

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 385»**

Принята на Педагогическом совете
МАДОУ «Детский сад № 385»
Протокол от 30.08.2023_ № 1____

УТВЕРЖДЕНО:
приказом заведующего
МАДОУ «Детский сад № 385»
от _30.08.2023__ № _ 90 -ОД

**Рабочая программа инструктора по физической культуре
по реализации Образовательной программы дошкольного
образования МАДОУ «Детский сад № 385»
средней группы для детей 4 - 5 лет группы № 10
на 2023 – 2024 учебный год**

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

**г. Нижний Новгород
2023 – 2024 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» 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 методических пособий, обеспечивающих реализацию 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	7
Приложение		
1.	Расписание работы инструктора по физической культуре в средней группе №10	11
2.	Расписание организованной образовательной деятельности по физической культуре в средней группе №10	11
3.	Режим двигательной активности в средней группе №10	12
4.	Перечень физкультурных культурно - досуговых мероприятий в средней группе №10	14
5.	Перспективный план взаимодействия с родителями воспитанников в средней группе №10	15
6.	Перечень ОВД для детей средней группы №10	17

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) 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 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, ребенок прodelывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убежден 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 № 10

В средней группе № 10 – 20 воспитанников: 10 девочек и 9 мальчиков. Из них: с I группой здоровья – 5 человек, со II группой здоровья - 14 человек, С заболеванием ССС - 13 человек; с пупочной грыжей - 6 человек, с хирургической патологией - 1 человек.

Организуя двигательную деятельность детей в течение дня для детей с заболеванием ССС, ограничиваются прыжки; для детей с пупочной грыжей исключаются упражнения на пресс, для ребенка с хирургической патологией исключены упражнения на повороты головы, прыжки на скакалке, быстрый бег с резким изменением направления.

2. Планируемые результаты освоения раздела «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» 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»):

Ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями,
настойчивость для достижения результата,
испытывает потребность в двигательной активности;
Ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость
развитие крупной и мелкой моторики,
активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений
с желанием играет в подвижные игры,
ориентируется в пространстве,
переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;

Порядок проведения оценки изложен в Положении о системе оценки индивидуального развития воспитанников МАДОУ «Детский сад № 385» (приказ заведующего № 90– ОД от 30 августа 2023г., протокол Педагогического совета № 1 от 30 августа 2023г.)

3. Содержание образовательной деятельности по разделу «Физическая культура» в образовательной области «Физическое развитие» с учетом используемых программ и

методических пособий, обеспечивающих реализацию Образовательной программы дошкольного образования МАДОУ «Детский сад № 385» в средней группе.

Содержание образовательной деятельности подробно раскрыто в III Содержательном разделе ФОП ДО. Поэтому в описании задач и содержания образовательной деятельности в пяти образовательных областях даются ссылки на этот официальный источник.

Задачи работы с обучающимися в возрасте от 4 лет до 5 лет¹:

Содержание работы с обучающимися в возрасте от 4 лет до 5 лет²:

- 1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).
- 2) Подвижные игры
- 3) Спортивные упражнения (за исключением таких упражнений, как: катание на самокате, плавание)
- 4) Формирование основ здорового образа жизни
- 5) Активный отдых

Реализация содержания 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, в ходе режимных моментов, в оздоровительной работе с использованием следующих пособий.

Методические пособия, обеспечивающие реализацию содержания образовательной области «Физическое развитие»

Средняя группа (4-5 лет)		
Организованная образовательная деятельность	Физическая культура	Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет). М: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2017
Взаимодействие взрослых с детьми в различных видах деятельности и в ходе режимных моментов	Прогулки (подв. игра, инд. работа по физзо)	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.
	Культурно-досуговая деятельность (по физической культуре)	Аксеева Н.Л. Сценарии физкультурных культурно-досуговых мероприятий
Оздоровительная работа	Утренняя гимнастика	Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет. .- М: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2015
	Гимнастика после сна	Федорова С. Ю. Гимнастика после сна. 3–5 лет.: Мозаика синтез, 2022, 72с

¹ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования" (Зарегистрирован 28.12.2022 № 71847), пункт 22.5.1.

² Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования" (Зарегистрирован 28.12.2022 № 71847), пункт 22.5.2.

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 ограничений проводится в группе),.

Наименование тем на год/ период изучения	Дата	№	Тема занятия/ Источник ¹ / Стр.	Кол- во часов в нед
«День знаний»			Сентябрь	
1 неделя сентября 01	1.09	1	«Занятие 2» ³ , с.20	1
«Осень»				
2 неделя сентября 04.09-08.09	05.09 07.09 08.09	2 3 4	«Занятие 4» ³ , с. 21 «Занятие 6» ³ , с.23 «Занятие 5» ³ , с.23	3
3 неделя сентября 11.09-15.09	12.09 14.09 15.09	5 6 7	«Занятие 7» ³ , с. 24 «Занятие 9» ³ , с.26 «Занятие 8» ³ , с.26	3
4 неделя сентября 18.09-22.09	19.09 21.09 22.09	8 9 10	«Занятие 10» ³ , с.26 «Занятие 12» ³ , с. 29 «Занятие 11» ³ , с.28	3
			Октябрь	
5 неделя сентября 25.09.- 29.09	26.09 28.09 29.09	11 12 13	«Занятие 13» ³ , с. 30 «Занятие 15» ³ , с. 32 «Занятие 14» ³ , с.32	3
«Я в мире человек»				
2 неделя октября 02.10-06.10	03.10 05.10 06.10	14 15 16	«Занятие 16» ³ , с. 33 «Занятие 18» ³ , с. 34 «Занятие 17» ³ , с.34	3
3 неделя октября 09.10-13.10	10.10 12.10 13.10	17 18 19	«Занятие 19» ³ , с. 35 «Занятие 21» ³ , с. 36 «Занятие 20» ³ , с.35	3
4 неделя октября 16.10-20.10	17.10 19.10 20.10	20 21 22	«Занятие 22» ³ , с. 36 «Занятие 24» ³ , с. 38 «Занятие 23» ³ , с.37	3
«Мой город, моя страна»				
5 неделя октября 23.10-27.10	24.10 26.10 27.10	23 24 25	«Занятие 25» ³ , с. 39 «Занятие 27» ³ , с.40 «Занятие 26» ³ , с 40	3
			Ноябрь	
31.10 1 неделя ноября 30.10- 03.11	31.10 02.11 03.11	26 27 28	«Занятие 28» ³ , с. 41 «Занятие 30» ³ , с 43 «Занятие 29» ³ , с 43	3
2 неделя ноября 07.11-10.11	07.11 09.11 10.11	29 30 31	«Занятие 31» ³ , с.43 «Занятие 33» ³ с. 45 «Занятие 32» ³ , с. 44	3
«Новогодний праздник»				
3 неделя ноября 13.11-17.11	14.11 16.11	32 33	«Занятие 34» ³ , с.45 «Занятие 36» ³ , с46	3

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

	17.11	34	«Занятие 35» ³ , с.46	
4 неделя ноября 20.11-24.11	21.11 23.11 24.11	35 36 37	«Занятие 1» ³ , с.48 «Занятие 3» ³ , с.49 «Занятие 2» ³ , с.49	3
			Декабрь	
5 неделя ноября – 27.11- 30.11 1 неделя декабря 01.12	28.11 30.11 01.12	38 39 40	«Занятие 4» ³ , с.50 «Занятие 6» ³ , с.51 «Занятие 5» ³ , с.51	3
2 неделя декабря 04.12-08.12	05.12 07.12 08.12	41 42 43	«Занятие 7» ³ , с.52 «Занятие 9» ³ , с.54 «Занятие 8» ³ , с.54	3
3 неделя декабря 11.12-15.12	12.12 14.12 15.12	44 45 46	«Занятие 10» ³ , с. 54 «Занятие 12» ³ , с.56 «Занятие 11» ³ , с.56	3
4 неделя декабря 18.12-22.12	19.12 21.12 22.12	47 48 49	«Занятие 13» ³ , с. 57 «Занятие 15» ³² , с. 59 «Занятие 14» ³ , с.58	3
5 неделя декабря 26.12-29.12 2 неделя января 01.01-08.01			КАНИКУЛЫ ВЫХОДНЫЕ	
«Зима!»			Январь	
3 неделя января 09. 01 – 12.01	09.01 11.01 12.01	50 51 52	«Занятие 16» ³ , с. 59 «Занятие 18» ³ , с. 60 «Занятие 17» ³ , с.60	3
4 неделя января 15.01 – 19.01	16.01 18.01 19.01	53 54 55	«Занятие 19» ³ , с. 61 «Занятие 21» ³² , с.62 «Занятие 20» ² , с.62	3
5 неделя января 23.01 – 27.01	24.01 26.01 27.01	56 57 58	«Занятие 22» ³ , с. 63 «Занятие 24» ³ , с.64 «Занятие 23» ³ , с.64	3
«День защитника Отечества»			Февраль	
6 неделя января 29.12- 31.12 и 1 неделя – 01.02-02.02	30.01 01.02 02.02	59 60 61	«Занятие 25» ³ , с.65 «Занятие 27» ³ , с. 67 «Занятие 26» ³ , с.66	3
2 неделя февраля 05.02-09.02	06.02 08.02 09.02	62 63 64	«Занятие 28» ³ , с. 67 «Занятие 30» ³ , с. 68 «Занятие 29» ³ , с.68	
3 неделя февраля 12.02-16.02	13.02 15.02 16.02	65 66 67	«Занятие 31» ³ , с. 69 «Занятие 33» ³ , с.70 «Занятие 32» ³ , с.70	3
4 неделя февраля 19.02-22.02	20.02 22.02 23.02	68 69 ---	«Занятие 34» ³ , с. 70 «Занятие 36» ³ , с.71 Выходной	2
«8 марта»			Март	
5 неделя февраля 26.02-29.02 1 неделя марта 01.03	27.02 29.02 01.03	70 71 72	«Занятие 1» ³ , с.72 «Занятие 3» ³ , с.73 «Занятие 2» ³ , с.73	3
«Знакомство с народной культурой и традициями»				
2 неделя марта	04.03	73	«Занятие 1» ³ , с.74	2

04.03-07.03	07.03 08.03	74 ---	«Занятие 6» ³ , с. 76 Выходной	
3 неделя марта 11.03-15.03	12.03 14.03 15.03	75 76 77	«Занятие 7» ³ , с. 76 «Занятие 9» ³ , с. 77 «Занятие 8» ³ , с.77	3
4 неделя марта 18.03-22.03	19.03 21.03 22.03	78 79 80	«Занятие 10» ³ , с.78 «Занятие 12» ³ , с. 79 «Занятие 11» ³ , с.79	3
«Весна»				
5 неделя марта 25.03-29.03	26.03 28.03 29.03	81 82 83	«Занятие 13» ³ , с. 80 «Занятие 15» ³ , с.82 «Занятие 14» ³ , с.81	3
			Апрель	
2 неделя апреля 01.04-05.04	02.04 04.04 05.04	84 85 86	«Занятие 16» ³ , с. 82 «Занятие 18» ³ , с. 84 «Занятие 17» ³ , с.83	3
3 неделя апреля 08.04-12.04	09.04 11.04 12.04	87 88 89	«Занятие 19» ³ с. 84 «Занятие 21» ³ , с. 85 «Занятие 20» ³ , с.85	3
4 неделя апреля 15.04-19.04	16.04 18.04 19.04	90 91 92	«Занятие22» ³ , с. 86 «Занятие 24» ³ , с. 87 «Занятие 23» ³ , с. 87	3
«День победы»			Май	
5 неделя апреля 22.04-26.04	23.04 25.04 26.04	93 94 95	«Занятие 25» ³ , с.88 «Занятие 27» ³ , с. 89 «Занятие 26» ³ , с. 89	3
1 неделя мая 02.05- 03.05	30.04 02.05 03.05	--- 96 97	Выходной «Занятие 30», ³ с.90 «Занятие 29», ³ с. 90	2
«Лето»				
2 неделя мая 06.05 -08.05	06.05. 07.05	98 99	«Занятие 32»с.90 Занятие 31» ³ с.90	2
3 неделя мая 13.05-17.05	14.05 16.05 17.05	100 101 102	«Занятие 34» ³ , с.92 «Занятие 36» ³ , с.93 «Занятие 35» ³ , с. 93	3
4 неделя мая 20.05-24.05	21.05 23.05 24.05	103 104 105	«Занятие 1» ³ , с.94 «Занятие 3» ³ , с.95 «Занятие 2» ³ , с. 95	3
5 неделя мая 27.05-31.05	28.05 30.05 31.05	106 107 108	«Занятие 5» ³ , с.96 «Занятие 7» ³ , с.97 «Занятие 6» ³ , с. 97	3
				108

**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

**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)	

**Режим двигательной активности
в средней группе № 10 общеразвивающей направленности
МАДОУ «Детский сад № 385»
на 2023- 2024 учебный год
с 01.09. 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>б/ гимнастика после сна</p> <p>в/ подвижные, спортивные игры и физические упражнения на дневной и вечерней прогулке: ежедневно подгруппами,</p> <p>г/ индивидуальная работа с детьми по развитию движений: ежедневно во время дневной и вечерней прогулки</p>	<p>10м.</p> <p>10м.</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 25м.</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 2023 – 2024 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. - гимнастика после сна - 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>10 м 10м 20 м 8 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 25 м До 45 мин</p>
3.	<p>Самостоятельная двигательная деятельность детей: Ежедневно, характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных и потребностей детей</p>	

**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 (день физкультурника) 2.Музыкально- физкультурное развлечение «День российского флага» ¹

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

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» Информационный лист « Герои спорта»	Формировать представление о организации прогулок в летнее время Ознакомить родителей и детей с победами российских спортсменов на соревнованиях.
	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

От 4 лет до 5 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития: обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;

формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;

воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;

продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;

укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

Бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибающая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;

Ползание, лазанье: ползание на четвереньках "змейкой" между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

Ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

Бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег враспынную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2x5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег враспынную с ловлей и увертыванием;

Прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

Упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и переключивание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом,

приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное "выбрасывание" ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, враспынную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

Подвижные игры: педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору "ступающим шагом" и "полуёлочкой".

Формирование основ здорового образа жизни: педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.