другими детьми при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх, проявляет инициативность;  - стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям;  - переносит освоенные простые новые движения в самостоятельную двигательную деятельность | - малыш не интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с разными физкультурными пособиями (погремушками, ленточками, кубиками, мячами и др.  - ребенок без особого желания вступает в общение с воспитателем и другими детьми при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх, не инициативен;  - малыш не самостоятелен в двигательной деятельности, не стремится к получению положительного результата в двигательной деятельности;  - в контрольной диагностике его результаты ниже возможных минимальных. |

**2.3.Разновозрастная группа (4-7лет)**

**Задачи образовательной деятельности**

- Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

-Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.

- Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни

- Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

***Содержание образовательной деятельности***

**Порядковые упражнения.** Построение в колонну по одному по росту Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте. Общеразвивающие упражнения. Традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты.

**Основные движения:** Представления о зависимости хорошего результата в упражнении от правильного выполнения главных элементов техники: в беге — активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках — энергичного толчка и маха руками вперед вверх; в метании — исходного положения, замаха;

в лазании — чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом.

**Подводящие упражнения**. Ходьба с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного).

Бег. Бег с энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением равновесия.

**Виды бега:** в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег (5х3=15)), ведение колонны.

**Бросание, ловля, метание.** Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании.

**Ползание, лазанье.** Ползание разными способами; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек,

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5—10 см; прыжки в длину с места; вверх с места (вспрыгивание на высоту 15—20 см.).

Сохранение равновесия после вращений, или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности. Подвижные игры: правила; функции водящего. Игры с элементами соревнования. **Подвижные игры и игровые упражнения** на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия.

**Подвижные игры**

*С бегом.* «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки». *С прыжками.* «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается». *С ползанием и лазаньем.* «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята». *С бросанием и ловлей.* «Подбрось - поймай», **«**Сбей булаву», «Мяч через сетку». *На ориентировку в пространстве, на внимание.* «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи»,

«Кто ушел?», «Прятки».

**Народные игры.**«У медведя во бору» и др.

**Спортивные упражнения.** Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельное. Катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга). Катание на двух- и трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами.

**Ритмические движения:** танцевальные позиции (исходные положения); элементы народных танцев; разный ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки.

***Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами***

Представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках, приводящих к болезням; об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить. Основные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур*.*

***Результаты образовательной деятельности***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Достижения ребенка***  ***(«Что нас радует»)*** | **Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей** |
| В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.  - Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная мелкая моторика рук  - Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.  - Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.  - Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.  - Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.  - с интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы.  - может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.  - Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого. | Двигательный опыт (объем основных движений) беден.  - Допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя. Затрудняется внимательно воспринять показ педагога, самостоятельно выполнить физическое упражнение.  - Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует.  - Движения недостаточно координированы, быстры, плохо развита крупная и мелкая моторика рук  - Испытывает затруднения при выполнении скоростно-силовых, силовых упражнений и упражнений, требующих проявления выносливости, гибкости.  - Интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями нестойкий. Потребность в двигательной активности выражена слабо.  - Не проявляет настойчивость для достижения хорошего результата при выполнении физических упражнений. Не переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.  - У ребенка наблюдается ситуативный интерес к правилам здорового образа жизни и их выполнению  - затрудняется ответить на вопрос взрослого, как он себя чувствует, не заболел ли он, что болит.  - Испытывает затруднения в выполнении  процессов личной гигиены. Готов совершать данные действия только при помощи и по инициативе взрослого.  - Затрудняется в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого. |

**2.4. Формы организации образовательного процесса по физическому развитию**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ОД | ОД в ходе режимных моментов | Самостоятельная деятельность детей | Взаимодействие  с семьями воспитанников |
| -образовательная деятельность (физическая культура)  -спортивные игры  -подвижные игры  -«Неделя здоровья» | -утренняя гимнастика  -День здоровья  -«Неделя здоровья»  -игровые упражнения | -спортивные игры  -подвижные игры  -игровые упражнения | -физкультурные досуги  -спортивные праздники  -«Неделя здоровья» |

**2.5**. **Особенности организации образовательной деятельности:**

* организация образовательной деятельности без принуждения; ненасильственные формы организации;
* присутствие субъектных отношений педагога и детей (сотрудничество, партнерство);
* игровая цель или другая интересная детям;
* преобладание диалога воспитателя с детьми;
* предоставление детям возможности выбора материалов, оборудования, деятельности;
* более свободная структура ОД;

приемы развивающего обучения

**III. Организационный раздел.**

**3.1. Система физкультурно-оздоровительных мероприятий и закаливания(в контексте ФГОС ДО)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| - утренняя гимнастика во всех возрастных группах  (в группе или на участке - в теплое время года) | ежедневно | Инструктор по физ.р. |
| - гимнастика после сна, дыхательная гимнастика | ежедневно | Воспитатели групп |
| - физкультурные занятия/двигательная деятельность | согласно модели НОД | Инструктор по физ.р. |
| - динамические паузы,  физминутки (для профилактики утомляемости) | ежедневно | Воспитатели групп |
| - двигательная активность на прогулке: подвижные игры, физические упражнения, элементы спортивных игр | ежедневно | Воспитатели групп |
| - детские спортивные и физкультурно-оздоровительные мероприятия ДОУ | ежедневно | Инструктор по физ.р., воспитатели |
| - игры с водой (холодный период года - в группе, в теплый период - на улице) | в течение года | Воспитатели групп |
| *-* **Закаливание:**  *в повседневной жизни*  - утренний прием на свежем воздухе  - утренняя зарядка  - воздушные и солнечные ванны  - сухое растирание,  -обширное умывание  - ходьба босиком  -облегченная форма одежды. | в течение года | Инструктор по физ.р., воспитатели групп |
| *оздоровительная работа*  - употребление в пищу фитонцидов  - использование оксалиновой мази  - ионизация воздуха с помощью бактерицидного облучателя,  - физкультурно – оздоровительная работы | зима - весна | Воспитатели  групп |
| *специально-организованное*  - сухое растирание, обширное умывание, ходьба босиком, облегченная форма одежды в соответствии с требованиями СанПИН, сон с доступом воздуха (+17-19 С), ходьба по корригирующим дорожкам, дорожкам здоровья | постоянно | Воспитатели  групп |

**3.2. Модель физического воспитания дошкольников**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Формы организации | Младшая группа | Разновозрастная группа |  |
| *Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада* | | |
| 1.1. Утренняя гимнастика | Ежедневно 5-6 минут | Ежедневно 8 -10минут | |  |  | | --- | --- | |  |  | |
| 1.2.Физкультминутки | Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут) | |  |
| 1.3. Игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно 6-10 минут | Ежедневно 10-15 минут |  |
| 1.4 Закаливающие процедуры | Ежедневно после дневного сна | |  |
| 1.5 Дыхательная гимнастика | Ежедневно после дневного сна | |
|  | | |  |
| *2. Физкультурные занятия* | | |
| 2.1 Физкультурные занятия в группе | 3 раза в неделю по 15 минут | 3 раза в неделю по 25 минут |
| 2.3 Физкультурные занятия на свежем воздухе | - | - |
| *3.Спортивный досуг* | | |
| 3.1 Самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно под руководством  воспитателя (продолжительность  определяется в соответствии  с индивидуальными  особенностями  ребенка) | |  |
| 3.2 Спортивные праздники | - | Летом 1 раз в год |  |
| 3.3 Физкультурные досуги и развлечения | 1 раз в квартал | 1 раз в месяц |
| 3.4 Дни здоровья | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал |  |

**3.3.Расписание непосредственной образовательной деятельности**

(Холодный период года)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дни недели | 1 младшая группа | Разновозрастная  группа |
| Понедельник | 9.45-10.00 | 15.55-16.20 |
| Вторник | - | - |
| Среда | 9.45-10.00 | 15.55-16.20 |
| Четверг | - | - |
| Пятница | 9.45-10.00 | 15.55-16.20 |

**Итого:** 1младшая группа - 3занятия/в нед. -30 минут

разновозрастная группа -3занятия/ в нед. – 60 минут

**Расписание непосредственной образовательной деятельности**

(Тёплый период года)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Понедельник** | 1 младшая | 9.00-9.15 |
| разновозрастная | 9.25-9.50 |
| **Вторник** | - | - |
| **Среда** | 1младшая | 9.00-9.15 |
| разновозрастная | 9.25-9.50 |
| **Четверг** | - | - |
| **Пятница** | 1младшая | 9.00-9.15 |
| разновозрастная | 9.25-9.50 |

**Итого:** 1младшая – 3зан/в нед

разновозрастная – 3 зан/в нед.

**Максимально-допустимый объем нагрузки для детей 1 младшей и разновозрастной группы.**  
 НОД по физической культуре проводятся 3 раза в неделю.

**Спортивные праздники и досуги**

***Разновозрастная группа***

Сентябрь - «Осень золотая»

Октябрь - «Моряки»

Ноябрь - «Путешествие на поезде»

Декабрь - «Зимушка - зима»

Январь - Праздник «Зимнее волшебство»

Февраль - «Мы едем, едем, едем…»

Март - «Любимый мяч»

Апрель - «Космонавты»

Май - «Поход»

**3.4. Способы организации детей во время НОД по физическому развитию.**

**Фронтальный способ.** Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом и т.д.

**Фронтально-поточный способ.** Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимо- сти. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

**Индивидуальный способ.** Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания,внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

**3.5. Социальное партнерство с родителями детей**

**Задачи взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями дошкольников**

1.Познакомить родителей с особенностями физического развития детей младшего дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошколь­ного учреждения.

2.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.

Инструктор знакомит родителей с факторами укрепления здоровья детей, обращая особое внимание на их значимость в период адап­тации ребенка к детскому саду. Особенно важно вызвать у роди­телей младших дошкольников интерес к вопросам здоровья ребен­ка, желание укреплять его не только медицинскими средствами, но и с помощью правильной организации режима, питания, со­вместных с родителями физических упражнений (зарядки, подвиж­ных игр), прогулок. В ходе бесед «Почему ребенок плохо адапти­руется в детском саду?», «Как уберечь ребенка от простуды?» инструктор совместно с воспитателем подводит родителей к пониманию того, что основным фактором сохранения здоровья ребенка становится здоровый образ жизни его семьи.

Инструктор стремится активно включать родителей в совместную де­ятельность с их детьми — подвижные игры, прогулки, в конце года совместные занятия по физическому развитию. Очень важно помочь родителям получать удовольствие от совместных игр, общения со своим ребенком.

Таким образом, в ходе организации взаимодействия с родителями дошкольников инструктор по физической культуре стремится развивать их интерес к проявлениям своего ребенка, желание познать свои возможности как родителей, включиться в активное сотрудничество с педагогами группы по развитию ребенка.

**3.6. Условия реализации рабочей программы**

Материально-технические условия ДОУ обеспечивают необходимый уровень физического развития. Детский сад оснащен в достаточном количестве мягким и жестким инвентарем, имеется необходимое физкультурное и игровое оборудование, технические средства, Имеются: телевизоры, видео и аудио магнитофоны.

Развивающая предметно-пространственная среда в ДОУ содержательна, насыщенна, трансформируема, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная. Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

В ДОУ нет спортивного зала, поэтому занятия физической культурой проводятся в групповой. Необходимый инвентарь и оборудование для физической активности детей имеется: гимнастические лестницы, ребристые доски, массажные коврики, мячи, атрибуты к подвижным и спортивным играм. На участке оборудована спортивная площадка, тропа здоровья. На спортивной площадке размещено спортивное оборудование, тропа здоровья, яма для прыжков.

**3.7. Обеспеченность материалами и средствами обучения**

В нашем детском саду создаются необходимые условия для физического развития детей, как в групповом помещении , так и на спортивном участке. Для занятий с детьми имеются:

- Мягкие модули – 1 шт.

- Скамейки – 2 шт.

- Гимнастические стенки – 2 шт.

- Мешочки для метания ( 15 шт.)

- Флажки разноцветные – 40 шт.

- Мячи резиновые ( различного диаметра) – по 20 шт.

- Комплект мячей-массажеров (4 мяча различного диаметра) - 5 шт.

- Мяч футбольный – 1 шт.

- Мяч баскетбольный – 6 шт.

- Коврик со следочками (для отработки различных способов ходьбы) – 1шт.

- Баскетбольная стойка с регулируемой высотой – 2 шт.

- Обруч пластмассовый плоский диам. 55 см –10 шт.

- Мат гимнастический цветной (искусственная кожа) -2 шт.

- Дуга для подлезания (разной высоты) – по 2 шт.

**3.8.Презентация программы для родителей.**

# Данная Рабочая программа разработана на основе Общеобразовательной программы дошкольного образования МДОУ детского сада комбинированного вида №29 г. Липецка.

# В соответствии с:

# - Федеральным законом РФ от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

# - СанПин 2.4.1.3049-13;

# - Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. N 1014 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;

# -Федеральным государственным стандартом дошкольного образования от 17.10.2013 № 1155.

# Разработана с учетом Примерной образовательной программы дошкольного образования ДЕТСТВО: / Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2014. – 321 с.;

**Цель программы:**

- Обеспечивать развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей

- Создать условия развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности.

**Задачи программы:**

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);

- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;

- формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности;

- формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Рабочая программа реализуется на протяжении всего времени пребывания детей в ДОУ и направлена на разностороннее развитие детей 6-7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей и состоит из трех разделов: целевого, содержательного и организационного.

***Целевой раздел*** включает в себя: пояснительную записку, цели, задачи программы, принципы и подходы к ее формированию, характеристики особенностей развития детей возраста (4-7 лет) возраста, а также планируемые результаты освоения программы (в виде целевых ориентиров).

***Содержательный раздел*** представляет общее содержание Программы, обеспечивающий полноценное развитие детей, в который входит:

- описание образовательной деятельности в ДОУ в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в пяти образовательных областях;

- описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации с учетом возрастных особенностей.

***Организационный раздел*** содержит описание материально-технического обеспечения Программы, обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания, распорядок и режим дня, особенности традиционных событий, праздников, мероприятий, особенности организации предметно-пространственной среды и социальное партнерство с родителями.

Условия реализации рабочей программы (развивающая предметно-простран-ственная среда

**3.9.Методическое обеспечение**

1.Асачева Л.Ф. «Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия» С-П ДЕТСТВО-ПРЕСС , 2013

2.Анисимова М.С. «Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста» С.П. «Детство-Пресс» 2012.

3.Детство. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования /авторский коллектив Т.И.Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О.С. Солнцева и др., 2014.

4.Деркунская В.А. Образ. область «Здоровье» С.П. «Детство-Пресс» ТЦ «Сфера» 2012

5.Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет / К.К. Утробина. – М., ГНОМ и Д, 2005.

6.Необычные физкультурные занятия для дошкольников/Е.И.Подольская- Волгоград:Учитель,2011

7.Нищева Н.В. «Подвижные и дидактические игры на прогулке» С-П «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.

8.Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Под ред..В.И.Орла и С.Н. Агаджановой - СПб «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2008

9. «Организация совместной деятельности с детьми раннего возраста на прогулке», Т.Г.Филиппова ООО «Издательство» «Детство-Пресс»-2012

10.Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет по программе «Детство»И,М, Сучкова,Е.А.Мартынова-Волгоград:Учитель,2015.

11.Синкевич Е.А. «Физкультура для малышей» С.П. «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005

12.Сивачева Л.Н. Физкультура – это радость» С.П. «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2003

13.Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет / Г.А. Прохорова. – М., Айрис-пресс, 2004.

14.Физическое развитие детей 2-7 лет: сюжетно - ролевые занятия / Е.И.Подольская-Волгоград:Учитель,2013

15.Физическая культура в дошкольном детстве / Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. – М., Просвещение, 2004.

16.Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 3-5 лет / Е.А. Каралашвили. - М., ТЦ Сфера, 2002