

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 124
г. Липецка

ПРИНЯТО
на Педагогическом совете
Протоколом № 1 от 29.08.2024

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ДООУ № 124 г. Липецка
_____ В.В. Соболев

**Рабочая программа
инструктора по физической культуре
в группах компенсирующей направленности
для детей с ТНР от 5 до 8 лет**

Содержание

Пояснительная записка	3
1. Планируемые результаты освоения воспитанниками Программы	4
2. Содержание образовательной деятельности инструктора по физической культуре с детьми ТНР	6
2.1. Перспективно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности	11
3. Организационный раздел	20
3.1. Организация двигательного режима	20
3.1. Материально-техническое обеспечение программы	22
3.2. Методическое обеспечение	23
3.4. Взаимодействия инструктора по физическому развитию с участниками образовательных отношений	25

Пояснительная записка

Рабочая программа по реализации образовательной области «Физическое развитие» для детей с ТНР 5 – 7 лет ДООУ №124 г. Липецка разработана в соответствии с Адаптированной образовательная программа дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья ДООУ № 124 г. Липецка.

Цели программы: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни интереса к физической культуре и спорту, обеспечение условий для дошкольного образования, определяемых общими и особыми потребностями воспитанников дошкольного возраста с ТНР, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Программа содействует взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, способствует реализации прав обучающихся дошкольного возраста на получение доступного и качественного образования, обеспечивает развитие способностей каждого ребенка, формирование и развитие личности ребенка в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями в целях интеллектуального, духовно-нравственного, творческого и физического развития человека, удовлетворения его образовательных потребностей и интересов.

1. Планируемые результаты освоения воспитанниками Программы

В соответствии со Стандартом специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка с ОВЗ к концу дошкольного образования.

Реализация образовательных целей и задач Программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные характеристики развития ребенка с ОВЗ. Они представлены в виде изложения возможных достижений обучающихся на разных возрастных этапах дошкольного детства.

Реализация программы предполагает достижения детьми следующих результатов:

- выполняет основные виды движений и упражнения по словесной инструкции педагогических работников: согласованные движения, а также разноименные и разнонаправленные движения;
- осуществляет элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений;
- знает и подчиняется правилам подвижных игр, эстафет, игр с элементами спорта;
- владеет элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

Мониторинг развития двигательных умений и навыков

Старшая группа

Уровни усвоения программы

1 - Ниже среднего. Ребенок допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке. Допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности. Снижен интерес к физическим упражнениям.

2 - Средний. Ребенок технически правильно выполняет большинство физических упражнений, проявляет при этом должные усилия, активность и интерес. Он способен оценить движения других детей, упорен в достижении своей цели и

положительного результата. Самоконтроль и самооценка непостоянны (эпизодически появляются).

Ребенок способен организовать подвижные игры и упражнения с небольшой подгруппой сверстников или малышей. Может придумать и выполнить несложные физические упражнения, комбинации. Интерес к физическим упражнениям устойчивый.

3 - *Высокий*. Ребенок результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. Самоконтроль и самооценка постоянны. Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях. Интерес к физическим упражнениям устойчивый.

Диагностический инструментарий.

Старшая группа

1. Ходьба
2. Бег
3. Лазанье по гимнастической стенке
4. Прыжок в длину с места.
5. Прыжок в длину с разбега
6. Прыжок в высоту с разбега
7. Прыжки через скакалку
5. Метание предметов вдаль.
9. Метание предметов в горизонтальную и вертикальную цель.
10. Отбивание мяча от пола.
11. Отбивание мяча от пола в движении.
12. Равновесие
13. Строевые упражнения (построение в колонну, в круг, в шеренгу; перестроение в колонну по двое, по трое; повороты направо, налево, кругом)

Подготовительная группа

1. Ходьба
2. Бег
3. Лазание по гимнастической стенке
4. Прыжок в длину с места.
5. Прыжок в длину с разбега
6. Прыжок в высоту с разбега
7. Прыжки через короткую и длинную скакалку
8. Бросок набивного мяча (вес 1 кг)
9. Метание предметов вдаль.

10. Метание предметов в горизонтальную и вертикальную цель.
11. Строевые упражнения (построение в колонну, в круг, в шеренгу; перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу; повороты направо, налево, кругом; смыкание и размыкание)
12. Игры с элементами спортивных игр.

2. Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»

В области физического развития ребенка основными задачами образовательной деятельности являются создание условий для:

- становления у обучающихся ценностей здорового образа жизни;
- овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек);
- развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
- формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

В сфере становления у обучающихся ценностей здорового образа жизни педагогические работники способствуют развитию у обучающихся ответственного отношения к своему здоровью. Они рассказывают детям о том, что может быть полезно и что вредно для их организма, помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания. Педагогические работники способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков. Создают возможности для активного участия обучающихся в оздоровительных мероприятиях.

В сфере совершенствования двигательной активности обучающихся, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте педагогические работники уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка.

Для удовлетворения естественной потребности обучающихся в движении, педагогические работники организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения, так и на внешней территории (горки, качели и другое); подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных

эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма.

Педагогические работники поддерживают интерес обучающихся к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании; побуждают обучающихся выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты.

Педагогические работники проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у обучающихся интерес к различным видам спорта, предоставляют детям возможность кататься на лыжах, ездить на велосипеде, заниматься другими видами двигательной активности.

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Структура физкультурных занятий общепринятая и содержит три части:
 вводная (18 % общего времени занятия);
 основная (67 % общего времени занятия);
 заключительная (15 % общего времени занятия).

Такое распределение материала соответствует возможностям детей и обеспечивает нарастание физической нагрузки в течение занятия и с последующим снижением ее к концу.

Продолжительность занятия по физической культуре:

25 мин. – старшая группа

30 мин. – подготовительная к школе группа

Из них вводная часть:

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

3 мин. – старшая группа, 4 мин. - подготовительная к школе группа.

(разминка):

3 мин. – старшая группа, 4 мин. – подготовительная к школе группа.

Основная часть (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):

17 мин. – старшая группа, 19 мин. - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности): 2 мин. – старшая группа, 3 мин. - подготовительная к школе группа.

Структура оздоровительно - игрового часа на свежем воздухе

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно-игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся инструктором по физической культуре в соответствии с расписанием ОД.

При составлении конспектов оздоровительно-игрового часа и инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне-летний период и ее снижение в осенне-зимний период.

Оздоровительная разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки) 1,5 мин. 2 мин. - старшая и подготовительная к школе группы.

Оздоровительно - развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре): 22 мин. - старшая группа, 26 мин. – подготовительная к школе группа.

Виды занятий области «Физическое развитие»:

- традиционное (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);
- тренировочное (повторение и закрепление определенного материала);
- игровое (подвижные игры, игры-эстафеты); сюжетно-игровое (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);
- с использованием тренажеров (гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, и т.п.);
- по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага,

глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в

стойках на ногах, в седах; выпады на полу, шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе;

ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на

переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку;

прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см.); передача набивного мяча (1кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг.) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе, запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия

некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни.

Спортивно - оздоровительная деятельность направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

Физкультурно - досуговые мероприятия направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни

2.1. Перспективно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности

Старшая логопедическая группа

Планир. дата	Фактич. дата	Тема недели / номер ОД	Задачи	Материалы
Сентябрь				
		Прощай лето № _____	Выявить особенности выполнения детьми общеразвивающих упражнений	конспект
		Наша группа № _____	Выявить особенности выполнения детьми общеразвивающих упражнений	конспект
		Игрушки № _____	Упражнять в равновесии, развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом.	конспект
		Овощи № _____	Развивать координацию движений, учить мягко приземляться в прыжках с продвижением вперед.	конспект
Октябрь				
		Фрукты № _____	Развивать равновесие при ходьбе по скамейке с перешагиванием предметов. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом.	конспект
		Овощи № _____	Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом, упражнять в равновесии и ползании.	конспект
		Деревья. Лес осенью № _____	Развивать координацию движений, упражнять в прыжках и равновесии.	конспект

		Дом и его части № _____	Учить мягко приземляться в прыжках на двух ногах, упражнять в прокатывании и пролезании.	конспект
Ноябрь				
		Семья № _____	Развивать координацию движений, упражнять в подбрасывании и ловле мяча, прыжках с продвижением вперед.	конспект
		Мебель № _____	Развивать равновесие, упражнять в прыжках и метании.	конспект
		Домашние птицы № _____	Развивать функцию равновесия, упражнять в перебрасывании мяча и подлезании под препятствие.	конспект
		Зимующие птицы № _____	Развивать равновесие, упражнять в прыжках и подлезании.	конспект
		Финансовая грамотность № _____	Развивать равновесие и координацию движений, упражнять в беге враспынную.	конспект
Декабрь				
		Одежда. Обувь № _____	Упражнять в умении перепрыгивать через 2 линии, совершенствовать умение пролезать в тоннель.	конспект
		Зима. Зимние забавы № _____	Упражнять в равновесии, развивать ловкость точность при выполнении упражнений с мячом.	конспект
		Новый год № _____	Учить сохранять устойчивое равновесие, развивать внимание, силу рук, ловкость, координацию движений рук и ног.	конспект
Январь				

		Домашние животные № _____	Совершенствовать лазание по гимнастической стенке, развивать координацию движения	конспект
		Дикие животные № _____	Упражнять в равновесии, совершенствование прыжков через пуфики боком.	конспект
		Животные северных и южных стран (Зоопарк) № _____	Развивать мышцы ног, спины и пресса, развивать координацию движений и глазомер.	конспект
Февраль				
		Продукты № _____	Развитие координации и равновесия, упражнять детей в метании мячей в горизонтальную цель, развивать ловкость и глазомер.	конспект
		Посуда № _____	Содействовать развитию: координации движений, ловкости, глазомера.	конспект
		Наша армия. Мужские профессии № _____	Закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места	конспект
		Транспорт № _____	Упражнять в равновесии, развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу.	конспект
Март				
		Мамин праздник. Моя семья № _____	Развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу, формировать умение сохранять устойчивое положение тела.	конспект

		Профессии № _____	Закрепить умение прыжка в длину с места, совершенствовать технику лазанья по гимнастической стенке.	конспект
		Весна № _____	Воспитывать умение двигаться легко, ритмично под музыку, упражнять в равновесии и прыжках, развивать ловкость и глазомер при метании мяча.	конспект
		Перелетные птицы № _____	Обучать технике подлезания под дугу правым и левым боком, упражнять в равновесии метании.	конспект
		Экономика дошколят № _____	Обучать мягкому приземлению при прыжках вверх с места, упражнять в метании и подлезании	конспект
Апрель				
		Человек. Предметы гигиены № _____	Развивать умение соблюдать правила в играх-эстафетах, упражнять в равновесии, прыжках, метании, воспитывать дружеское взаимоотношение.	конспект
		Космос № _____	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по извилистой дорожке. Совершенствовать технику прыжков.	конспект
		Насекомые № _____	Развивать равновесие при ходьбе по ограниченной площади опоры, упражнять в прыжках и подлезании, воспитывать дружеские взаимоотношения	конспект
		Наш город № _____	Развивать ловкость при перебрасывании мяча друг другу из разных исходных положений, упражнять в равновесии и прыжках	конспект
Май				
		Моя Родина № _____	Обучать детей умению выполнять задания на простейших тренажерах, упражнять в метании и лазании.	конспект

		Цветы № _____	Обучать умению соблюдать правила в играх-эстафетах, упражнять в прыжках, лазании и беге в рассыпную	конспект
		Книги мои друзья № _____	Обучать детей прыжкам в высоту с разбега, развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом, упражнять в лазании по гимнастической стенке	конспект
		Здравствуй лето № _____	Развивать равновесие, учить мягко приземляться в прыжках, упражнять в лазании по стенке с переходом на соседний пролёт	конспект

Подготовительная логопедическая группа

Планир. дата	Фактич. дата	Тема недели / номер ОД	Задачи	Материал ы
Сентябрь				
		Мы будущие школьники № _____	Выявить особенности выполнения детьми общеразвивающих упражнений	конспект
		Неделя безопасности № _____	Выявить особенности выполнения детьми общеразвивающих упражнений	конспект
		Овощи № _____	Учить мягко приземляться в прыжках через предметы, упражнять в подлезании и равновесии.	конспект
		Фрукты. Сад - огород № _____	Развивать равновесие при ходьбе по ограниченной площади опоры, упражнять в подлезании в обруч правым и левым боком и прыжках через скакалку.	конспект
Октябрь				
		Осень № _____	Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом, упражнять в равновесии и прыжках.	конспект
		Деревья. Лес осенью	Развивать координацию движений при выполнении упражнений	конспект

		№ _____	с элементами акробатики, упражнять в подбрасывании и ловле мяча, подлезании под предметы.	
		Домашние птицы № _____	Учить мягко приземляться в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом, упражнять в подлезании под препятствие.	конспект
		Перелетные птицы № _____	Развивать равновесие при ходьбе по ограниченной площади опоры, упражнять в прыжках и подбрасывании мяча.	конспект
Ноябрь				
		Семья № _____	Упражнять в прыжках и метании, развивать быстроту и ловкость.	конспект
		Дом и его части № _____	Развивать ловкость и координацию движений, упражнять в ползании на высоких четвереньках.	конспект
		Мебель № _____	Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом, упражнять в равновесии и ползании.	конспект
		Бытовая техника № _____	Развивать равновесие при ходьбе по скамейке с заданием, закрепить перебрасывание мяча из разных исходных положений, упражнять в ползании.	конспект
		Финансовая грамотность № _____	Упражнять детей в равновесии, ползании и прыжках. Развивать быстроту, ловкость.	конспект
Декабрь				
		Зима. Зимние забавы № _____	Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом, упражнять в равновесии и перелезании через предметы.	конспект
		Зимующие птицы № _____	Развивать равновесие при ходьбе по ограниченной площади опоры, ловкость и глазомер в упражнениях с мячом, упражнять в лазании по гимнастической стенке	конспект
		Новый год № _____	Учить мягко приземляться в прыжках вверх из глубокого приседа, упражнять в отбивании мяча и лазании по стенке.	конспект

Январь				
		Домашние животные № _____	Развивать координацию движений, упражнять в отбивании мяча и прыжках.	конспект
		Дикие животные № _____	Упражнять в прыжках, развивать ловкость, быстроту, умение действовать по сигналу.	конспект
		Животные северных и южных стран № _____	Упражнять детей в прыжках, равновесии и лазании. Учить играть, соблюдая правила игры	конспект
Февраль				
		Продукты № _____	Развивать координацию движений, ловкость и глазомер в упражнениях с мячом, упражнять в равновесии и прыжках в длину с места.	конспект
		Посуда № _____	Развивать координацию движений, упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в парах.	конспект
		Наша армия. Мужские профессии № _____	Учить детей ползанию по гимнастической скамейке на спине. Упражнять детей по впрыгиванию с разбега на предметы. Воспитывать дружеские взаимоотношения. Отрабатывать умение выполнять упражнения, не мешая друг другу.	конспект
		Транспорт № _____	Способствовать укреплению здоровья детей. Развивать навыки лазанья и ползания; Содействовать развитию координации, силы. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.	конспект
Март				
		Мамин праздник. Моя семья № _____	Способствовать развитию у детей двигательных умений и навыков, добиваясь осознанного, активного выполнения всех видов движений. Способствовать умению детей контролировать и оценивать свои движения и выполнять сравнительный анализ	конспект

			прыжка других детей. Воспитывать у детей желание заниматься физическими упражнениями.	
		Профессии № _____	Упражнять детей в двигательных навыках. Воспитывать чувство коллективизма, товарищества.	конспект
		Ранняя весна № _____	Разучить с детьми ходьбу на носках закрытыми глазами. Развитие физических качеств. Упражнять в прыжках с продвижением вперед на одной ноге и перебрасывании мяча через верёвку.	конспект
		Что за прелесть эти сказки № _____	Учить мягко приземляться и сильнее отталкиваться. Развивать координацию движений. Развивать силу рук, плечевого пояса и туловища.	конспект
		Финансовая грамотность № _____	совершенствовать навыки кружения вокруг себя. Способствовать развитию психофизических качеств: силы, ловкости, выносливости, координационных способностей.	конспект
Апрель				
		Человек. Предметы гигиены № _____	Развитие двигательных умений, навыков и физических качеств.	конспект
		День космонавтики № _____	Развивать глазомер при метании в цель. Упражнять в ползании по-пластунски.	конспект
		Насекомые № _____	Обучать детей прыжкам в высоту с разбега. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях в метании. Упражнять в ползании по-пластунски.	конспект
		Наш город № _____	Развивать равновесие при ходьбе по ограниченной площади опоры. Упражнять в прыжках в длину с разбега.	конспект
Май				
		Моя Родина	Упражнять в прыжках с высоты. Учить устойчивому	конспект

		№ _____	приземлению после различных прыжков. Развивать равновесие и ловкость..	
		Школьные принадлежности № _____	Обучать мягкому приземлению в прыжках в длину с места. Упражнять в метании и ползании.	конспект
		Повторение № _____	Упражнять в равновесии. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом. Упражнять в лазании по гимнастической стенке, меняя темп лазания.	конспект

3. Организационный раздел

3.1. Организация двигательного режима

№	Формы работы	Содержание	Особенности организации	
			Ст. лог. гр.	Подг. лог.гр.
1	Утренний Прием	Игровые упражнения низкой и средней подвижности	20 мин	25мин
2	Утренняя гимнастика	Утренняя гимнастика традиционного характера, ритмическая гимнастика, утренняя гимнастика, построенная на подвижных играх	8-10 мин	10- 12 мин.
3	Занятия по физкультур е	3 раза в неделю (1 – на воздухе). Использование традиционной формы, сюжетно- игровой формы; занятия, построенные на играх-эстафетах, занятия с использованием элементов ритмики и акробатики.	20-25 мин.	25-30 мин.
4	Физминутк и	В зависимости от содержания занятия	5-6 мин	6 мин.
5	Подвижные игры и упражнения на прогулках	Игры средней и высокой подвижности, спортивные игры, народные игры, игры «Речь и движение»	20 -25 мин.	25-30 мин.
6	Гимнастика пробуждени я	Разминка в постели – корректирующие упражнения и самомассаж. Упражнения для формирования нормального свода стопы, правильной осанки	7-10 мин.	10 мин
8	Подвижные игры и упражнения в группе	Игры малой и средней подвижности; творческие игры; игры «Речь и движение», пальчиковые игры.	Не менее 2 игр по 8-10 мин	Не менее 2 игр по 10-12 мин
9	Физические упражнения	игры с элементами логоритмики артикуляционная гимнастика пальчиковая гимнастика	12 мин	15 мин
11	Релаксация	Игровые упражнения на мышечное расслабление	2мин	2-3мин

12	Самостоятельная двигательная деятельность в течение дня	Характер, содержание и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей	Ежедневно	Ежедневно
13	Организованная двигательная активность в помещении в дни неблагоприятных погодных условий	Игры высокой и средней подвижности, народные игры, игры «Речь и движение», игровые упражнения с элементами спортивных игр	25 мин	25-30мин
14	Индивидуальная работа по физкультуре	Совершенствование двигательных умений и навыков	15 мин	15 мин
15	Задания на дом по физкультуре	Утренняя гимнастика в выходные дни, совершенствование основных видов движений, игры и упражнения на развитие общей моторики.	Ежедневно . Задания определяются инструктором по ФК	
16	Музыкально-ритмические движения	Танцевальные движения, ритмика, пальчиковые игры	20-25 мин	25мин
17	Активный отдых: - досуги; -дни здоровья; - спортивные праздники	Спортивные игры и упражнения, использование музыкальных игр, ритмической гимнастики; игры-эстафеты, игры и упражнения по желанию детей	Досуги- 1раз в месяц Дни здоровья – 1раз в квартал Физкультурные	

			праздники - 2-3 раза в год	
--	--	--	----------------------------------	--

3.2. Материально-техническое обеспечение.

Материально-технические условия ДОО обеспечивают высокий уровень физического развития. ДОО оснащен в достаточном количестве мягким и жестким инвентарем, имеется необходимое физкультурное и игровое оборудование, технические средства.

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

Для занятий физической культурой в ДОО функционирует большой и малый спортивные залы и оборудована спортивная площадка. Зал оснащен всем необходимым инвентарем и оборудованием для физической активности детей: тренажеры, гимнастические лестницы, ребристые доски массажные коврики, мячи, атрибуты к подвижным и спортивным играм и многое другое. На спортивной площадке размещено спортивное оборудование, яма для прыжков.

Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения. Оснащенность учебно-методическим обеспечением соответствует предъявляемым требованиям. В ДОО созданы все условия для физического развития детей, как в спортивном зале, так и на спортивной площадке.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря соответствуют возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

Технические средства обучения

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений имеется музыкальный центр.

Детские песни и мелодии обновляются для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей.

Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

Музыкальный центр - 1 шт. (в физкультурном зале)

Аудиозаписи на флеш носителе - имеются и обновляются

Наглядно – образный материал

Дидактические игры

Игровые атрибуты для подвижных игр.

Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов

Гимнастические палки

Обручи

Мячи:

набивные весом 1 кг,

маленькие (теннисные и пластмассовые),

средние (резиновые),

большие (резиновые),

для фитбола

Гимнастический мат (длина 100 см)

Кольцеброс

Кегли

Конус для эстафет .

Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см) .

Гимнастические скамейки – .

Погремушки

Диск «Здоровья»

Скакалка детская

Секундомер

Свисток

Гимнастические стенки

Дуги для подлезания

Велотренажёр

Батут.

Гимнастические маты

Деревянные стойки

Мешочки с песком

Массажные коврики

Канат

Дуги для подлезания

Баскетбольные кольца

Нестандартное спортивное оборудование

3.3. Методическое обеспечение.

Методические разработки.

Конспекты НОД по всем возрастным группам.

Комплексы утренней гимнастики по всем возрастным группам.

Подвижные игры по всем возрастным группам.

Малоподвижные игры.

Перспективное планирование НОД по физической культуре в группах ДОУ.

Материалы по работе с педагогами и родителями.

Спортивные досуги и развлечения.

Спортивные праздники, дни здоровья.

Эстафеты, соревнования, игры-забавы, игровые упражнения.

Утренняя гимнастика для профилактики нарушений осанки и деформации позвоночника.

Видео альбом с фотографиями.

Видео альбом с видами спорта.

Аудиозаписи.

Литература

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. - 80 с.

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. - 80 с.

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Средняя группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. - 80 с.

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. - 80 с.

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. - 80 с.

Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Л.И.Пензулаева

Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 224с. (Растим детей здоровыми).

Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 160с. (Растим детей здоровыми).

Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. – М.: АРКТИ, 2004. – 144с.

Физическая культура – дошкольникам/ Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2004

Физическая культура в младшей группе детского сада / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2005

Физическая культура в старшей группе детского сада / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2005

Занятия физической культурой в ДОУ Л.Г. Гурькова М., 2007

Физические занятия с детьми 5-6 лет Л.М. Пензулаева М.: Просвещение, 2008

Будь здоров, расти большой. Физкультурно-игровая среда в детском саду М. Просвещение

Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет Е.Н. Подольская, В. Учитель, 2010

Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ/ О.Н. Моргунова Воронеж, 2007

Необычные физкультурные занятия для дошкольников/ Е.И. Подольская, Волгоград, Учитель, 2010г.

3.4. Взаимодействия инструктора по физическому развитию с участниками образовательных отношений

Со специалистами детского сада.

На улучшение здоровья детей, их благоприятное физическое развитие влияет весь уклад жизни ребенка в детском саду, заботливое и внимательное отношение к нему взрослых, высокое чувство ответственности всего коллектива. Только совместными усилиями всего коллектива можно добиться положительных результатов. Учитывая этот факт, необходимо вести работу в данном направлении во взаимодействии с заведующим, старшим воспитателем, медицинскими работниками, воспитателями, учителем - логопедом, музыкальными руководителями.

Модель взаимодействия инструктора по физической культуре

С заведующим, заместителем заведующего, старшим воспитателем – создает условия для физкультурно-оздоровительной работы, координируют работу педагогов.

С медицинской сестрой – участвует в проведении лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий, проводит санитарно-просветительскую работу среди педагогов и родителей.

С воспитателем – способствует обеспечению гибкого оздоровительного режима, формированию привычки здорового образа жизни, развитию двигательной культуры, профилактики заболеваний.

С музыкальным руководителем – участвует в двигательном развитии детей, способствует развитию чувства ритма, темпа, речевого дыхания, координации движений.

С педагогом-психологом - способствует развитию эмоционально – волевой сферы дошкольников, познавательных процессов

С младшим воспитателем – способствует соблюдению санитарно – гигиенических требований.

С учителем - логопедом – участвует в составлении учебных планов инструктора по физической культуре.

Задачи взаимосвязи с логопедом:

Коррекция звукопроизношения;

Становление координации общей моторики;

Развитие умения согласовывать речь и движение;

Воспитание умения работать сообща;

Развитие мелкой моторики.

Положительные результаты в процессе реализации задач образовательных областей «Здоровье», «Физическая культура» возможны при условии тесной взаимосвязи и преемственности в работе всего педагогического коллектива и единства требований, предъявляемых к детям.

Задача взаимодействия инструктора с семьями дошкольников старшего и подготовительного возрастов. Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга (занятия в бассейне, коньки, лыжи, туристические

походы), развитию у детей умений безопасного поведения дома, на улице, в лесу, у водоема. Познакомить родителей с особенностями физического и психического развития ребенка, развития самостоятельности, навыков безопасного поведения, умения оказать элементарную помощь в угрожающих здоровью ситуациях. Инструктор опирается на проявление заинтересованности, инициативности самих родителей, делая их активными участниками спортивных досугов «Крепкие и здоровые», «Зимние забавы», «Мы играем всей семьей». Алгоритм совместной физкультурно-оздоровительной работы дошкольного образовательного учреждения с семьей. Анкетирование родителей, в рамках мониторинга физического развития и оздоровления детей с целью выявления знаний и умений родителей в области здорового образа жизни, организации питания и двигательной активности детей, выполнения режимных моментов в семье;