Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Липецкий детский сад»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от «___» августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНА
и.о.заведующего _____ Д.Л.Степанова
Приказ № ___ от «___» _____ 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Разработчик:

Воспитатель: Азюкова Татьяна Анатольевна

2021 год

№п/п	Содержание	стр
I	Целевой раздел	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи реализации программы	5
1.3.	Принципы и подходы к формированию программы	5
1.4.	Планируемые результаты освоения программы	6
II	Содержательный раздел	
2.1.	Содержание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка	7
2.2.	Описание форм, способов, методов и средств реализации программы	10
2.3.	Возрастные особенности детей	18
III	Организационный раздел	
3.1.	Система оценки результатов освоения Программы	20
3.2.	Оздоровительная работа	20
3.3.	Предметно-пространственная образовательная среда	20
3.4.	Взаимодействие педагогического коллектива с семьями дошкольников	21
4	Список литературы	23

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Для достижения целей Программы первостепенное значение имеют:

- забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка;
- создание в группах атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству;
- максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса;
- творческая организация воспитательно-образовательного процесса;
- вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка;
- уважительное отношение к результатам детского творчества;
- единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи;
- соблюдение в работе детского сада и начальной школы преемственности, исключающей умственные и физические перегрузки в содержании образования детей дошкольного возраста, обеспечивающей отсутствие давления предметного обучения.

Решение обозначенных в Программе целей и задач воспитания возможно только при систематической и целенаправленной поддержке педагогом различных форм детской активности и инициативы, начиная с первых дней пребывания ребенка в дошкольном образовательном учреждении. От педагогического мастерства каждого воспитателя, его культуры, любви к детям зависят уровень общего развития, которого достигнет ребенок, степень прочности приобретенных им нравственных качеств. Заботясь о здоровье и всестороннем воспитании детей, педагоги дошкольных образовательных учреждений совместно с семьей должны стремиться сделать счастливым детство каждого ребенка. Рабочая программа по физической культуре разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию различных видов деятельности в детском саду, возрастных особенностях детей в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г. № 1155);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»;
- Образовательной программой дошкольного образования ДООУ.

Особое внимание в Программе уделяется развитию личности ребенка, сохранению и укреплению здоровья детей, а также воспитанию у дошкольников таких качеств, как:

- патриотизм;
- активная жизненная позиция;
- творческий подход в решении различных жизненных ситуаций;
- уважение к традиционным ценностям.

Эти цели реализуются в процессе разнообразных видов детской деятельности: игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной (изобразительная, конструктивная и др.), музыкальной, чтения.

Дошкольный возраст – важнейший период формирования личности, когда закладывается прочная основа физического здоровья человека. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях.

Рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие» и направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию различных видов деятельности в ДОУ, возрастных особенностях детей. Она реализуется посредством образовательной программы дошкольного образования ДОУ и в соответствии с нормативными документами.

Для достижения целей Программы первостепенное значение имеют:

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

- единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи;
- соблюдение в работе детского сада и начальной школы преемственности, исключающей умственные и физические перегрузки в содержании образования детей дошкольного возраста, обеспечивающей отсутствие давления предметного обучения.

1.2. Цели и задачи Программы

Целью Программы является проектирование социальных ситуаций развития ребенка и развивающей предметно-пространственной среды, обеспечивающих позитивную социализацию, мотивацию и поддержку индивидуальности детей через общение, игру, познавательную-исследовательскую деятельность и другие формы активности. Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- Культурно – досуговая деятельность дошкольников.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

Принципы физического воспитания, в соответствии с которыми складываются закономерности, правила и требования, предъявляемые по физической культуре, определяют его деятельность по всесторонней физической подготовке ребенка к будущей жизни, раскрытию у него жизненно важных сил, гармоническому развитию.

Рабочая программа по физической культуре:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- соответствует культурно-историческим, деятельностным и личностным подходам к проблеме развития детей дошкольного возраста;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- обеспечивает триединство воспитательных, обучающих и развивающих задач воспитательно-образовательного процесса, в ходе реализации, которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию дошкольников;
- строится на адекватных возрасту видах деятельности и формах работы с детьми (основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра);
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса, принципах целостности и интеграции дошкольного образования;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, и самостоятельной деятельности дошкольников не только

в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного;

- учитывает гендерную специфику развития детей дошкольного возраста;
- направлена на взаимодействие с семьей в целях осуществления полноценного развития ребенка, создания равных условий образования детей дошкольного возраста независимо от материального достатка семьи, места проживания, языковой и культурной среды, этнической принадлежности.

Важным фактором, оказывающим разностороннее влияние на укрепление детского организма, является физическая культура.

Использование разнообразных принципов способствует эффективному решению образовательных и оздоровительных задач в работе с детьми. Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров. Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

- Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет; поворот переступанием, поднимается на горку.
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка

Образовательная область «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

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.)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Физическая культура

Средняя группа (от 4 до 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, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, 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 (не прижимая к груди).

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками: из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по: ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводять в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); переключать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя.

Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног. Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полужелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

Игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

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.

2.2. Описание форм, способов, методов и средств реализации программы

При работе с детьми планируются формы организации образовательного процесса:

Организованная образовательная деятельность тренировочного типа, которая направлена на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочная ООД включает многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В ООД данного типа входят упражнения на спортивных комплексах. Используется стандартное и нестандартное оборудование.

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.

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 необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

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.

Формы работы образовательного процесса

ООД по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 4-5 организуются - 3 раза в неделю. Длительность организованной образовательной деятельности по физическому развитию зависит от возраста детей

Режим двигательной активности

Режимные моменты	Средняя группа
Прием детей, самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно 30 — 40 мин
Утренняя гимнастика	Ежедневно 6-8 мин из 6-7 общеразвивающих упражнений
Физкультурные занятия в группе	2 раза в неделю по 20 мин
Физкультурное занятие на прогулке	1 раз в неделю
Физкультминутки во время занятий	1-3 мин.
Музыкальные занятия	2 раза в неделю
Прогулка	1ч
Корригирующая гимнастика после сна	5-10 мин.
Самостоятельная двигательная активность, подвижные игры вечером	20—30 мин ежедневно, индивидуально
Физкультурный досуг	1 раз в неделю 20 мин
Спортивные упражнения, игры (лыжи, велосипед)	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю на физкультурном занятии на прогулке (фронтально и по подгруппам)
Спортивный праздник	2 раза в год до 45 мин.

В структуре организованной образовательной деятельности выделяются:

Вводная часть, которая направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости), включающая в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть, в ходе которой выравнивается функциональное состояние организма детей. В ней дети выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре. Причём, в каждом возрастном периоде организованная образовательная деятельность имеют разную направленность:

- В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)

Тематический принцип построения образовательного процесса позволяет органично вводить региональные и культурные компоненты, учитывать специфику ДООУ.

Одной теме следует уделять не менее одной недели. Оптимальный период - 2-3 недели. Тема должна быть отражена в подборе материалов, находящихся в группе и центрах (уголках) активности детей.

В Программе дано комплексно-тематическое планирование

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе образовательной деятельности по физической культуре.

Реализация программы осуществляется в процессе разнообразных видов деятельности:

- Образовательная деятельность при проведении режимных моментов

- Физическое развитие: комплексы закаливающих процедур (оздоровительные прогулки, мытье рук прохладной водой перед каждым приемом пищи, полоскание рта и горла после еды, воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам до и после сна, контрастные ножные ванны), утренняя гимнастика, упражнения и подвижные игры во второй половине дня.

- Самостоятельная деятельность детей

- Физическое развитие: самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе, спортивные игры и занятия (катание на санках, лыжах, велосипеде и пр.);

- Организованная образовательная деятельность

- Образовательная деятельность: игровые, сюжетные, тематические (с одним видом физических упражнений), комплексные (с элементами развития речи, математики, конструирования).

- Образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности; контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера, сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек.

- Подвижные игры.

- Физкультминутки; динамические паузы, игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, авторских стихотворений, считалок.

- Ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, игровые беседы с элементами движений.

- Спортивные игры и упражнения.
- Спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья.
- Игровые беседы с элементами движений.
- Закаливающие процедуры.
- Чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций.
- Двигательная активность в течение дня.
- Тренировки в основных видах движений.
- Соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.
- Различные виды образовательной деятельности (использование тренажеров и спортивных комплексов, и другие).

ПРИМЕРНОЕ КОМПЛЕКСНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тема	Средняя группа (от 4 до 5 лет)	
	Развернутое содержание работы	Варианты мероприятий по теме
День знаний (4-я неделя августа — 1-я неделя сентября)	Развивать у детей познавательную мотивацию, интерес к школе, книге. Формировать дружеские, доброжелательные отношения между детьми. Продолжать знакомить с детским садом, как ближайшим социальным окружением ребенка, расширять представления о профессиях сотрудников детского сада (инструктор физкультуры).	Физкультурные досуги: «Игрушки», «Обруч нам необходим, поиграют дети с ним», «Мой веселый, звонкий мяч!»
Осень (2-я–4-я недели сентября)	Расширять представления детей об осени. Развивать умение устанавливать простейшие связи между явлениями живой и неживой природы (похолодало — исчезли бабочки, отцвели цветы и т. д.), вести сезонные наблюдения. Расширять представления о сельскохозяйственных профессиях, о профессии лесника. Расширять знания об	Физкультурные досуги: «Белочка-хозяюшка», «В гостях у синички», «Лесное царство»

**Я в мире
человек**
(1-я–3-я недели
октября)

овошах и фруктах
(местных, экзотических).
Расширять представления
о правилах безопасного
поведения на природе.

Воспитывать
бережное отношение к
природе.

Формировать
элементарные
экологические
представления.

Расширять представления
о здоровье и здоровом
образе жизни. Расширять
представления
детей о своей семье.

Формировать
первоначальные
представления о
родственных отношениях в
семье (сын, дочь, мама,
папа и т. д.).

Закреплять знание детьми
своих имени, фамилии и
возраста; имен родителей.

Знакомить
детей с профессиями
родителей. Воспитывать
уважение к труду близких
взрослых.

Формировать
положительную
самооценку, образ Я.

Развивать представления
детей о своем внешнем
облике.

Воспитывать
эмоциональную
отзывчивость на состояние
близких людей,

формировать
уважительное, заботливое
отношение к пожилым
родственникам.

День здоровья.

Физкультурные досуги:

«Папа, мама, я –
спортивная семья», «Ох и
Ах в гостях у ребят»,
«Здоровье в наших руках»,
«Спорт – это сила и
здоровье» ...

Подвижные игры:

«Найди свою пару»

Мой город, моя страна

(4-я неделя октября —
2-я неделя ноября)

Знакомить с родным городом.
Формировать начальные представления о родном крае, его истории и культуре. Воспитывать любовь к родному краю. Расширять представления о видах транспорта и его назначении. Расширять представления о правилах поведения в городе, элементарных правилах дорожного движения.

Расширять представления о профессиях, спортивных профессиях (тренер, судья и др.).

Знакомить с некоторыми выдающимися спортсменами, прославившими Россию.

Организовывать все виды детской деятельности (игровой и др.) вокруг темы Нового года и новогоднего праздника.

Расширять представления детей о зиме.

Развивать умение устанавливать простейшие связи между явлениями живой и неживой природы.

Развивать умение вести сезонные наблюдения, замечать красоту зимней природы, отражать ее в подвижных играх.

Знакомить с зимними видами спорта.

Формировать представления о безопасном поведении людей зимой. Закреплять знания о свойствах снега и льда.

Расширять представления о местах, где всегда зима, о животных Арктики и Антарктики.

Развлечение «Машины разные нужны», «Прогулка с Буратино», «С новосельем!»

Подвижные игры: «Светофор», «Самолеты», «Поезд»...

ИМП «Мяч лови – профессию назови».

Новогодний праздник

(3-я неделя ноября —
4-я неделя декабря)

Развлечение «В гостях у деда Мороза»

ИМП – новогодние хороводы.

Зима

(1-я–4-я недели января)

Физкультурные досуги: «Зимние забавы», «Выпал снег – всюду шум, всюду смех».

Подвижные игры: «Льдинка, капелька, снежинка»,

**День защитника
Отечества**
(1-я–3-я недели
февраля)

Знакомить детей с «военными» профессиями (солдат, танкист, летчик, моряк, пограничник); с военной техникой (танк, самолет, военный крейсер); с флагом России. Воспитывать любовь к Родине. Осуществлять гендерное воспитание (формировать у мальчиков стремление быть сильными, смелыми, стать защитниками Родины; воспитание в девочках уважения к мальчикам как будущим защитникам Родины). Приобщать к русской истории через знакомство с былинами о богатырях.

Физкультурный досуг
«Богатырские потехи»

8 Марта
(4-я неделя февраля —
1-я неделя марта)

Организовывать все виды детской деятельности (игровой и др.) вокруг темы семьи, любви к маме, бабушке.

ОРУ с цветами.
Подвижные игры:
«Поможем маме развесить платочки», «Поможем бабушке сварить борщ»...

Воспитывать уважение воспитателям, другим сотрудникам детского сада.

Расширять гендерные представления.

**Знакомство с народной
культурой и традициями**
(2-я–4-я недели
марта)

Расширять представления о народной игрушке (дымковская игрушка, матрешка и др.).

Развлечение «Веселые матрешки», «Веселые подружки».

Знакомить с народными промыслами. Привлекать детей к созданию узоров дымковской и филимоновской росписи. Продолжать знакомить с устным народным творчеством. Использовать фольклор при организации всех видов детской деятельности.

Весна
(1-я–3-я недели
апреля)

Расширять представления
детей о весне.
Развивать умение
устанавливать простейшие
связи между явлениями
живой и неживой природы,
вести сезонные
наблюдения.
Расширять представления
о правилах безопасного
поведения на природе.
Воспитывать бережное
отношение к природе.
Формировать
элементарные
экологические
представления.
Формировать
представления о работах,
проводимых весной в саду
и
огороде.

День здоровья.
Развлечение «На
лужайке», «Птичник»,
«Деревья весной».

**День
Победы**
(4-я неделя апреля — 1-я
неделя мая)

Осуществлять
патриотическое
воспитание.
Воспитывать любовь к
Родине. Формировать
представления о
празднике, посвященном
Дню Победы.
Воспитывать уважение к
ветеранам войны.

Физкультурный досуг
«День Победы».

Лето
(2-я–4-я недели мая)

Расширять представления
детей о лете.
Развивать умение
устанавливать простейшие
связи между явлениями
живой и неживой природы,
вести сезонные
наблюдения.
Знакомить с летними
видами спорта.
Формировать
представления о
безопасном поведении в
лесу.

Летний спортивный
праздник «Волшебные
мячи».
Игры на «Тропе здоровья».

В летний период детский сад работает в каникулярном режиме
(1-я неделя июня — 3-я неделя августа).

2.3. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ

Особенности возраста детей 5-го года жизни (от 4 до 5 лет)

В игровой деятельности детей среднего дошкольного возраста появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполняться не ради них самих, ради смысла игры. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей.

Значительное развитие получает изобразительная деятельность. Рисунок становится предметным и детализированным. Графическое изображение человека характеризуется наличием туловища, глаз, рта, носа, волос, иногда одежды и ее деталей. Совершенствуется техническая сторона изобразительной деятельности. Дети могут рисовать основные геометрические фигуры, вырезать ножницами, наклеивать изображения на бумагу и т.д.

Усложняется конструирование. Постройки могут включать 5-6 деталей. Формируются навыки конструирования по собственному замыслу, а также планирование последовательности действий.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

К концу среднего дошкольного возраста восприятие детей становится более развитым. Они оказываются способными назвать форму, на которую похож тот или иной предмет. Могут вычленять в сложных объектах простые формы и из простых форм воссоздавать сложные объекты. Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку — величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве.

Возрастает объем памяти. Дети запоминают до 7-8 названий предметов. Начинает складываться произвольное запоминание: дети способны принять задачу на запоминание, помнят поручения взрослых, могут выучить небольшое стихотворение и т.д.

Начинает развиваться образное мышление. Дети оказываются способными использовать простые схематизированные изображения для решения несложных задач. Дошкольники могут строить по схеме, решать лабиринтные задачи. Развивается предвосхищение. На основе пространственного расположения объектов дети могут сказать, что произойдет в результате их взаимодействия. Однако при этом им трудно встать на позицию другого наблюдателя и во внутреннем плане совершить мысленное преобразование образа.

Для детей этого возраста особенно характерны известные феномены Ж. Пиаже: сохранение количества, объема и величины. Например, если им предъявить три черных кружка из бумаги и семь белых кружков из бумаги и спросить: «Каких кружков больше — черных или белых?», большинство ответят, что белых больше. Но если спросить: «Каких больше — белых или бумажных?», ответ будет таким же — больше белых.

Продолжает развиваться воображение. Формируются такие его особенности, как оригинальность и произвольность. Дети могут самостоятельно придумать небольшую сказку на заданную тему.

Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15-20 минут. Он способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий несложное условие,

В среднем дошкольном возрасте улучшается произношение звуков и дикция. Речь становится предметом активности детей. Они удачно имитируют голоса животных, интонационно выделяют речь тех или иных персонажей. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы.

Развивается грамматическая сторона речи. Дошкольники занимаются словотворчеством на основе грамматических правил. Речь детей при взаимодействии друг с другом носит ситуативный характер, а при общении со взрослым становится внеситуативной.

Изменяется содержание общения ребенка и взрослого. Оно выходит за пределы конкретной ситуации, в которой оказывается ребенок. Ведущим становится познавательный мотив. Информация, которую ребенок получает в процессе общения, может быть сложной и трудной для понимания, но она вызывает у него интерес.

У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен.

Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, которая выражается в предпочтении одних детей другим. Появляются постоянные партнеры по играм. В группах начинают выделяться лидеры. Появляются конкурентность, соревновательность. Последняя важна для сравнения себя с другим, что ведет к развитию образа Я ребенка, его детализации.

Основные достижения возраста связаны с развитием игровой деятельности; появлением ролевых и реальных взаимодействий; с развитием изобразительной деятельности; конструированием по замыслу, планированием; совершенствованием восприятия, развитием образного мышления и воображения, эгоцентричностью познавательной позиции; развитием памяти, внимания, речи, познавательной мотивации, совершенствованием восприятия; формированием потребности в уважении со стороны взрослого, появлением обидчивости, конкретности, соревновательности со сверстниками, дальнейшим развитием образа Я ребенка, его детализацией.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Система оценки результатов освоения Программы

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка проводится в рамках педагогической диагностики (оценка индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики – карты наблюдений детского развития.

3.2. Оздоровительная работа

Система профилактической работы по оздоровлению дошкольников

Профилактика

1. Комплексы по профилактике плоскостопия.
2. Комплексы по профилактике нарушений осанки
3. Хожение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия
4. Оптимальный двигательный режим.

При работе используются следующие методы и приемы обучения:

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);
- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.
- слушание музыкальных произведений;
- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

3.3. Предметно-пространственная образовательная среда

Среда является важным фактором воспитания и развития ребенка. Оборудование безопасно, эстетически привлекательно, мебель соответствует росту и возрасту детей. Образовательная среда в детском саду предполагает специально созданные условия, такие, которые необходимы для полноценного проживания ребенком дошкольного

детства. Под предметно-развивающей средой понимают определенное пространство, организационно оформленное и предметно насыщенное, приспособленное для удовлетворения потребностей ребенка в познании, общении, труде, физическом и духовном развитии в целом. Оборудование должно быть безопасным, здоровьесберегающим, эстетически привлекательным и развивающим. Пространство организуется в виде разграниченных зон, оснащенных большим количеством развивающего спортивного оборудования, которое должно быть безопасным и доступно детям. Оснащение уголков меняться в соответствии с тематическим планированием образовательного процесса. Развивающая предметно-пространственная среда должна выступать как динамичное пространство, подвижное и легко изменяемое.

Основные требования к организации среды Программа по физической культуре реализуется с использованием оснащения, которое уже имеется в дошкольной организации, главное, соблюдать требования ФГОС ДО и принципы организации пространства, обозначенные в Программе.

Предметно-пространственная развивающая образовательная среда

Наименование спортивного оборудования и инвентаря

1. Гимнастические скамейки
2. Дуга для лазанья и подлезания
3. Щиты для метания
4. Дорожки массажные (для профилактики плоскостопия)
5. Обручи пластмассовые цветные
6. Палки гимнастические 80см. (деревянные)
7. Мячи резиновые
8. Скакалки 1,5м.
9. Флажки разных цветов
10. Канат 2,5м.
11. Кегли
12. Бадминтон
13. Кольцебросы
14. Фитбол-мячи (разного диаметра)
15. Ориентиры
16. Дартс

3.4. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями дошкольников

Дошкольная организация выступает в роли активного помощника семье для развития индивидуальных особенностей каждого ребенка, постоянно изучает и влияет на формирование образовательных запросов родителей. Дошкольная организация применяет разнообразные формы работы с родителями (законными представителями).

Система взаимодействия педагога и родителей (законных представителей)

-Совместное проведение родительских собраний.

-Проведение дней открытых дверей.

-Привлечение родителей (законных представителей) к организации детских праздников, спортивных соревнований.

В современных условиях дошкольное образовательное учреждение является единственным общественным институтом, регулярно и неформально взаимодействующим с семьей, то есть имеющим возможность оказывать на неё определенное влияние.

Задачи

- 1) Формирование психолого- педагогических знаний родителей (законных представителей);
- 2) Приобщение родителей (законных представителей) к участию в жизни ДООУ;
- 3) Оказание помощи семьям воспитанников в развитии, воспитании и обучении детей;
- 4) Изучение и пропаганда здорового образа жизни;

Основные формы взаимодействия с семьей

Работа с семьей: информирование родителей (законных представителей) о ходе образовательного процесса: «Дни открытых дверей», индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, организация выставок детского творчества, приглашение семей воспитанников на детские концерты и праздники, создание памяток, привлечение родителей (законных представителей) к семейным спортивным праздникам, развлечениям, прогулкам.

4. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Основная образовательная программа дошкольного возраста ДОУ
2. А.П. Щербак. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. – М., 2001.
3. В.Г. Фролов, Г.П. Юрко. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. – М., 1983.
4. В.Я Лысова, Т.С. Яковлева, М.Б. Зацепина, О.И. Воробьева. Спортивные праздники и развлечения. Сценарии. Младший и средний дошкольный возраст. – М., 2001.
5. В.И. Гришков. Детские подвижные игры. – Новосибирское книжное издательство, 1992.
6. Е.И. Подольская. Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет. – Волгоград 2009.
7. Е.И. Подольская. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. – Волгоград 2011.
- 8.З.Ф. Аксенова. Спортивные праздники в детском саду. – М., 2004.
9. Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет. – М., 1988.