Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 385»

Принята на Педагогическом совете
МАДОУ «Детский сад № 385»
Протокол от _30.08.2021_ № _5__

УТВЕРЖДЕНО:
приказом заведующего
МАДОУ «Детский сад № 385»
от 3.08.2021 № 138__

Рабочая программа инструктора по физической культуре

по реализации Основной образовательной программы дошкольного образования МАДОУ «Детский сад № 385»
средней группы для детей 4 - 5 лет группы № 10
на 2021 – 2022 учебный год

Составители:
Инструктор по физической культуре – Аксеева Н. Л.

г. Нижний Новгород
2021 – 2022 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 в средней группе №10	10
4.	Перечень физкультурных культурно - досуговых мероприятий в средней группе №10	12
5.	Перспективный план взаимодействия с родителями воспитанников в средней группе №10	13
6.	Перечень ОВД для детей средней группе №10	15

1. Значимые характеристики особенностей развития воспитанников средней группы №10

Возрастные особенности физического развития 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) девочекчетырехлет-99,7 см, пяти лет106,1 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. Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испробовать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. 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 обусловливает 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 № 10

В группе №10 - 26 детей: 10 мальчиков,16 девочек. С 1 группой здоровья – 5человек; со 2 группой – 21 человек.

В группе №10 с заболеванием ССС – 19 человек, заболевание нервной системы – 1 человек, болезни органов пищеварения -1 человек, заболевания почек и мочевыводящих путей – 1 человек. Для детей с заболеванием ССС ограничиваются прыжки. Для детей с заболеванием нервной системы ограничивается время подвижных игр, требующих высокого эмоционального напряжения. Для детей с заболеванием пищеварения и для детей с заболеванием почек и мочевыводящих путей 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»):

Физическая культура.(ОВД) 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.Бегает (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), врассыпную, 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 подробно раскрыто в 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
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

[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	Прогулки (под.игра, инд. работа по физо,)	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 (в период карантинных ограничений проводится в группе), третье занятие проводится в физкультурном малом зале воспитателем (в период карантинных ограниченный проводится в группе),.

Наименование тем на год/ период изучения	Дата	№	Тема занятия/ Источник[1]/ Стр.	Кол-во часов в нед
«День знаний»			***Сентябрь***	
1неделя сентября 01-03	2.09 3.09	1 2	*«Занятие 3»[2], с.21* «Занятие 2»[2], с.20	2
«Осень»				
2 неделя сентября 06.09-10.09	7.09 09.09 10.09	3 4 5	«Занятие 4»[2], с. 21 *«Занятие 6»[2], с.23* «Занятие 5»[2], с.23	3
3 неделя сентября 13.09-17.09	14.09 16.09 17.09	6 7 8	«Занятие 7»[2], с. 24 *«Занятие 9»[2], с.26* «Занятие 8»[2], с.26	3
4 неделя сентября 20.09-24.09	21.09 23.09 24.09	9 10 11	«Занятие 10»[2], с.26 *«Занятие 12»[2], с. 29* «Занятие 11»[2], с.28	3
			Октябрь	
5 неделя сентября+1 неделя октября 27.09.-01.10	28.09 30.09 01.10	12 13 14	«Занятие 13»[2], с. 30 *«Занятие 15»[2], с. 32* «Занятие14»[2], с.32	3
«Я в мире человек»				
2 неделя октября - 04.10-08.10	05.10 07.10 08.10	15 16 17	«Занятие 16»[2], с. 33 *«Занятие 18»[2], с. 34* «Занятие 17»[2], с.34	3
3 неделя октября 11.10-15.10	12.10 14.10 15.10	18 19 20	«Занятие 19»[2], с. 35 *«Занятие 21»[2], с. 36* «Занятие 20»[2], с.35	3
4 неделя октября 16.10-22.10	19.10 21.10 22.10	21 22 23	«Занятие22»[2], с. 36 *«Занятие 24»[2], с. 38* «Занятие 23»[2], с.37	3
«Мой город, моя страна»				
5неделя октября 25.10- 29.10	26.10	24	«Занятие 25»[2], с. 39	

[2] Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду: Средняя группа.-М.: Мозаика –Синтез, 2016, 112с.

	28.10 29.10	25 26	*«Занятие 27»* [2], *с.40* «Занятие 26» [2], с 40	3
			Ноябрь	
1 неделя ноября 01.11-03.11	02.11 04.11 05.11	27 ----- ----	«Занятие 28» [2], с. 41 Выходной Выходной	1
2 неделя ноября 08.11-12.11	09.11 11.11 12.11	28 29 30	«Занятие 31» [2], с.43 *«Занятие 33»* [2], *с. 45* «Занятие 32» [2], с. 44	3
«Новогодний праздник»				
3 неделя ноября 15.11-19.11	16.11 18.11 19.11	31 32 33	«Занятие 34» [2], с.45 *«Занятие 36»* [2], *с46* «Занятие 35» [2], с.46	3
4неделя ноября – 22.11-26.11	23.11 25.11 26.11	34 35 36	«Занятие 1» [2], с.48 *«Занятие 3»* [2], *с.49* «Занятие 2» [2], с.49	3
			Декабрь	
6 неделя ноября- 29.11-30.11 1 неделя декабря 01.12-03.12	30.11 02.12 03.12	37 38 39	«Занятие 4» [2], с.50 *«Занятие 6»* [2], *с.51* «Занятие 5» [2], с.51	3
2 неделя декабря 06.12-10.12	07.12 09.12 10.12	40 41 42	«Занятие 7» [2], с52 *«Занятие 9»* [2], *с.54* «Занятие 8» [2], с.54	3
3 неделя декабря 13.12-17.12	14.12 16.12 17.12	43 44 45	«Занятие 10» [2], с. 54 *«Занятие 12»* [2], *с.56* «Занятие 11» [2], с.56	3
4 неделя декабря 20.12-24.12	21.12 23.12 24.12	46 47 48	«Занятие 13» [2], с. 57 *«Занятие 15»* [2], *с. 59* «Занятие 14» [2], с.58	3
5 неделя декабря 27.12-31.12			КАНИКУЛЫ	
«Зима!»			***Январь***	
3 неделя января 10. 01 – 14.01	11.01 13.01 14.01	49 50 51	«Занятие 16» [2], с. 59 *«Занятие 18»* [2], *с. 60* «Занятие 17 [2], с.60	3
4 неделя января 17.01 – 21.01	18.01 20.01 21.01	52 53 54	«Занятие 19» [2], с. 61 *«Занятие 21»* [2], *с.62* «Занятие 20» [2], с.62	3
5 неделя января 24.01 – 28.01	25.01 27.01 28.01	55 56 57	«Занятие22» [2], с. 63 *«Занятие 24»* [2], *с.64* «Занятие 23» [2], с.64	3
«День защитника Отечества»			***Февраль***	
6 неделя января 31.01 1 неделя февраля 01.02-04.02	01.02 03.02 04.02	58 59 60	«Занятие 25» [2], с.65 *«Занятие 27»* [2], *с. 67* «Занятие 26» [2], с.66	3
2 неделя февраля 07.02-11.02	08.02 10.02 11.02	61 62 63	«Занятие 28» [2], с. 67 *«Занятие 30»* [2], *с. 68* «Занятие 29» [2], с.68	3
3неделя февраля 14.02-18.02	15.02 17.02 18.02	64 65 66	«Занятие 31» [2], с. 69 *«Занятие 33»*[2], *с.70* «Занятие 32» [2], с.70	3
4неделя февраля 21.02-25.02	22.02 24.02 25.02	67 68 69	«Занятие 34» [2], с. 70 *«Занятие 36»* [2], *с.72* «Занятие 35»[2], с. 71	3
«8 марта»			***Март***	
5 неделя февраля 28.02 1 неделя марта 01.03-04.03	01.03 03.03	70 71	«Занятие 1» [2], с.72 *«Занятие 3»* [2], *с.73*	3

	04.03	72	«Занятие 2» [2], с.73	
«**Знакомство с народной культурой и традициями»**				
2 неделя марта 09.03-11.03	10.03 11.03	73 74	*«Занятие 6» [2], с. 76* «Занятие 5» [2], с.75	2
3 неделя марта 14.03-18.03	15.03 17.03 18.03	75 76 77	«Занятие 7» [2], с. 76 *«Занятие 9» [2], с. 77* «Занятие 8» [2], с.77	3
4 неделя марта 21.03-25.03	22.03 24.03 25.03	78 79 80	«Занятие 10» [2] ,с.78 *«Занятие 12» [2], с. 79* «Занятие 11» [2], с.79	3
«Весна»				
5 неделя марта 28.03-31.03 +1 неделя апреля 01.04	29.03 31.03 01.04	81 82 83	«Занятие 13» [2], с. 80 *«Занятие 15» [2],с.82* «Занятие 14» [2],с.81	3
			Апрель	
2 неделя апреля 04.04-08.04	05.04 07.04 08.04	84 85 86	«Занятие 16» [2], с. 82 *«Занятие 18» [2], с. 84* «Занятие 17» [2], с.83	3
3 неделя апреля 11.04-15.04	12.04 14.04 15.04	87 88 89	«Занятие 19» [2], с. 84 *«Занятие 21» [2], с. 85* «Занятие 20» [2], с.85	3
4 неделя апреля 18.04-22.04	19.04 21.04 22.04	90 91 92	«Занятие22» [2], с. 86 *«Занятие 24» [2], с. 87* «Занятие 23» [2], с. 87	3
«День победы»			***Май***	
5 неделя апреля 25.04-29.04	26.04 28.04 29.04	93 94 95	«Занятие 25» [2], с.88 *«Занятие 27» [2], с. 89* «Занятие 26» [2], с. 89	3
2 неделя мая 04.05- 06.05	03.05 05.05 06.05	___ 96 97	Выходной *«Занятие 30», [2] с.89* «Занятие 29», [2] с. 89	2
«Лето»				
3 неделя мая 11.05 -13.05	10.05 11.05 13.05	___ 98 99	Выходной *«Занятие 33» [2] с.90* «Занятие 32», [2] с. 91	2
4 неделя мая 16.05-20.05	17.05 19.05 20.05	100 101 102	«Занятие 34» , [2] с.92 *«Занятие 36» , [2] с.93* «Занятие 35» , [2]с. 93	3
5 неделя мая 23.05-27.05	24.05 26.05 27.05	103 104 105	«Занятие 1» [2], с.94 *«Занятие 36» , [2] с.95* «Занятие 35» , [2]с. 95	1
6 неделя мая 30.05-31.05	31.05	106	«Занятие 1» [2], с.96	1
				106

Приложение 1

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

понедельник 11.00-11.30 - Индивидуальная работа с детьми на прогулке
вторник - 9.00 -9.20 –ООД по физкультуре
вторник 15.40-16.00 Культурно-досуговая деятельность -3-ая неделя месяца
пятница – 9.00-9.20- ООД по физкультуре

Приложение 2

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

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
	9.00-9.20 Физкультура			9.00-9.20 Физкультура
			9.00-9.20 Физкультура (проводит воспитатель)	

Приложение 3

Режим двигательной активности в средней группе № 10 общеразвивающей направленности МАДОУ «Детский сад № 385» на 2021- 2022 учебный год с 01.09 по31.05

№	Формы работы с детьми	длительность
1.	Организованная образовательная деятельность: а\ занятия по физической культуре-2 раза в неделю в зале б/ физкультурная минутка: ежедневно по мере необходимости в зависимости от вида и содержания организованной образовательной деятельности	 20м. 2м.
2.	Образовательная деятельность при проведении режимных моментов: а/ утренняя гимнастика: ежедневно в зале г/ подвижные, спортивные игры и физические упражнения на дневной и вечерней прогулке: ежедневно подгруппами, д/ индивидуальная работа с детьми по развитию движений: ежедневно во время дневной и вечерней прогулки	 10м. 20м. 8м
3	Физкультурно-оздоровительные мероприятия (групповые, межгрупповые, общесадовские): а/ физкультурный досуг (1 раз в месяц) б/ физкультурно-спортивный праздник на открытом воздухе (1 раз- зимой) в/ день здоровья (3 раза в год: осень, зима, весна)	 до 25м. до 45м. В теч.дня
4.	Самостоятельная двигательная деятельность детей: ежедневно	продолжительность зависит от индивидуальных данных и потребностей детей.

Режим двигательной активности детей в средней группе № 10
на 2021 – 2022 учебного года
с 01.06 по 31.08

№	Формы работы с детьми	время
1.	**Физкультурно-оздоровительная деятельность при проведении режимных моментов:** - 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	10 м 20 м 8 м
2.	**Физкультурно-оздоровительные мероприятия:** - 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)	До 25 м До 45 мин
3.	**Самостоятельная двигательная деятельность детей**: Ежедневно, характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных и потребностей детей	

Приложение 4

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	1 День здоровья [1] 2.Музыкально- физкультурное развлечение «День российского флага» [1]

.

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

Приложение 7

Перспективный план взаимодействия инструктора по физической культуре с родителями 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.

Приложение 9

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 цикличных 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, полуелочкой (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.