

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 11 Пушкинского района Санкт-Петербурга
196627, Санкт-Петербург, поселок Шушары, территория Ленсоветовский, д. 35, строение 1

ПРИНЯТА

Педагогическим советом ГБДОУ
детский сад № 11 Пушкинского района СПб
ПРОТОКОЛ № 1 от 31.08.2020 г.
С учетом мнения родителей
(законных представителей) воспитанников
ПРОТОКОЛ № 1 от 31.08.2020 г.

**УТВЕРЖДЕНО**
заведующим ГБДОУ детский сад
№ 11 Пушкинского района СПб
Т.Е. Киреева
ПРИКАЗ № 1/1 от 31.08.2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**инструктора по физической культуре
для детей с тяжелым нарушением речи
возраст воспитанников от 4 до 5 лет
на 2020 – 2021 учебный год**

Инструктор по физической культуре:
Пашкевич Евгений Сергеевич

Санкт-Петербург
2020

Содержание

№	Разделы	Стр.
1.	Целевой раздел	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Цель и задачи рабочей программы	3
1.1.2.	Принципы построения рабочей программы	3
1.1.3	Характеристика возрастных особенностей детей	4
1.1.4.	Планируемые результаты освоения рабочей программы.	7
2.	Содержательный раздел	8
2.1.	Содержание образовательной работы	8
2.2.	Комплексно - тематическое планирование	10
2.3.	Взаимодействие с семьями воспитанников	20
2.4.	Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогическими и административными работниками	22
3.	Организационный раздел	23
3.1.	Режим двигательной активности	23
3.2.	Описание особенностей развивающей предметно-пространственной среды	25
3.3.	План проведения спортивных досугов	27
3.4.	Перечень методических источников	27

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с:

1. Рабочая программа разработана на основе адаптированной образовательной программы дошкольного образования для детей с тяжелыми нарушениями речи ГБДОУ №11 Пушкинского района Санкт-Петербурга.
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013 г., Регистрационный № 30384);

1.1.1. Цель и задачи рабочей программы

Цель рабочей программы:

Воспитание гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно – нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально – культурных традиций.

Задачи Рабочей программы:

- создать условия для планирования, организации и управления образовательной деятельностью
- определить содержание, объём, порядок образовательной деятельности по физическому развитию с учетом целей, задач, специфики образовательной деятельности Учреждения и контингента воспитанников.
- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с другими детьми, взрослыми и миром;
- объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей, принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
- формирование общей культуры личности детей, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности;

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

1.1.2. Принципы построения рабочей программы

- Полноценное проживание ребенком всех этапов детства (среднего дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество ДОУ с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- обучение и воспитание в целостный образовательный процесс на основе традиционных российских духовно – нравственных и социокультурных ценностей;
- преемственность между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой;
- комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса;
- позитивная социализация детей на основе принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

1.1.3. Характеристика возрастных особенностей воспитанников

Особенности развития детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет)

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка. Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков-100,3 см, а пятилетних-107,5 см. Рост (средний) девочек четырехлет-99,7 см, пяти лет 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз. В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается

интенсивнее, чем масса верхних конечностей. Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп, например, при выполнении трудовых поручений: так; во время уборки сухих листьев вес груза на носилках не должен превышать 2,5 кг. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это - результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе. Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки. Сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается. Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов.

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. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений, рисования, конструирования и даже одевания. Незавершенность строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму. Если фон шума в группе составляет 45-50 децибел, может наступить стойкое снижение слуха и утомление. К пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов.

Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

Особенности физического развития детей с нарушением речи.

Чаще всего задержка речевого развития тяжело сказывается на общем развитии ребенка, не позволяет ему полноценно общаться и играть с ровесниками, затрудняет познание окружающего мира, отягощает эмоционально-психическое состояние ребенка.

У многих детей с системным недоразвитием речи при неврологическом обследовании выявляются различные, обычно не резко выраженные двигательные нарушения, которые характеризуются изменениями мышечного тонуса, нарушениями равновесия, координации движения, снижением кожной и мышечной чувствительности. Отмечается также выраженная в разной степени общая моторная недостаточность, а также отклонения в развитии движений пальцев рук, так как движения пальцев рук тесно связаны с речевой функцией.

Движения детей с общим недоразвитием речи отличается неловкостью, плохой координированностью, чрезмерной замедленностью или, напротив, импульсивностью. Это служит одной из причин, затрудняющих овладение простейшими, жизненно необходимыми умениями и навыками самообслуживания. Ребенок, вышедший из младенчества, долго не умеет пользоваться чашкой и ложкой. Он разливает их содержимое, не успев донести до рта, пачкая стол и свою одежду.

В дошкольном возрасте многие дети, с которыми специально не проводилась длительная, целенаправленная работа, не могут самостоятельно одеться и раздеться, правильно сложить свои вещи. Особую сложность представляет для них застегивание и расстегивание пуговиц, а также зашнуровывание ботинок. Эти умения обычно специально отрабатываются в учебных учреждениях с использованием специальных пособий.

Неловкость движений дошкольников обнаруживается в ходьбе, беге, прыжках, во всех видах практической деятельности. Они ходят неуклюже, шаркая ногами. С трудом овладевают такой детской забавой, как прыгалки. Нередко предметы непроизвольно выпадают из их рук. Поливая комнатные растения, они расплещивают воду или льют ее в слишком больших количествах.

Слабое развитие моторики сказывается и на других видах деятельности у детей с ОНР. Так, их рисунки выполнены нетвердыми, кривыми линиями, отдаленно передающими контур предмета.

В школьные годы недостатки моторики детей с общим недоразвитием речи существенно сглаживаются под влиянием коррекционно-воспитательной работы, систематически осуществляемой на всех уроках и во внеурочное время. Движения учеников, постепенно приобретают четкость, координированность и плавность. К старшим годам обучения многие школьники легко и красиво ходят, танцуют, бегают на лыжах, играют в мяч, выполняют довольно сложные трудовые задания как бытового, так и производственного характера.

Такие учёные, как И. П. Павлов, А. А. Леонтьев, А. Р. Лурия изучили и подтвердили взаимосвязь общей и речевой моторики. Чем выше двигательная активность ребенка, тем лучше развивается его речь. Формирование движений происходит при участии речи. Точное, динамичное выполнение упражнений для ног, туловища, рук, головы подготавливает совершенствование движений артикуляционных органов: губ, языка, нижней челюсти и т.д.

Следует отметить, что двигательная активность детей с ОНР на 20-30% ниже, чем у здоровых сверстников. Но высокий уровень двигательной активности доступен только небольшому числу детей с ОНР. Для дошкольников с низким и ниже среднего уровнем физического состояния режим двигательной активности включает целенаправленные физические упражнения преимущественно средней интенсивности. При выполнении дозированной физической нагрузки организм таких детей адаптируется хуже, чем у здоровых дошкольников такого же возраста, это характеризуется, прежде всего, длительным периодом восстановления.

Задачи физического развития детей 4-5 лет.

Укреплять здоровье, закаливать организм, совершенствовать его адаптационные способности и функции. Способствовать развитию опорно-двигательного аппарата. Формировать умение сохранять правильную осанку. Содействовать профилактике плоскостопия. Создавать условия для целесообразной двигательной активности. Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности, ориентировку в пространстве, точность выполнения движений.

-Обучать ходьбе и бегу с согласованными движениями рук и ног, ходьбе и бегу с ускорением и замедлением темпа, ходьбе и бегу на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону, в колонне по одному, по двое, по прямой, по кругу, врассыпную, с изменением направления, с перешагиванием через различные предметы, между предметами, по линии, по шнуру, по доске, по гимнастической скамейке, по наклонной доске вверх и вниз. Формировать умение выполнять ходьбу с выполнением заданий. Учить сочетать ходьбу с бегом.

-Обучать ползанию на четвереньках с опорой на колени и ладони, с опорой на колени и предплечья по прямой, между предметами, змейкой; по горизонтальной доске, гимнастической скамейке на животе; подлезанию под веревку, дугу (h=50 см); пролезанию в обруч, перелезанию через бревно, гимнастическую скамейку; лазанию по гимнастической стенке, не пропуская реек; переходу по гимнастической стенке с пролета на пролет, вправо и влево приставным шагом.

-Обучать выполнению прыжков на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой, с продвижением вперед, с поворотом кругом; прыжков «ноги вместе — ноги врозь», прыжков на одной ноге, прыжков через линию, через предмет высотой 20 см, в длину, с короткой скакалкой; спрыгиванию с высоты 20—30 см; прыжкам в длину с места.

-Обучать бросанию мяча друг другу снизу и ловле его, бросанию от груди, в горизонтальную цель, через веревку, из-за головы, подбрасыванию мяча вверх и ловле его, отбиванию мяча о землю правой и левой рукой. Обучать прокатыванию мячей и обручей друг другу, в ворота, между предметами, по узкой дорожке (ширина 20 см), выложенной шнуром, обозначенной линиями и др. Обучать метанию предметов на дальность в горизонтальную и вертикальную цель правой и левой рукой.

-Формировать умение выполнять упражнения под музыку. Способствовать развитию выразительности движений, умения передавать двигательный характер образа (котенок, лошадка, зайчик и т. п.).

-Совершенствовать умение выполнять движения для рук и плечевого пояса (поднимать руки вверх, вперед, в стороны, ставить на пояс, отводить руки за спину, закладывать руки за голову, сжимать и разжимать кисти рук, вращать кисти рук из исходного положения руки вперед,

в стороны), для туловища (поворачиваться в стороны, наклоняться вперед, вправо и влево), для ног (подниматься на носки, выставлять ногу вперед на пятку, на носок, выполнять притопы, полуприседания, приседания, поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях). При выполнении общеразвивающих упражнений использовать различные исходные положения (стоя, ступни параллельно, ноги врозь, пятки вместе — носки врозь, ноги вместе; стоя в упоре на коленях; сидя в упоре сзади; лежа на животе; лежа на спине); использовать различные предметы (мячи большого и среднего размера, обручи малого диаметра; гимнастические палки; флажки; кубики; гимнастические скамейки).

-Воспитывать интерес к активной двигательной активности, развивать самостоятельность, инициативность, пространственную ориентировку, творческие способности.

-Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей. Проводить закаливающие процедуры с использованием природных факторов.

-Формировать потребность в движении, привлекать детей к подвижным и спортивным играм.

-Расширять представления о здоровом образе жизни, о значении правильного питания, движения, пребывания на свежем воздухе и солнце, гигиены для здоровья человека.

-Формировать представления о факторах, оказывающих негативное влияние на здоровье.

1.1.4 Планируемые результаты освоения рабочей программы.

Средняя группа (4-5 лет):

- Ходить, соблюдая правильную технику движений. Ходить с выполнением дополнительных заданий. Ходить в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления и темпа.
- Строиться в колонну по одному, парами, в шеренгу, в круг.
- Бегать, соблюдая правильную технику движений. Бегать с изменением темпа и со сменой ведущего. Бег на 30м не медленнее, чем за 10-11 секунд.
- ходить и бегать с преодолением препятствий;
- ходить по доске и гимнастической скамейке, удерживая равновесие;
- Ползать разными способами: на средних и высоких четвереньках. Ползать на животе, подтягиваясь руками.
 - Принимать правильное исходное положение в прыжках с места. Уметь мягко приземляться.
 - Прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.
 - Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1.5м. Принимать правильное исходное положение при метании.
 - бросать мяч от груди, из-за головы и ловить его;
 - Метать предметы правой и левой рукой не менее 4-5м. Отбивать мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
 - Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
 - лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагом;

- Выполнять правила без напоминания воспитателя.
- Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.
- ребенок активно участвует в организованной взрослым двигательной деятельности;
- проявляет активность во время бодрствования;
- у ребенка сформированы представления об опасности.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание образовательной работы

Физическое развитие

Задачи ФГОС ДО

- 1) Развитие физических качеств.
- 2) Правильное формирование опорно-двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики.
- 3) Правильное выполнение основных движений.
- 4) Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.
- 5) Овладение подвижными играми с правилами.
- 6) Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
- 7) Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.

Задачи и содержание образовательной работы с воспитанниками

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)» (пункт 2.6 ФГОС ДО)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Средняя группа (4-5 лет)

- продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека;
- формировать представления о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека;
- расширять представление о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания;
- знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь»;
- формировать представление о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека;
- формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме
- продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов

Физическая культура

Средняя группа (4-5 лет)

- формировать правильную осанку;
- развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности
- закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног, учить бегать легко ритмично, энергично отталкиваясь носком;
- учить ползать, пролезать, подлезать через предметы, учить перелезать с одного пролёта гимнастической стенки на другой
- учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, ориентироваться в пространстве; в прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие; учить прыжкам через короткую скакалку;
- закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук;
- учить построениям, соблюдая дистанцию во время передвижения

- развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость;
- учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры;
- во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками
- приучать к выполнению действий по сигналу

2.2. Комплексно - тематическое планирование

Сентябрь

Тема 1: «Детский сад» (с 31.08 по 25.09)

Неделя	Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию		Программные задачи
1	1	№ 1 стр. 19 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.
	2	№ 1 стр. 19 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.
2	1	№ 4 стр. 21 Л.И. Пензулаева	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при продвижении верх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.
	2	№ 4 стр. 21 Л.И. Пензулаева	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при продвижении верх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.
3	1	№ 7 стр.24 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную (повторить 2 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.

	2	№ 7 стр.24 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную (повторить 2 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.
4	1	№ 10 стр.26 Л.И. Пензулаева	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
	2	№ 10 стр.26 Л.И. Пензулаева	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.

Октябрь

<u>Тема 2: «Осень» (с 05.10 по 09.10)</u>			
1	1	№ 13 стр.30 Л.И. Пензулаева	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперёд.
	2	№ 13 стр.30 Л.И. Пензулаева	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперёд.
<u>Тема 3: «Огород.Овощи» (с 12.10 по 16.10)</u>			
2	1	№ 16 стр. 33 Л.И. Пензулаева	Учить детей находить своё место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.

	2	№ 16 стр. 33 Л. И. Пензулаева	Учить детей находить своё место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.
<u>Тема 4: «Фрукты.Сад» (с 19.10 по 23.10)</u>			
3	1	№ 19 стр.35 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.
	2	№ 19 стр.35 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.
<u>Тема 5: «Лес.Грибы и ягоды» (с 26.10 по 30.10)</u>			
4	1	№ 22 стр.36 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге в колонну по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.
	2	№ 22 стр.36 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге в колонну по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.

Ноябрь

Тема 6: «Игрушки» (с 02.11 по 06.11)

1	1	№ 25 стр.39 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.
	2	№ 25 стр.39 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.

Тема 7: «Мой дом» (с 09.11 по 13.11)

2	1	№ 28 стр. 41 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.
	2	№ 28 стр. 41 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.

Тема 8: «Мебель» (с 16.11 по 20.11)

3	1	№31 стр.43 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловля его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.
	2	№31 стр.43 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловля его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.

Тема 9: «Кухня.Посуда» (с 23.11 по 27.11)

4	1	№ 34 стр.45 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задания на сохранение устойчивого равновесия.
	2	№ 34 стр.45 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задания на сохранение устойчивого равновесия.

Декабрь

<u>Тема 10: «Одежда» (с 30.11 по 04.12)</u>			
1	1	№ 1 стр.48 Л.И. Пензулаева	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.
	2	№ 1 стр.48 Л.И. Пензулаева	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.
<u>Тема 11: «Обувь» (с 07.12 по 11.12)</u>			
2	1	№ 4 стр. 50 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в перестроение в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.
	2	№ 4 стр. 50 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в перестроение в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.
<u>Тема 12: «Зима.Зимующие птицы» (с 14.12 по 18.12)</u>			
3	1	№ 7 стр.52 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.
	2	№ 7 стр.52 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.

<u>Тема 13: «Новогодний праздник» (с 21.12 по 25.12)</u>			
4	1	№ 10 стр.54 Л.И. Пензулаева	Упражнять в действиях по заданию в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнения в равновесии.
	2	№ 10 стр.54 Л.И. Пензулаева	Упражнять в действиях по заданию, в ходьбе и беге. Игровые упражнения с мячом.

Январь

<u>Тема 14: «Домашние птицы» (с 11.01 по 15.01)</u>			
2	1	№ 16 стр.59 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.
	2	№ 16 стр.59 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.
<u>Тема 15: «Домашние животные» (с 18.01 по 22.01)</u>			
3	1	№ 19 стр.61 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.
	2	№ 19 стр.61 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.
<u>Тема 16: «Дикие животные» (с 25.01 по 29.01)</u>			
4	1	№ 22 стр.63 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.
	2	№ 22 стр.63 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.

Февраль

<u>Тема 17: «Мир профессий» (с 01.02 по 05.02)</u>			
1	1	№ 25 стр.65 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задания в прыжках.
	2	№ 25 стр.65 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задания в прыжках.
<u>Тема 18: «Профессии в детском саду» (с 08.02 по 12.02)</u>			
2	1	№ 28 стр.67 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.
	2	№ 28 стр.67 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.
<u>Тема 19: «Военная техника» (с 15.02 по 19.02)</u>			
3	1	№31 стр.69 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.
	2	№ 33 стр.70 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в метании «снежков» на дальность.
<u>Тема 20: «День Защитника Отечества» (с 22.02 по 26.02)</u>			
4	1	№ 34 стр.70 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.
	2	№ 34 стр.70 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.

Март

Тема 21: «Весна.Звонит капель» (с 01.03 по 05.03)

1	1	№ 1 стр.72 Л.И.Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
	2	№ 1 стр.72 Л.И.Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.

Тема 22: «Мамин праздник» (с 08.03 по 12.03)

2	1	№ 4 стр.74 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мяча через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.
	2	№ 4 стр.74 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мяча через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.

Тема 23: «Первоцветы» (с 15.03 по 19.03)

3	1	№ 7 стр.76 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.
	2	№ 7 стр.76 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.

Тема 24: «Комнатные растения» (с 22.03 по 26.03)

4	1	№ 10 стр. 78 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.
	2	№ 10 стр. 78 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.

Тема 25: «Весна.Весенние признаки» (с 29.03 по 02.04)

5	1	№ 10 стр. 78 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.
	2	№ 10 стр. 78 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.

Апрель

Тема 26: «Птицы прилетели» (с 05.04 по 09.04)

1	1	№ 13 стр.80 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
	2	№ 13 стр.80 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячом.

Тема 27: «Моя улица.Мой город» (с 12.04 по 16.04)

2	1	№ 16 стр.82 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.
	2	№ 16 стр.82 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражняя в прыжках и подлезании; упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.

Тема 28: «ПДД» (с 19.04 по 22.04)

3	1	№ 19 стр.84 Л.И. Пензулаева	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.
	2	№ 19 стр.84 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.
<u>Тема 29: «Транспорт» (с 26.04 по 30.04)</u>			
4	1	№ 22 стр. 86 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
	2	№ 22 стр. 86 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.

Май

<u>Тема 30: «День Победы» (с 03.05 по 07.05)</u>			
1	1	№ 25 стр. 88 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.
	2	№ 25 стр. 88 Л.И. Пензулаева ОВД стр. 89, № 26	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.
<u>Тема 31: «Насекомые» (с 10.05 по 14.05)</u>			
2	1	№28 стр. 89 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.
	2	№28 стр. 89 Л.И. Пензулаева ОВД стр. 90, № 29	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.

<u>Тема 32: «Цветы» (с 17.05 по 21.05)</u>			
3	1	№31 стр.91 Л.И. Пензулаева	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, бег в рассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.
	2	№31 стр.91 Л.И. Пензулаева ОВД стр. 92, № 32	Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.
<u>Тема 33: «Скоро лето» (с 24.05 по 28.05)</u>			
4	1	№ 34 стр. 92 Л.И. Пензулаева	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.
	2	№ 34 стр. 92 Л.И. Пензулаева ОВД стр. 93, № 35	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.

2.3. Взаимодействие с семьями воспитанников

В основу совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения заложены следующие принципы:

- открытость дошкольного учреждения для родителей;
- систематичность и постоянство взаимодействия;
- взаимное доверие и уважение во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- дифференцированный подход к каждой семье.

Задачи по работе с семьями воспитанников:

1. Формирование психолого - педагогических знаний родителей;
2. Изучение запросов, потребностей и уровня удовлетворённости родителей ДООУ в области предоставляемых образовательных услуг;
3. Приобщение родителей к участию в жизни ДООУ;
4. Оказание помощи семьям воспитанников в развитии, воспитании и обучении детей;
5. Изучение и пропаганда лучшего семейного опыта;
6. Развитие творческого потенциала семей воспитанников.

Формы взаимодействия с семьями воспитанников ДООУ:

- Родительские собрания групп (вводно-организационные, организационные, тематические, итоговые и т.п.)
- Общие родительские собрания
- Круглые столы
- Семинары
- Практикумы
- Дни открытых дверей
- Информирование и обратная связь через сайт ДОУ
- Проекты, акции
- Конкурсы
- Клуб интересных встреч
- Совместные праздники
- Индивидуальные консультации (по запросам родителей или инициативе педагога)
- Оформление наглядной информации (буклеты, брошюры, стенды, газеты, папки-передвижки, фотовыставки и т.д.)

Примерный план взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников на учебный год

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственный
1	Выступление на групповых собраниях родителей (законных представителей) по вопросам реализации образовательной области «Физическое развитие»	Сентябрь	ИФК
2	Спортивные досуги для групп дошкольного возраста, посвященные Дню Матери (с участием родителей (законных представителей))	Ноябрь	ИФК
3	Спортивные досуги для групп дошкольного возраста, посвященные Дню защитника Отечества (с участием родителей (законных представителей))	Февраль	ИФК
4	Выступление на групповых собраниях родителей (законных представителей) по вопросам реализации образовательной области	Май	ИФК

	«Физическое развитие»		
5	Индивидуальные собеседования по вопросам поддержки родителей (законных представителей) в воспитании, развитии и обучении детей, охране и укреплении их здоровья	В течение учебного года	ИФК

2.4 Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогическими и медицинскими работниками

Эффективность реализации рабочей программы зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего профессионального труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя осуществляется по вопросам:

- поиска индивидуального подхода к каждому ребенку и профилактики (решения) различных проблемных ситуаций
- совместного выполнения инструкции по обеспечению охраны жизни и здоровья детей
- соответствия занятиям физической культурой одежды и обуви (внешнего вида) детей
- реализации образовательной области «Физическое развитие» в образовательной деятельности на группе
- организации и проведения индивидуальной работы с детьми, построения индивидуальных образовательных маршрутов для детей
- взаимодействия с родителями (законными представителями), организации для них различных мероприятий

Взаимодействие инструктора по физической культуре и педагога-психолога осуществляется по вопросам:

- поиска индивидуального подхода к каждому ребенку и профилактики (решения) различных проблемных ситуаций
- организации и проведения индивидуальной работы с детьми, построения индивидуальных образовательных маршрутов для детей

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя осуществляется по вопросам:

- интеграции образовательных областей («Физическое развитие» и «Художественно-эстетическое развитие»)
- поиска индивидуального подхода к каждому ребенку и профилактики (решения) различных проблемных ситуаций
- организации и проведения индивидуальной работы с детьми, построения индивидуальных образовательных маршрутов для детей
- подбора музыкального материала (сопровождения) для занятий физической культурой

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника осуществляется по вопросам:

- уточнения диагнозов (в случае необходимости)
- организации и проведения совместных мероприятий для родителей (законных представителей) детей по вопросам сохранения и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни
- профилактики нарушений ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма
- организации и проведения индивидуальной работы с детьми, построения индивидуальных образовательных маршрутов для детей

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Режим двигательной активности

<i>№ п/п</i>	<i>Виды двигательной активности</i>	<i>Младшие группы</i>	<i>Средние группы</i>	<i>Старшие группы</i>	<i>Подгот. Группы</i>
<i>1. Физкультурно-оздоровительная работа</i>					
<i>1.1.</i>	Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 минут	6-7 минут	7-8 минут	8-10 минут
<i>1.2.</i>	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Подвижные игры 2-3 на прогулке по подгруппам, 15-20 минут	Подвижные игры 2-3 на прогулке по подгруппам и фронтально, 20-25 минут	Подвижные и спортивные игры 2-3 на прогулке по подгруппам и фронтально, 20-25 минут	Подвижные и спортивные игры 2-3 на прогулке по подгруппам и фронтально, 25-30 минут
<i>1.3.</i>	Физкультминутка (на каждом занятии, кроме физкультуры и музыки)	В зависимости от вида и содержания НОД, 1-2 минуты	В зависимости от вида и содержания НОД, 2-3 минуты	В зависимости от вида и содержания НОД, 2-3 минуты	В зависимости от вида и содержания занятий, 2-3 минут
<i>1.4.</i>	Индивидуальная работа по развитию движений	Во время прогулки, до 5	Во время прогулки, до 8 минут на 1	Во время прогулки, до 10 минут на 1	Во время прогулки, до 10 минут на 1

		минут на 1 ребёнка	ребёнка	ребёнка	ребёнка
1.5.	Гимнастика после сна в сочетании с воздушными ваннами	5-6 минут	5-8 минут	7-8 минут	7-10 минут
1.6.	Динамические перерывы и физ. паузы между занятиями	4-5 минут	5-7 минут	7 -10 минут	7-10 минут
2. Непрерывная образовательная деятельность					
2.1.	Непрерывная образовательная деятельность по физическому развитию	Три раза в неделю по 15 минут	Три раза в неделю по 20 минут (бассейн - 1)	Три раза в неделю (2 в зале, 1 на улице) по 25 минут (бассейн - 1)	Три раза в неделю (2 в зале, 1 на улице) по 30 минут (бассейн - 1)
2.2.	Непрерывная образовательная деятельность по художественно-эстетическому развитию (музыка)	Два раза в неделю по 15 минут	Два раза в неделю по 20 минут	Два раза в неделю по 25 минут	Два раза в неделю по 30 минут
3. Самостоятельная двигательная активность					
3.1	Самостоятельное использование спортивного и игрового оборудования	Ежедневно под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных потребностей и интересов детей			
3.2	Самостоятельные подвижные и спортивные игры				
4. Активный отдых					
4.1	Физкультурный досуг	Один раз в месяц, 15-20 минут	Один раз в месяц, 20-25 минут	Один раз в месяц, 25-30 минут	Один раз в месяц, 30-35 минут
4.2	Музыкальный досуг	Один раз в месяц, 15-20 минут	Один раз в месяц, 20-25 минут	Один раз в месяц, 25-30 минут	Один раз в месяц, 30-35 минут
4.3	Физкультурный праздник	Два раза в год (зимой и летом),	Два раза в год (зимой и летом), до 30 минут	Два раза в год (зимой и летом), до	Два раза в год (зимой и летом), до 40 минут

		до 25 минут		35 минут	
4.4	День Здоровья	Один раз в квартал	Один раз в квартал	Один раз в квартал	Один раз в квартал
5. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ГБДОУ и семьи					
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада			Во время подготовки и проведения физкультурных и музыкальных досугов, праздников, походов, посещения открытых занятий		

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки соответствует Санитарно - эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 мая 2013 г., регистрационный № 28564).

Непрерывная образовательная деятельность				
Базовый вид деятельности	Периодичность			
	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Физическая культура в помещении	3 раза в неделю	2 раза в неделю	1 раза в неделю	1 раза в неделю
Физическая культура на прогулке	_____	_____	1 раз в неделю	1 раз в неделю
Физическая культура в бассейне	_____	1 раз в неделю	1 раза в неделю	1 раза в неделю

Примечание: в теплое время года (июнь-август) непрерывная образовательная деятельность (занятие по физической культуре) проводится на прогулке (на специально оборудованной спортивной площадке).

Структура непрерывной образовательной деятельности (занятия) по физическому развитию		
Вступительная часть	Основная часть	Заключительная часть

Приветствие, беседа (вопрос-ответ), разминка	Общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра	Игра малой подвижности
--	--	------------------------

Расписание физкультурных занятий

Понедельник 9:50 – 10:05 - зал

Четверг 11:45 – 12:00 - улица

3.2 Описание особенностей развивающей предметно-пространственной среды

Основой реализации рабочей программы является развивающая предметная среда, необходимая для развития всех детских видов деятельности. Развивающая предметно-пространственная среда (далее РППС) строится с учетом возрастных особенностей детей и предусматривает создание условий для различных видов детской деятельности.

Все элементы РППС соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной и электробезопасности, требованиям охраны труда воспитанников и работников.

Материально-технические условия в спортивном зале (где осуществляется проведение непрерывной образовательной деятельности инструктором по физической культуре) обеспечивает успешную реализацию ФГОС ДО.

Спортивный зал расположен на третьем этаже с установленными окнами ПВХ, помещение отвечает педагогическим, санитарно – гигиеническим лечебно-профилактическим нормам. В зале обеспечена: достаточная освещённость; благоприятный уровень температуры и воздуха, поддерживается чистота и порядок, соблюдается график проветривания.

3.3. План проведения спортивных досугов

Проведение досугов (каждый месяц)	<u>сентябрь</u>	<u>октябрь</u>	<u>ноябрь</u>	<u>декабрь</u>	<u>январь</u>	<u>февраль</u>	<u>март</u>	<u>апрель</u>	<u>май</u>
1) «Осенняя прогулка в лес»	+								
2) «Путешествие в страну Светофория»		+							
3) «День здоровья»			+						
4) «Зимушка – зима!»				+					
5) «Зимние игры»					+				
6) «Будем в Армии служить!»						+			
7) «Весенние ручьи бегут, бегут»							+		
8) «Космическое путешествие»								+	
9) «Весёлые старты»									+

3.4 Перечень методических источников

- 1) Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» Под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой соответствует ФГОС – М: Мозаика –Синтез, 2014
- 2) Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. - М:Мозаика-Синтез, 2015 г.
- 3) Комплексная образовательная программа дошкольного образования для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет, Издание третье, переработанное и дополненное в соответствии с ФГОС ДО, Н. В. Нищева, СПб, ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2019