

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 385»

Принята на Педагогическом совете
МАДОУ «Детский сад № 385»
Протокол от 30.08.19 № 6

УТВЕРЖДЕНО: *Ж*
приказом заведующего
МАДОУ «Детский сад №
от 30.08.19 № 163

**Рабочая программа инструктора по физической культуре
по реализации Основной образовательной программы
дошкольного образования МАДОУ «Детский сад № 385»
в средней группе для детей 4 - 5 лет группы № 10
на 2019 – 2020 учебный год**

Со
Инструктор по физической культуре – Ак

г. Нижний Новгород
2019 – 2020 уч. г.

№	Содержание	стр
1.	Значимые характеристики особенностей развития воспитанников средней группы №10	3
2.	Планируемые результаты освоения раздела «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» Основной образовательной программы дошкольного образования МАДОУ «Детский сад № 385» воспитанниками средней группы №10	4
3.	Содержание образовательной деятельности по разделу «Физическая культура» в образовательной области «Физическое развитие» с учетом используемых программ и методических пособий, обеспечивающих реализацию Основной образовательной программы дошкольного образования МАДОУ «Детский сад № 385» в средней группе №10	5
4.	Тематическое планирование образовательной деятельности инструктора по физической культуре в средней группе №10	6
Приложение		
1.	Расписание работы инструктора по физической культуре в средней группе №10	9
2.	Расписание организованной образовательной деятельности по физической культуре в средней группе №10	9
3.	Режим двигательной активности	10
4.	Перечень физкультурных культурно - досуговых мероприятий в средней группе №10	12
5.	Перспективный план взаимодействия с семьями воспитанников	13
6.	Перечень ОВД для детей средней группе №10	15

1. Значимые характеристики особенностей развития воспитанников средней группы №10

Возрастные особенности детей 4-5 лет:

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. 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.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. 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.

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.

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.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов. К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем.

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.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения.

Ребенок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнениях. У детей возникает потребность в

двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убеждён в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

Индивидуальные особенности детей группы

В средней группе № 10 – 26 детей: 13 мальчиков, 13 девочек. Из них: с 1 группой здоровья – 7 человек; со 2 группой – 19 человек. С заболеванием ССС-14 человек, с плоскостопием - 1 человек, с пупочной грыжей -3 человека.

При планировании и организации работы по физической культуре учитываются особенности физического здоровья детей: для детей с заболеванием ССС ограничиваются прыжки; для детей с плоскостопием исключаются спрыгивание на жесткую поверхность, ходьбу на внутренней стороне стоп; для детей с пупочной грыжей исключаются упражнения из И.П. лежа.

2. Планируемые результаты освоения раздела «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» Основной образовательной программы дошкольного образования МАДОУ «Детский сад № 385» воспитанниками средней группы.

Инструктор по физической культуре проводит оценку физического развития детей, фиксирует результаты в карте «Оценка физических качеств детей 4-5 лет», отображает в Дневниках индивидуального развития воспитанников средней группы № 10 (раздел «Физическая культура») по следующим показателям:

<u>Физическая культура.(ОВД)</u>
1.Ходит обычным шагом, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево).
2.Выполняет упражнения в равновесии (ходьба между линиями, по линии, по веревке, по доске, гимнастической скамейке, бревну, по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз, кружение в обе стороны (руки на поясе).
3.Бегают (обычно, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне (по одному, по двое); в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), враспынную, с изменением темпа, со сменой ведущего).
4.Ползает на четвереньках (по прямой, между предметами, змейкой, по горизонтальной и

наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; опираясь на стопы и ладони); подлезает под веревку, дугу правым и левым боком вперед. Пролезает в обруч, перелезает через бревно, гимнастическую скамейку.
5.Прыгает на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой, продвигаясь вперед, с поворотом кругом. Прыгает ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно), через линию, поочередно, через 2–3 предмета (поочередно через каждый), с высоты, в длину, с места. Прыгает с короткой скакалкой.
6.Прокатывает мяч, обруч друг другу между предметами. Бросает мяч друг другу снизу, из-за головы и ловит его; перебрасывает мяч двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия. Бросает мяч вверх, о землю и ловит его двумя руками. Метает предметы на дальность, в горизонтальную и в вертикальную цель с расстояния правой и левой руками.
7.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.
8.Ориентируется в пространстве (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).
9.Умеет выполнять действия в подвижных играх с правилами по сигналу.
10.Сформированы основные физические качества в границах данного возраста: быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, сила

Порядок проведения оценки изложен в Положении о системе оценки индивидуального развития воспитанников МАДОУ «Детский сад № 385» (приказ заведующего № 07 – ОД от 10 января 2019 г., протокол Педагогического совета № 3 от 10 января 2019 г.).

3. Содержание образовательной деятельности по разделу «Физическая культура» в образовательной области «Физическое развитие» с учетом используемых программ и методических пособий, обеспечивающих реализацию Основной образовательной программы дошкольного образования МАДОУ «Детский сад № 385» в средней группе.

Содержание образовательной деятельности раскрыто в Основной образовательной программы дошкольного образования(ООП ДО) МАДОУ «Детский сад № 385»¹. Реализация содержания раздела «Физическая культура» в образовательной области «Физическое развитие» в средней группе происходит на ООД по физической культуре в физкультурном зале, во взаимодействии взрослых с детьми в различных видах деятельности и в ходе режимных моментов с использованием следующих пособий:

Методические пособия, обеспечивающие реализацию содержания образовательной области «Физическая культура»

Направление воспитательно-образовательной работы	Вид деятельности	Методическое пособие
Организованная образовательная деятельность	Физическая культура	Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет). М: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2016

¹ Основная образовательная программа дошкольного образования Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 385» (приказ заведующего № 07-ОД от 10.01.2019г).

Взаимодействие взрослых с детьми в различных видах деятельности и в ходе режимных моментов	Культурно-досуговая деятельность (по физической культуре)	Аксеева Н.Л. Сценарии физкультурных культурно-досуговых мероприятий
Взаимодействие взрослых с детьми в различных видах деятельности и в ходе режимных моментов	Прогулки (под.игра, инд. работа по физизо,)	Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. .- М: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2015, Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет / Автор-сост. Э. Я. Степаненкова. .- М: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2015 Замыслов Н.Л., Оценка физических качеств детей дошкольного возраста:методическое пособие / Замыслов Н.Л.,Замотаева Н.И; науч.ред. В.Т.Чичикин; МУ Управление дошкольного образования г. Саров, МДОУ «Детский сад №42». г. Саров, МДОУ «Детский сад №44». Саров –Арзамас: АГПИ, 2008-14с.
Оздоровительная работа	Утренняя гимнастика	Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет. .- М: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2015

4. Тематическое планирование образовательной деятельности инструктора по физической культуре в средней группе №10

Два занятия по физической культуре в средней группе № 10 организуются инструктором по физической культуре согласно расписанию и проводятся в физкультурном большом зале, третье занятие проводится в физкультурном малом зале воспитателем.

Наименование тем на год/ период изучения	Дата	№	Тема занятия/ Источник/ Стр.	Кол-во часов в нед
«День знаний»			Сентябрь	
2 неделя сентября 02-06	2.09 3.09 6.09	1 2 3	«Занятие 1» ² , с. 19 «Занятие 2» ² , с.20 «Занятие 3» ² , с.21	3
«Осень»				
3 неделя сентября 09.09-13.09	09.09 10.09 13.09	4 5 6	«Занятие 4» ² , с. 21 «Занятие 5» ² , с.23 «Занятие 6» ² , с.23	3
4 неделя сентября 16.09-20.09	16.09 17.09 20.09	7 8 9	«Занятие 7» ² , с. 24 «Занятие 8» ² , с.26 «Занятие 9» ² , с.26	3
5 неделя сентября 23.09-27.09	23.09 24.09 27.09	10 11 12	«Занятие 10» ² , с.26 «Занятие 11» ² , с. 28 «Занятие 12» ² , с.29	3
6 неделя 30.09	30.09	13	«Занятие 13» ² , с. 30	1
			Октябрь	
1 неделя октября 01.10-04.10	1.10 4.10	14 15	«Занятие 14» ² , с. 32 «Занятие 15» ² , с.32	2
«Я в мире человек»				
2 неделя октября - 07.10-11.10	07.10 08.10 11.10	16 17 18	«Занятие 16» ² , с. 33 «Занятие 17» ² , с. 34 «Занятие 18» ² , с.34	3

3 неделя октября 14.10-18.10	14.10 15.10 18.10	19 20 21	«Занятие 19» ² , с. 35 «Занятие 20» ² , с. 35 «Занятие 21» ² , с.36	3
4 неделя октября 21.10-25.10	21.10 22.10 25.10	22 23 24	«Занятие22» ² , с. 36 «Занятие 23» ² , с. 37 «Занятие 24» ² , с.38	3
5неделя октября+ 1 нед ноября 28.10- 01.11	28.10 29.10 01.11	25 26 27	«Занятие 25» ² , с. 39 «Занятие 26» ² , с.40 «Занятие 27» ² , с.40	3
«Мой город, моя страна»			Ноябрь	
2 неделя ноября 5.11-8.11	5.11 8.11	28 29	«Занятие 28» ² , с. 41 «Занятие 30» ² , с.43	2
3 неделя ноября 11.11-15.11	11.11 12.11 15.11	30 31 32	«Занятие 31» ² , с.43 «Занятие 32» ² , с. 44 «Занятие 33» ² , с. 45	3
4 неделя ноября 18.11- 22.11	18.11 19.11 22.11	33 34 35	«Занятие 34» ² , с.45 «Занятие 35» ² , с46 «Занятие 36» ² , с.46	3
«Новогодний праздник»				
5неделя ноября 18.11-22.11	25.11 26.11 29.11	36 37 38	«Занятие 1» ² , с.48 «Занятие 2» ² , с.49 «Занятие 3» ² , с.49	3
			Декабрь	
2 неделя декабря 02.12-6.12	2.12 3.12 6.12	39 40 41	«Занятие 4» ² , с.50 «Занятие 5» ² , с.51 «Занятие 6» ² , с.51	3
3 неделя декабря 09.12-13.12	09.12 10.12 13.12	42 43 44	«Занятие 7» ² , с52 «Занятие 8» ² , с.54 «Занятие 9» ² , с.54	3
4 неделя декабря 16.12-20.12	16.12 17.12 20.12	45 46 47	«Занятие 10» ² , с. 54 «Занятие 11» ² , с.56 «Занятие 12» ³ , с.56	3
5 неделя декабря 23.12-27.12	23.12 24.12 27.12	48 49 50	«Занятие 13» ² , с. 57 «Занятие 14» ² , с. 58 «Занятие 15» ² , с.59	3
«Зима!»			Январь	
3 неделя января 13. 01 – 17.01	13.01 14.01 17.01	51 52 53	«Занятие 16» ² , с.59 «Занятие 17» ² , с. 60 «Занятие 18» ² , с. 60	3
4 неделя января 20.01 – 24.01	20.01 21.01 24.01	54 55 56	«Занятие 19» ² , с.61 «Занятие 20» ² , с. 62 «Занятие 21» ² , с.62	3
5 неделя января 27.01 – 31.01	27.01 28.01 31.01	57 58 59	«Занятие 22» ² , с.63 «Занятие 23» ² , с. 64 «Занятие 24» ² , с.64	2
			Февраль	
2 неделя февраля 03.02-07.02	03.02 04.02 07.02	60 61 62	«Занятие 25» ² , с.65 «Занятие 26» ² , с.66 «Занятие 27» ² , с. 67	3
«День защитника				

Отечества»				
3 неделя февраля 10.02-14.02	10.02 11.02 14.02	63 64 65	«Занятие 28» ² , с.67 «Занятие 29» ² , с. 68 «Занятие 30» ² , с. 68	3
4 неделя февраля 17.02-21.02	17.02 18.02 21.02	66 67 68	«Занятие 31» ² , с.69 «Занятие 32» ² , с. 70 «Занятие33» ² , с.70	3
«8 марта»				
5 неделя февраля - 24.02-28.02	25.02 28.02	69 70	«Занятие 34» ² , с.70 «Занятие 36» ² , с. 72	2
			<i>Март</i>	
2 неделя марта 02.03-06.03	02.03 03.03 06.03	71 72 73	«Занятие 1» ² , с.72 «Занятие 2» ² , с.73 «Занятие 3» ² , с. 73	3
«Знакомство с народной культурой и традициями»				
3 неделя марта 10.03-13.03	10.03 13.03	74 75	«Занятие 4» ² , с.74 «Занятие 6» ² , с.76	2
4 неделя марта 16.03-20.03	16.03 17.03 20.03	76 77 78	«Занятие 7» ² , с. 76 «Занятие 8» ² , с.77 «Занятие 9» ² , с. 77	3
«Весна»				
5 неделя марта 23.03-27.03	23.03 24.03 27.03	79 80 81	«Занятие 10» ² , с.78 «Занятие 11» ³ , с. 79 «Занятие 12» ² , с.79	3
			<i>Апрель</i>	
6 нед марта+1 неделя апреля 30.03-03.04	30.03 31.03 03.04	82 83 84	«Занятие 13» ² , с. 80 «Занятие 14» ² , с.81 «Занятие 15» ² , с.82	3
2 неделя апреля 06.04-10.04	06.04 07.04 10.04	85 86 87	«Занятие 16» ² , с. 82 «Занятие 17» ² , с. 83 «Занятие 18» ² , с.84	3
3 неделя апреля 13.04-17.04	13.04 14.04 17.04	88 89 90	«Занятие 19» ² , с. 84 «Занятие 20» ² , с. 85 «Занятие 21» ² , с.85	3
«День победы»				
4 неделя апреля 20.04-24.04	20.04 21.04 24.04	91 92 93	«Занятие22» ² , с. 86 «Занятие 23» ² , с. 87 «Занятие 24» ² , с. 87	3
5 неделя апреля 27.04- 30.04	27.04 28.04	94 95	«Занятие 25» ² , с.88 «Занятие 26» ² , с. 89	2
			<i>Май</i>	
2 неделя мая 6.05-8.05	08.05	96	«Занятие 27» ² , с.89	1
«Лето»				
3 неделя мая 12.05 -15.05	12.05 15.05	97 98 99	«Занятие 28» ² , с. 89 «Занятие 29» ² , с.90 «Занятие 30» ² , с. 90	3
4 неделя мая 18.05-22.05	18.05 19.05 22.05	100 101 102	«Занятие 31» ² , с.91 «Занятие 32» ² , с.92 «Занятие 33» ² , с. 92	3

5 неделя мая 25.05-29.05	25.05	103	«Занятие 34», ² с.92	3
	26.05	104	«Занятие 35», ² с.93	
	29.05	105	«Занятие 36», ² с. 93	
				105

Приложение 1

Расписание работы инструктора по физической культуре с детьми средней группы №10

понедельник- 9.00-9.20 ООД по физкультуре

11.00-11.50- индивидуальная работа на прогулке

вторник- 9.30 -9.50 ООД по физкультуре

15.45-16.00 -культурно-досуговая деятельность -3-ая неделя месяца

среда - 8.30-8.50 -индивидуальная работа в зале- 1,3,4 неделя месяца

Приложение 2

Расписание организованной образовательной деятельности по физической культуре в средней группа №10

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Физкультура в большом зале 9.00 – 9.20	Физкультура большом зале 9.30 – 9.50			
				Физкультура в малом зале (проводит воспитатель) 9.30 – 9.50

**Режим двигательной активности
в средней группе № 10 общеразвивающей направленности
МАДОУ «Детский сад № 385»
на 2019 - 2020 учебный год
с01.09 по 31.05**

№	Формы работы с детьми	длительность
1.	<p>Организованная образовательная деятельность:</p> <p>а\ занятия по физической культуре-2 раза в неделю в зале</p> <p>б/ физкультурная минутка: ежедневно по мере необходимости в зависимости от вида и содержания организованной образовательной деятельности</p>	<p>20м.</p> <p>2м.</p>
2.	<p>Образовательная деятельность при проведении режимных моментов:</p> <p>а/ утренняя гимнастика: ежедневно в зале</p> <p>г/ подвижные, спортивные игры и физические упражнения на дневной и вечерней прогулке: ежедневно подгруппами,</p> <p>д/ индивидуальная работа с детьми по развитию движений: ежедневно во время дневной и вечерней прогулки</p>	<p>8м.</p> <p>20м.</p> <p>8м</p>
3	<p>Физкультурно-оздоровительные мероприятия (групповые, межгрупповые, общесадовские):</p> <p>а/ физкультурный досуг (1 раз в месяц)</p> <p>б/ физкультурно-спортивный праздник на открытом воздухе (1 раз- зимой)</p> <p>в/ день здоровья (3 раза в год: осень, зима, весна)</p>	<p>до 20м.</p> <p>до 45м.</p> <p>В теч.дня</p>
4.	<p>Самостоятельная двигательная деятельность детей: ежедневно</p>	<p>продолжительность зависит от индивидуальных данных и потребностей детей.</p>

**Режим двигательной активности детей в средней группе № 10
на 2019 – 2020 учебного года
с 01.06 по 31.08**

№	Формы работы с детьми	время
1.	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность при проведении режимных моментов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - утренняя гимнастика: ежедневно на открытом воздухе. - подвижные и спортивные игры, физические упражнения на прогулке: ежедневно подгруппами, подобранными с учетом уровня ДА детей. - индивидуальная работа с детьми по развитию движений: ежедневно во время прогулки 	<p>8 м</p> <p>20 м</p> <p>10 м</p>
2.	<p>Физкультурно-оздоровительные мероприятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурный досуг, 1 раза в неделю на улице, в 1 половину дня на открытом воздухе - физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе (1 раз за летний период) 	<p>До 20м</p> <p>До 45 мин</p>
3.	<p>Самостоятельная двигательная деятельность детей: Ежедневно, характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных и потребностей детей</p>	и

**Перечень физкультурных культурно – досуговых мероприятий
в средней группе № 10**

Период	Мероприятия
Сентябрь:	Физкультурное развлечение «Веселые старты» ¹
Октябрь	День здоровья ¹
Ноябрь	Физкультурное развлечение: «Здоровье дарит Айболит» ¹
Декабрь	Физкультурное развлечение «Зимние забавы» ¹
Январь	День здоровья ¹
Февраль	Физкультурный зимний праздник ¹
Март	Фольклорно- физкультурное развлечение «Масленица» ¹
Апрель	Физкультурное развлечение на улице «Спорт-это сила и здоровье» ¹
Май	День здоровья ¹
Июнь	Физкультурный летний праздник ¹
Июль	Физкультурное развлечение «Летние спортивные игры» ¹
Август	День здоровья ¹ Музыкально- физкультурное развлечение «День российского флага» ¹

¹Сценарии физкультурных развлечений и праздников/ автор составитель: Аксеева Н.Л.

Приложение 7

**Перспективный план взаимодействия инструктора по физической культуре
с родителями воспитанников средней группы № 10**

Сентябрь	Наглядные	Памятка: «Требования к форме одежды детей на занятиях по физической культуре»	Формировать представление у родителей о требованиях к форме одежды детей на занятиях по физкультуре
	Индивидуальные	Индивидуальные консультации	Формировать представление у родителей об особенностях физического развития детей
Октябрь	Коллективные	«День Здоровья»	Привлечение родителей к дню Здоровья (изготовление атрибутов, костюмов)
	Наглядные	Информационный стенд: «Значение режима дня для здоровья ребенка»	Формировать представление о необходимости соблюдения режима дня дома и в детском саду.
	Индивидуальные	Индивидуальные консультации «Значение режима дня для здоровья ребенка»	Формировать представление о необходимости соблюдения режима дня дома и в детском саду.
Ноябрь	Наглядные	Информационный стенд: «Здоровый образ жизни семьи»	Формировать представление по здоровому образу жизни.
	Индивидуальные	Индивидуальные консультации «Спортивные тренажеры дома»	Формировать представление о упражнениях на спортивных тренажерах дома
Декабрь	Коллективные	Физкультурный досуг «Зимние забавы»	Привлечение родителей к спортивному досугу (изготовление атрибутов, костюмов).
	Наглядные	Рекомендации: Физкультурный уголок дома»	Развивать интерес у родителей к использованию в домашних условиях здоровьесберегающих технологий.
	Индивидуальные	Индивидуальные консультации «Пальчиковая гимнастика»	Формировать представление о пользе пальчиковых игр для развития мелкой моторики
Январь	Коллективные	«День Здоровья»	Привлечение родителей к дню Здоровья (изготовление атрибутов, костюмов)
	Наглядные	Информационный стенд: «Мама, папа, поиграйте со мной»	Формировать представление о формах организации прогулки детей. Воспитывать желание активно проводить с детьми время на прогулке
	Индивидуальные	Индивидуальные консультации «Здоровый сон»	Формировать представление о здоровом сне ребенка
Февраль	Коллективные	Спортивный зимний праздник	Привлечение родителей к спортивному празднику (изготовление атрибутов, костюмов)
	Наглядные	Рекомендации: «Как провести выходной день с детьми».	Формировать представление по организации прогулок в зимнее время
Март	Коллективные	Фольклорно - физкультурное развлечение «Масленица»	Привлечение родителей к фольклорно- физкультурному развлечению (изготовление атрибутов, костюмов)
	Наглядные	Советы: «Что нужно делать, чтобы быть здоровым»	Формировать представление о мотивации на соблюдение здорового образа жизни, ответственность за свое здоровье и здоровье своих детей.
	Индивидуальные	Индивидуальные консультации: «Прогулка весной»	Формировать представление по организации прогулок в весеннее время

Апрель	Наглядные	Информационный лист: «Закаливание».	Формирование представлений у родителей о здоровом образе жизни, закаливания летом
	Индивидуальные	Индивидуальные консультации «ЗОЖ»	Формировать представление о основных факторах, способствующих укреплению и сохранению здоровья детей
Май	Коллективные	«День Здоровья»	Привлечение родителей к дню Здоровья (изготовление атрибутов, костюмов)
	Наглядные	Информационный стенд: «Подвижные игры на прогулке»	Формировать представление о организации прогулок в летнее время
	Индивидуальные	Индивидуальные консультации: «Оздоровление детей в летнее время»	Формировать представление о правилах безопасности детей на отдыхе в летний период.

Перечень ОВД для детей средней группы №10

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), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии. 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, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать,

разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. 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. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

Спортивные упражнения

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

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

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.