

Управление образования администрации городского округа «Город Йошкар-Ола»  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 47 «Чудо-остров» г. Йошкар-Олы  
424038, РМЭ, г. Йошкар-Ола, ул. Кирова 12-б, телефон: 34-19-47, 34-18-47  
E-mail: chudo-ostrov47@mail.ru

---

Принята на заседании:  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от « 27 » 08 2020г

Утверждаю:  
заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 47 «Чудо-остров»  
Еремина Е.Б.



**Рабочая программа  
образовательной деятельности  
инструктора по физической культуре  
Беляевой Юлии Анатольевны  
на 2020-2021 учебный год**

г. Йошкар-Ола

2020г.

## Содержание

<b>№п./п.</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Страница</b>
<b>1.</b>	<b>Целевой раздел</b>	
<b>1.1</b>	Пояснительная записка	<b>3</b>
<b>1.2</b>	Цели и задачи реализации Программы	<b>3</b>
<b>1.3</b>	Принципы и подходы к формированию Программы	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Содержательный раздел.</b>	
<b>2.1</b>	Содержание психолого - педагогической работы. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.	<b>4</b>
<b>2.2</b>	Формы организации работы в рамках образовательной области «физическое развитие»	<b>5</b>
<b>2.3</b>	Характеристика особенностей физического развития детей дошкольного возраста.	<b>5</b>
<b>2.4</b>	Методы и приемы физического развития	<b>5</b>
<b>2.5</b>	Оценка уровня индивидуального развития воспитанников	<b>6</b>
<b>2.6</b>	Интеграция образовательной области «Физическое развитие»	<b>7</b>
<b>3</b>	<b>Организационный раздел</b>	
<b>3.1</b>	Организация режима пребывания детей	<b>8</b>
<b>3.2</b>	Расписание занятий по физической культуре	<b>10</b>
<b>3.3</b>	Перспективное планирование по возрастам	<b>10</b>
<b>3.4</b>	Организованная образовательная деятельность с детьми	<b>11</b>
<b>3.5</b>	Кружковая работа	<b>12</b>
<b>3.6</b>	Перспективный план по взаимодействию с педагогами	<b>12</b>
<b>3.7</b>	План по взаимодействию с родителями	<b>13</b>
<b>3.8</b>	Физкультурно - оздоровительные мероприятия	<b>14</b>
<b>3.9</b>	Условия реализации программы	<b>15</b>
<b>3.10</b>	Используемая литература.	<b>16</b>
<b>3.11</b>	Приложения	<b>17</b>

## **1.Целевой раздел.**

### **1.1 Пояснительная записка**

Данная программа составлена в соответствии с примерной общеобразовательной программой дошкольного образования « От рождения до школы» и следующих нормативно-правовых документов:

- *Закона об образовании РФ, от 29 декабря 2012г.№273-ФЗ*
- *Приказа Минобрнауки РФ от 17 декабря 2013г. № 1155 « Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»), (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013г. №30384)*
- *Устава МБДОУ «Детский сад № 47 «Чудо-остров» г.Йошкар-Олы»*
- *Основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ «Детский сад №47 «Чудо-остров»*

Полноценное физическое развитие дошкольника – это прежде всего своевременное формирование двигательных навыков и умений; развитие интереса к различным, доступным ребенку видам движений; воспитание положительных нравственно-волевых черт характера личности; содействие и стимулирование деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, в формировании опорно-двигательного аппарата, как основу правильной осанки.

Организованными формами работы по физической культуре в дошкольной образовательной организации являются: физкультурные занятия; физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, физкультминутки, закаливание); активный отдых (физкультурные досуги, спортивные праздники); самостоятельная двигательная деятельность детей; работа с родителями.

Все формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим.

Основой физического здоровья ребенка следует считать уровень развития и особенности функционирования его органов и систем. Уровень развития обусловлен программой, которая природой заложена в каждом ребенке и опосредована его базовыми потребностями. Очень важной составной частью гармоничной личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость.

### **1.2 Цели и задачи реализации Программы**

**Цель:** полноценное физическое, личностное, интеллектуальное развитие ребенка дошкольника, его физических способностей.

**Задачи:**

- Развивать физическую компетентность через развитие интереса и желание вести здоровый образ жизни: выполнять необходимые гигиенические процедуры, режим дня, регулировать двигательную активность и т.д.
- Создавать условия для развития физкультурных способностей и физической самореализации детей в различных видах и формах физкультурной деятельности;
- Знакомить с доступными способами укрепления здоровья, побуждать сознательно относиться к своему здоровью;
- Содействовать охране и укреплению здоровья детей;
- Обогащать двигательный опыт через различные виды движений;

- Формировать потребность в постоянной двигательной активности и способности её регулировать.

### 1.3 Принципы и подходы к формированию Программы

Эффективность решения вышеназванных задач зависит от правильного подбора принципов, подходов, методов в воспитании и развитие детей. Предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- *Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, создает оптимальные условия для двигательной активности детей.
- *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально- нравственного и художественно- эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранный режим в процессе проведения занятий, учитывая индивидуальные способности ребенка, подбирая для каждого оптимальную нагрузку и моторную плотность.
- *Принцип постепенности наращивания, развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха.*
- *Принцип единства с семьей*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях.

## 2. Содержательный раздел

Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие» выстроено в соответствии с Основной образовательной программой «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы.- М.: Мозаика-Синтез, 2015.

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение цели формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих задач:

- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).
- Формирование у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### 2.1 Содержание психолого - педагогической работы.

## **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.**

Смотри Программу «От рождения до школы» стр.129

### **2.2 Формы организации работы в рамках образовательной области « Физическое развитие»**

<b>Формы занятия</b>	<b>Особенности построения</b>
Традиционное	Обучение упражнениям, знакомство с техникой различных видов движений, обучение играм , знакомство с содержанием и правилами.
Тренировочное	Включает большое количество циклических, музыкально- ритмических движений, задания на развитие быстроты реакции, ловкости и выносливости.
Игровое	Занятие построено на основе разнообразных подвижных игр, игр- эстафет, игр- аттракционов.
Сюжетно- игровое	Все части занятия объединены единым сюжетом.
Тематическое	Посвящено, как правило, какому- либо одному виду спортивных игр или упражнений (коньки, лыжи, элементы волейбола)
Контрольно- проверочное	Проводится в конце года, направлено на оценку двигательной подготовленности детей.
Занятие - поход	Проводится в ближайшей лесопарковой зоне. Маршрут делится на несколько этапов. Закрепляем двигательные навыки с использованием пособий в природном окружении.
Занятие ритмической гимнастики	Проводится под музыкальное сопровождение с включением разных видов ходьбы, прыжков, танцевальных движений. Можно использовать оборудование (степ - платформы)

### **2.3 Характеристики особенностей физического развития детей дошкольного возраста ( от 2 лет до 7 лет) см. Программу «От рождения до школы»**

#### **2.4 Методы и приемы физического развития и воспитания:**

##### ***Наглядные:***

Наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений);  
Тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

##### ***Словесные:***

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

### **Практические:**

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

Наряду с методами и приемами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания.**

**К средствам физического развития относят:**

- *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды и обуви, физкультурного инвентаря)
- *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода) увеличивают эффект закаливания и усиливают эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка.
- *Физические упражнения*, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств.

### **2.5 Оценка уровня индивидуального развития воспитанников.**

Проводится в соответствии с данными исследований Г.Бондаревского, Г.Юрко, В. Белоярцевой и др. структуры физической подготовленности детей 3—7 лет и включает в себя: **способы проверки знаний, умений и навыков.**

Диагностика физической подготовленности дошкольников проводится 1 раз , в мае .

Физическая подготовленность включает оценку уровня сформированности и развития следующих основных движений и физических качеств:

1. Скорость бега на 10м с хода.
2. Челночный бег 30 м;
3. Прыжок в длину с места;
4. Метание мешочка с песком вдаль правой и левой руками;
5. Гибкость (наклон вперед с прямыми ногами из положения стоя);
6. Сила брюшного пресса (поднимание туловища за 30 сек).

**Определение уровня физической подготовленности смотри в приложении № 1**

### **2.6 Интеграция образовательной области « Физическое развитие » с другими образовательными областями.**

<b>Социально-коммуникативное развитие</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Формировать умения помогать взрослому в организации процесса подготовки физкультурного занятия</li><li>- Воспитывать потребность ухаживать за своими</li></ul>
---	--

	<p>вещами. (следить за физкультурной формой)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Поощрять стремление помогать взрослому в подготовке физкультурной среды (в группе, на спортивной площадке и т.д.).</li> <li>- Воспитывать потребность в аккуратном обращении со спортивным оборудованием, инвентарем.</li> <li>- Формировать умения согласовывать действия со сверстниками.</li> <li>- Развивать инициативность, активность, самостоятельность в ходе совместной и индивидуальной деятельности.</li> <li>- Воспитывать чувство гордости за спортивные достижения России, за победы на Олимпиадах.</li> <li>- Воспитывать интерес к совместным подвижным играм.</li> <li>- Воспитывать стремление организовывать игры-эстафеты, игры</li> </ul>
<b><i>Познавательное развитие</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Осуществлять процесс освоения детьми разнообразных видов основных и общеразвивающих движений.</li> <li>- Учить ориентации в пространстве по указанию взрослого и самостоятельно.</li> <li>- Расширять кругозор детей в области подвижных игр, обогащать представления об их разнообразии и пользе.</li> <li>- Дать детям представление о разных видах спорта</li> <li>- Учить соблюдать двигательную безопасность.</li> </ul>
<b><i>Художественно-эстетическое развитие</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Развивать умения оценивать красоту и выразительность двигательное творчество.</li> <li>- Учить сочетать движения с музыкой.</li> </ul>
<b><i>Речевое развитие</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Учить детей использовать считалки для выбора водящих</li> <li>-Использовать в работе речевки</li> <li>-Использовать речевое развитие в подвижных играх</li> <li>-Проговаривать виды деятельности и способы действий</li> </ul>
<b><i>Физическое развитие</i></b>	<p>Приучать детей играть на прогулке в сезонные спортивные игры.</p>

### 3. Организационный раздел

#### 3.1 Организация режима пребывания детей.

Режим деятельности дошкольного учреждения зависит от социального заказа родителей, наличия специалистов, педагогов, медицинских работников, специально оборудованных помещений, подходов к обучению и воспитанию дошкольников, от организации всех видов детской деятельности.

### Гибкий режим деятельности.

Режимные моменты	II группа раннего чвозраста	младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовит. к школе группа
Прием и осмотр детей, игры, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа	7 <sup>30</sup> -8 <sup>00</sup>	7 <sup>00</sup> -8 <sup>20</sup>	7 <sup>30</sup> -8 <sup>25</sup>	7 <sup>30</sup> -8 <sup>25</sup>	7 <sup>30</sup> -8 <sup>30</sup>
Утренняя гимнастика	7 <sup>50</sup> - 8 <sup>00</sup>	8 <sup>00</sup> - 8 <sup>15</sup>	8 <sup>15</sup> - 8 <sup>25</sup>	8 <sup>00</sup> - 8 <sup>15</sup>	8 <sup>15</sup> - 8 <sup>35</sup>
Подготовка к завтраку, завтрак, игры, самостоятельная деятельность детей, подготовка к занятиям	8 <sup>00</sup> -9 <sup>00</sup>	8 <sup>15</sup> -9 <sup>00</sup>	8 <sup>25</sup> -9 <sup>00</sup>	8 <sup>15</sup> -9 <sup>00</sup>	8 <sup>35</sup> -9 <sup>00</sup>
Организованная образовательная деятельность, занятия со специалистами	9 <sup>00</sup> -9 <sup>30</sup> (по подгруппам)	9 <sup>00</sup> -9 <sup>40</sup>	9 <sup>00</sup> -9 <sup>50</sup>	9 <sup>00</sup> -10 <sup>00</sup>	9 <sup>00</sup> -10 <sup>50</sup>
Игры, подготовка к прогулке, прогулка, индивидуальная работа	9 <sup>30</sup> -11 <sup>30</sup>	9 <sup>40</sup> -12 <sup>00</sup>	9 <sup>50</sup> -12 <sup>10</sup>	10 <sup>00</sup> -12 <sup>30</sup>	10 <sup>50</sup> -12 <sup>40</sup>
Возвращение с прогулки, игры	11 <sup>30</sup> -11 <sup>45</sup>	12 <sup>00</sup> -12 <sup>10</sup>	12 <sup>10</sup> -12 <sup>20</sup>	12 <sup>30</sup> -12 <sup>40</sup>	12 <sup>40</sup> -12 <sup>50</sup>
Подготовка к обеду, обед	11 <sup>45</sup> -12 <sup>20</sup>	12 <sup>10</sup> -12 <sup>40</sup>	12 <sup>20</sup> -12 <sup>50</sup>	12 <sup>40</sup> -13 <sup>10</sup>	12 <sup>50</sup> -13 <sup>15</sup>
Подготовка ко сну, сон	12 <sup>20</sup> -15 <sup>00</sup>	12 <sup>40</sup> -15 <sup>00</sup>	12 <sup>50</sup> -15 <sup>00</sup>	13 <sup>10</sup> -15 <sup>00</sup>	13 <sup>15</sup> -15 <sup>00</sup>
Постепенный подъем, воздушные процедуры, самостоятельная деятельность	15 <sup>00</sup> -15 <sup>20</sup>	15 <sup>00</sup> -15 <sup>25</sup>	15 <sup>00</sup> -15 <sup>25</sup>	15 <sup>00</sup> -15 <sup>20</sup>	15 <sup>00</sup> -15 <sup>20</sup>
Организованная образовательная деятельность (занятия)	15 <sup>20</sup> -15 <sup>50</sup>	-	-	15 <sup>20</sup> -15 <sup>45</sup>	15 <sup>20</sup> -15 <sup>50</sup>
Игры, самостоятельная деятельность детей	15 <sup>50</sup> -16 <sup>10</sup>	15 <sup>20</sup> -16 <sup>10</sup>	15 <sup>25</sup> -16 <sup>20</sup>	15 <sup>45</sup> -16 <sup>25</sup>	15 <sup>50</sup> -16 <sup>35</sup>
Подготовка к уплотненному полднику, полдник	16 <sup>10</sup> -16 <sup>30</sup>	16 <sup>10</sup> -16 <sup>35</sup>	16 <sup>20</sup> -16 <sup>45</sup>	16 <sup>25</sup> -16 <sup>50</sup>	16 <sup>35</sup> -16 <sup>55</sup>
Игры, самостоятельная деятельность детей Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16 <sup>30</sup> -18 <sup>00</sup>	16 <sup>35</sup> -18 <sup>00</sup>	16 <sup>45</sup> -18 <sup>00</sup>	16 <sup>50</sup> -18 <sup>00</sup>	16 <sup>55</sup> -18 <sup>00</sup>



**Расписание занятий утренней гимнастики в физкультурном зале.**

<b>Группа</b>	<b>Время</b>
Средняя «Радуга», «Солнышко»	7.50- 7.57
Средняя «Лучик», «Улыбка»	8.00 - 8.07
Старшая «Звездочки»	8.10 – 8.19

**Расписание занятий в музыкальном зале.**

<b>Группа</b>	<b>Время</b>
«Гномики, Ладушки» младшие	7.50-7.55
«Росинка, Капелька» младшие	7.58-8.03
«Фантазеры, Волшебники» средние	8.06-8.13
«Почемучки, Любознайки » средние	8.16-8.23

**3.2 Расписание занятий по физической культуре 2020-2021 учебный год (спортивный зал)**

<b>Понедельник</b>	<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>	<b>Пятница</b>
<b>8.50-9.05</b> <b>«Росинка»</b>	<b>9.00-9.15</b> <b>«Гномики»</b>	<b>9.00-9.20</b> <b>«Солнышко»</b>	<b>8.50-9.05</b> <b>«Гномики»</b>	<b>8.50-9.05</b> <b>«Росинка»</b>
<b>9.15- 9.30</b> <b>«Капелька»</b>	<b>9.25-9.45</b> <b>«Улыбка»</b>	<b>9.30-9.50</b> <b>«Лучик»</b>	<b>9.15-9.30</b> <b>«Ладушки»</b>	<b>9.15-9.30</b> <b>«Капелька»</b>
<b>9.40-10.00</b> <b>«Солнышко»</b>	<b>9.55-10.15</b> <b>«Радуга»</b>	<b>10.00-10.20</b> <b>«Почемучки»</b>	<b>9.40-10.00</b> <b>«Радуга»</b>	<b>9.40-9.55</b> <b>«Ладушки»</b>
<b>10.10-10.30</b> <b>«Лучик»</b>	<b>11.20-11.40</b> <b>«Фантазеры»</b>	<b>11.20-11.40</b> <b>«Любознайки»</b>	<b>10.10-10.30</b> <b>«Фантазеры»</b>	<b>10.05-10.25</b> <b>«Улыбка»</b>
<b>11.20-11.40</b> <b>« Волшебники»</b>	<b>11.50-12.10</b> <b>«Звездочки»</b>	<b>11.50-12.10</b> <b>«Волшебники»</b>	<b>11.20-11.40</b> <b>«Любознайки»</b>	<b>11.20-11.40</b> <b>«Почемучки»</b>
			<b>15.20-15.45</b> <b>«Звездочки»</b>	

**3.3 Перспективное планирование по возрастам см. приложение №2**

**План по совершенствованию предметно-развивающей среды  
на 2020 – 2021 учебный год**

месяц	мероприятие
Сентябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разработка рабочей программы по «Физическому развитию»</li> <li>• Оформление спортивного зала</li> <li>• Раздать обновленные комплексы утренней гимнастики</li> <li>• Заполнение графика двигательной активности</li> <li>• Взаимодействие инструктора по физической культуре с воспитателем</li> </ul>
Октябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Оформление стенда « Физкульт-ура»</li> </ul>
Ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подбор консультативного материала для родителей.</li> </ul>
Декабрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Пополнение картотеки спортивных, подвижных игр, эстафет для праздников и развлечений</li> </ul>
Январь	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Пополнить фонотеку.</li> </ul>
Февраль	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подготовка к лыжне здоровья.</li> </ul>
Март	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подготовка и изготовление пособий и атрибутов к развлечениям.</li> </ul>
Апрель	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Создание картотеки консультаций.</li> </ul>
Май	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подготовка выносного оборудования к занятиям на летний период.</li> </ul>

### **3.4 Организованная образовательная деятельность с детьми**

Объем учебной нагрузки в течение недели определен в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы ДОУ (СанПиН 2.4.1.3049-13).

Согласно учебному плану, в младших и средних группах проводится три занятия физической культуры ( два в помещении физкультурного зала, третье- в группе) В старших и подготовительных группах два занятия в зале, одно на воздухе.

Возрастная группа	Занятий в неделю	Занятий в месяц	Занятий в год
Младшая	3	12	108
Средняя	3	12	108
Старшая	3	12	108
Подготовительная	3	12	108

### 3.6 Перспективный план по взаимодействию с педагогами на 2020 – 2021 учебный год.

<i>месяц</i>	<i>мероприятия</i>
Сентябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ознакомление с планами возрастных групп, расписанием занятий, утренней гимнастики, планом развлечений</li> <li>• Рекомендации по форме детей на занятии</li> </ul>
Октябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Эффективная организация двигательного режима детей в течение дня.</li> <li>• Рекомендации педагогам по инд. работе с детьми</li> </ul>
Ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста.</li> </ul>
Декабрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>• . Контроль за разнообразием проведения в группах оздоровительных мероприятий</li> </ul>
Январь	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подготовка к проведению зимнего праздника на улице.</li> </ul>
Февраль	<ul style="list-style-type: none"> <li>• В старшей группе организовать пап для развлечения</li> </ul>
Март	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Совместная работа педагогов и родителей по укреплению здоровья детей.</li> </ul>
Апрель	<ul style="list-style-type: none"> <li>• .Спортивные соревнования с педагогами «Здоровячки»</li> </ul>
Май	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Организовать детей (наличие формы) для мониторинга на улице .</li> <li>• Отчет о работе по итогам учебного года.</li> </ul>

### 3.7 Взаимодействие с родителями

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

**Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников** — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье.

**План по взаимодействию с родителями  
на 2020 – 2021 учебный год**

<i>месяц</i>	<i>мероприятия</i>	<i>консультации</i>
Сентябрь	Знакомство с планом работы по физкультурно-оздоровительному направлению на групповых собраниях	Задачи физического воспитания в каждой возрастной группе. Приобретение физкультурной формы маркировка.
Октябрь	Консультация:	«Здоровый образ жизни наших детей»
Ноябрь	Консультация:	«Внимание! Плоскостопие»
Декабрь	Стеновая информация	«Режим дня дошкольника»
Январь	Стеновая информация	«Воспитание нравственно-волевых качеств»
Февраль	Совместный спортивный праздник пап и мальчиков.	«День защитников отечества»
Март	Информационный материал	«Заряд энергии и бодрости с самого утра»
Апрель	Консультация:	«Организация и проведение подвижных игр в домашних условиях»
Май	Индивидуальные беседы	Результаты тестирования детей по физической подготовленности (во всех группах)

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

Спортивные развлечения проводятся 1 раз в месяц, спортивные праздники 2 раза в год в каждой возрастной группе.

**Физкультурные досуги и праздники** проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность

### ПЛАН РАЗВЛЕЧЕНИЙ НА 2020 – 2021 учебный год

Месяц	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа
<i>Сентябрь</i>		«День знаний»	«День знаний»
<i>Октябрь</i>	Развлечение « Как дети осень искали»		«Осенние старты»
<i>Ноябрь</i>	« Ай да зайцы молодцы!»		
<i>Декабрь</i>	«Путешествие в сказку колобок»		«Проделки бабы Яги»
<i>Январь</i>	Спортивный праздник «Зимние забавы»		« Зимние забавы»
<i>Февраль</i>	Тематическое занятие «Разведчики»		« Аты, баты – шли солдаты»
<i>Март</i>	«Мой веселый звонкий мяч»		« Школа мяча»
<i>Апрель</i>	День здоровья «Путешествие в страну здоровья»		« В здоровом теле –здоровый дух»
<i>Май</i>	Диагностика в форме соревнований «Олимпийские надежды»		

### 3.9 Условия реализации Программы

Программа реализуется через физкультурные занятия и физкультурно-оздоровительную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов. Развивающая предметно-пространственная среда в ДОУ, содержательна, насыщена, трансформируема, доступная и безопасная. Для занятий физической культурой в ДОУ функционирует спортивный зал, спортивная площадка.

#### Методические материалы и средства обучения:

- Спорткомплекс из мягких модулей;
- Набор мягких модулей для игр и соревнований;
- Скамейка гимнастическая;
- Гимнастическая стенка;
- Наклонная лестница;
- Мешочки для метания;
- Мячи резиновые разного размера;
- Палки гимнастические;
- Обручи пластмассовые;
- Доска ребристая, доска наклонная;
- Маты;

#### Учебно-методическое обеспечение:

- Физкультурные занятия с детьми 3-4 года / Л.И.Пензулаева.

- Физкультурные занятия в детском саду средняя группа / Л.И Пензулаева.
- Физкультурные занятия в детском саду старшая группа / Л.И.Пензулаева.
- Движение день за днем /М.А.Рунова, Москва 2007г.
- Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного возраста/ Н.Ефименко., 1999г.
- Спортивные праздники и развлечения, сценарии/В.Я.Лысова, Т.С.Яковлева 2001г.
- Наглядный материал (плакаты, карты-схемы, различные иллюстрации и картинки);
- Дидактический материал «Виды спорта»;
- Комплексы гимнастики после сна;
- Подборка марийских народных игр;
- Подборка татарских народных игр;
- Подборка русских народных игр;
- Комплексы упражнений с массажным мячом
- Комплексы дыхательной гимнастики
- Картотека релаксационных игр и упражнений для детей
- Комплексы упражнений, имитирующие движения спортсменов
- Игровой дидактический материал « Малыши-крепыши»
- Подборка стихов, потешек, загадок;
- Картотека физкультминуток.
- Картотека подвижных игр по возрастам;
- Подборка музыкальных произведений для общеразвивающих упражнений
- Подборка музыки для развлечений;
- Технические средства обучения,(магнитофон, ноутбук)
- Перспективное планирование занятий по степ- аэробике.
- Перспективные планы.
- Конспекты занятий.

### **3.10 Список литературы.**

- 1.** Конвенция о правах ребенка.
- 2.** Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования « От рождения до школы»/Под. ред.Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой,М.А. Васильевой –М.; Мозаика – синтез, 2015г.
- 3. Антонова.Ю.** Азбука развития. Уроки здоровья. Спортивные игры для детей и взрослых М.; Рипол Классик дом. 2006 г.
- 4. К. Белая.** Рабочий журнал инструктора по физической культуре детского сада ФГОС ДО
- 5.Маханева М.Д.** Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – АРКТИ, 1997
- 6. Т. И. Осокина,** Е.А. Тимофеева, Л.С. Фурмина. Игры и развлечения детей на воздухе/ Москва « Просвещение» 1983г.
- 7. Пензулаева Л. И.** Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3–7 лет.
- 8. Э. Я. Степаненкова ;** Сборник подвижных игр /2001г.
- 9.Сидорова Т.Б.** Познавательные физкультурные занятия/ 2011г.
- 10. Токаева Т.Э** Будь здоров, дошкольник /Творческий центр 2015г.

### **3.10.Приложения**

- Приложение №1 Оценка уровня индивидуального развития воспитанников;  
Приложение №2 Перспективное планирование занятий по возрастам;