

ГБДОУ ДЕТСКИЙ САД № 33 КИРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА:

Решением Педагогического совета
ГБДОУ детского сада № 33
Кировского района Санкт-Петербурга

Протокол № 5 от 30.05.2024 года

УТВЕРЖДЕНА:

Заведующим ГБДОУ детский сад № 33
Кировского района Санкт-Петербурга

Приказ от 30.05.2024 года № 116

С.А. Соловьева

Ф.И.О.

подпись

Рабочая программа

по освоению детьми 5-6 лет
образовательной области
«Физическое развитие»
на 2024-2025 учебный год



Составители:

инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории
Граненкова Ирина Владимировна

инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории
Опякина Ильвира Ильясовна

Санкт-Петербург
2024 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

Целевой раздел.....	3
Пояснительная записка	3
Принципы и подходы к формированию программы	4
Цели и задачи деятельности по реализации Программы	4
Возрастные психофизические особенности развития детей 5-6 лет	5
Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками основной образовательной программы	5
Педагогическая диагностика	7
Оценка индивидуального развития ребенка.....	7
Параметры определения уровня усвоения программы.....	8
Содержательный раздел.....	9
Образовательная деятельность	9
Основные цели и задачи	9
Содержание образовательной деятельности	11
Формы работы	14
Методы физического развития.....	15
Принципы физического развития	15
Поддержка детской инициативы	16
Взаимодействие педагогов с семьями воспитанников	16
Организационный раздел	18
Материально-техническое обеспечение Рабочей программы	18
Организация физкультурно-оздоровительной работы	19
Режим двигательной активности.....	19
Тематическое планирование.....	20
Расписание занятий	21
Культурно-досуговая деятельность	21
Условия реализации программы	21
Длительность физкультурных занятий и занятий по плаванию	22
Количество и продолжительность досугов, праздников	22
Кадровые условия.....	23
Санитарно-гигиенические условия проведения занятий.....	23
Обеспечение безопасности физкультурных занятий.....	25
Обеспечение безопасности занятий по плаванию.....	25
Список литературы.....	27

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ¹

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по освоению детьми 5-6 лет образовательной области «Физическое развитие» определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования².

Рабочая программа разработана в соответствии с законодательно-нормативными документами:

- Законом РФ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Законом Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ (актуальная редакция от 14.07.2022г.) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее – Федеральная программа) (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 года № 1028)
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года № 1155), с изменениями, внесенным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 года № 31;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 (далее – СанПиН);
- СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания", утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4. 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Образовательной программой дошкольного образования ГБДОУ детского сада № 33 Кировского района Санкт-Петербурга;

Рабочая программа по освоению детьми 5-6 лет образовательной области «Физическое развитие» (далее *Программа*) обеспечивает физическое развитие детей с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей и направлена на решение задач, указанных в пункте 1.6. Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

Программа предусматривает формирование у детей элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности, развитие психических познавательных

¹ п.2.11.1. ФГОС ДО

² п.2.1. ФГОС ДО

процессов. В то же время программа нацелена на развитие физических и морально-волевых качеств дошкольников.

Программа ориентирована на гармоничное развитие всех мышц тела ребенка, укрепление его опорно-двигательного аппарата, повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Программа представлена разделами «Физическая культура» и «Плавание». Каждый раздел программы представлен группой задач, решение которых определяет освоение детьми данной предметной области.

Раздел «Физическая культура» содержит мероприятия, направленные на обогащение двигательного опыта, обучение правильной технике выполнения движений, становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, формирование представлений о некоторых видах спорта, становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами, правилами

Раздел «Плавание» содержит задачи, решение которых направлено на адаптацию к водной среде, ориентирование в воде, начальное обучение способам плавания, а также рекомендованный перечень упражнений и игр для освоения определенного уровня программы. В содержание данного раздела входит обучение правилам безопасного пребывания в воде и формирование гигиенических навыков.

ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ПРОГРАММЫ

Рабочая программа разработана на основе принципов дошкольного образования:

- Полноценное проживание ребенком всех этапов детства, амплификация детского развития;
- Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником образовательных отношений;
- Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- Сотрудничество ДОУ с семьей;
- Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- Учет этнокультурной ситуации развития детей.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В рабочей программе выделены оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического развития. Предусматривается охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, поддержание бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций и нервных срывов; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно-волевых качеств.

Ведущие цели рабочей программы – создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком детства, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка ребенка к жизни в современном обществе.

Физическое развитие осуществляется как на специальных физкультурных занятиях, занятиях в бассейне, так и в игровой деятельности и повседневной жизни детей.

ВОЗРАСТНЫЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие.

Более совершенной становится крупная моторика: ребенок хорошо бегаёт на носках, прыгает через веревочку, попеременно на одной и другой ноге, катаётся на двухколесном велосипеде, на коньках. Появляются сложные движения: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребёнком небольших усилий на протяжении достаточно длительного времени).

Ловкость и развитие мелкой моторики проявляются в более высокой степени самостоятельности ребёнка при самообслуживании: дети практически не нуждаются в помощи взрослого, когда одеваются и обуваются. Некоторые из них могут обращаться со шнурками – продевать их в ботинок и завязывать бантиком.

Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию.

Возраст 5-6 лет можно охарактеризовать как возраст овладения ребёнком активным воображением, которое начинает приобретать самостоятельность, отделяясь от практической деятельности и предваряя её. Образы воображения значительно полнее и точнее воспроизводят действительность. Ребёнок чётко начинает различать действительное и вымышленное. Действия воображения – создание и воплощение замысла – начинают складываться первоначально в игре. Это проявляется в том, что прежде игры рождается её замысел и сюжет.

Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей в игровой деятельности; структурированием игрового пространства; дальнейшим развитием изобразительной деятельности, отличающейся высокой продуктивностью; применением в конструировании обобщенного способа обследования образца; усвоением обобщенных способов изображения предметов одинаковой формы.

Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств; развиваются умение обобщать, причинное мышление, произвольное внимание, речь, образ Я.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КАК ОРИЕНТИРЫ ОСВОЕНИЯ ВОСПИТАНИКАМИ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Специфика дошкольного детства не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает

необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров³.

Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для воспитателей и родителей воспитанников, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

Рабочая программа направлена на достижение следующих целевых ориентиров:

- Ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности;
- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх;
- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- Ребенок обладает элементарными представлениями о физической культуре и спорте.

Планируемые результаты освоения программы

Раздел «Физическая культура»

- Выполнение ходьбы и бега легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, заданное направление и темп. Бег 30 м за 7,5 – 8,5 секунд.
- Выполнение лазания по гимнастической стенке с изменением темпа, перелезая с одного пролета на другой.
- Выполнение спрыгивания на обозначенное место с высоты 20см. Прыгать в длину с места не менее 80см. Прыгать в длину с разбега не менее 100см. Прыгать в высоту с разбега не менее 40см. Прыгать через короткую скакалку.
- Выполнение метания предметов на расстояние 5-9м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4м. Сочетание замаха с броском. Выполнение броска мяч вверх, о пол и ловить его одной рукой, отбивания мяча на месте не менее 10 раз, ведение мяча в ходьбе (6м).
- Выполнение упражнений на статическое и динамическое равновесие.
- Выполнение перестроения в колонну по трое. Равнение, размыкание в колонне, в шеренге. Выполнение поворотов направо, налево, кругом.
- Знание исходных положений, последовательность выполнения ОРУ, понимание их оздоровительное значение.
- Выполнение упражнений в заданном темпе. Выполнение упражнений с предметами. Выполнение упражнений в парах.
- Выполнение перелезания через несколько предметов подряд. Пролезание в обруч разными способами. Ползание по скамейке на низких четвереньках и на животе. Ползание на четвереньках змейкой.
- Самостоятельная организация знакомых подвижных игр. Придумывать с помощью воспитателя игры на заданные сюжеты.
- Придумывание и выполнение имитационных упражнений, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

Раздел «Плавание»

³ п.4.6. ФГОС ДО

- Выполнение скольжения на груди: стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на груди. Тело ребенка должно лежать у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.
- Выполнение скольжения на спине: стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо – на поверхности воды.
- Выполнение плавания с плавательной доской при помощи движений ног способом кроль на груди: положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.
- Выполнение плавания произвольным способом: проплыть 7м любым способом при помощи движений рук и ног. Дыхание произвольное.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА

ОЦЕНКА ИНДИВИДУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА⁴

Система мониторинга осуществляется в форме педагогической диагностики и обеспечивает комплексный подход к оценке индивидуальных достижений детей, позволяет осуществлять оценку динамики их достижений в соответствии с реализуемой Программой. Педагогическая диагностика детского развития проводится два раза в год (в сентябре-октябре и мае). Основная задача педагогической диагностики заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

	Раздел «Физическая культура»	Раздел «Плавание»
Объект педагогической диагностики	Индивидуальные достижения детей в контексте Программы	Индивидуальные достижения детей в контексте Программы
Основная направленность диагностики	Физическое развитие, формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой	Овладение плавательными навыками
Формы и методы педагогической диагностики	Наблюдение, тестирование	Наблюдение
Периодичность проведения педагогической диагностики	2 раза в год	2 раза в год
Методика проведения диагностики	Авторские разработки на основе рекомендаций А.А. Потапчук и Э.Я. Степаненковой Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации; Н.Л. Петренкиной Определение физической	Авторские разработки на основе «Системы обучения плаванию детей дошкольного возраста» под редакцией А.А. Чеменевой;

⁴ п.3.2.3 ФГОС ДО

	подготовленности детей старшего дошкольного возраста.	
Фиксация результатов	Диагностические карты	Диагностические карты

ПАРАМЕТРЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ УСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

РАЗДЕЛ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

- I параметр – Строевые упражнения – Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, в шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- II параметр – ОРУ – Знает исходные положения, последовательность выполнения ОРУ, понимает их оздоровительное значение. Выполняет упражнения в заданном темпе, без предметов, с предметами, с использованием спортивного оборудования. Умеет выполнять упражнения в парах.
- III параметр – Ходьба и бег – Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, заданное направление и темп. Умеет бегать 30 м за 7,5 – 8,5 секунд.
- IV параметр – Прыжки – Выполняет прыжки, соблюдая правильную технику движений. Умеет прыгать на обозначенное место с высоты 30см; прыгать в длину с места не менее 80-90 см; прыгать в длину с разбега не менее 100 см; прыгать в высоту с разбега не менее 40см. Умеет прыгать через короткую и длинную скакалку.
- V параметр – Бросание, метания, школа мяча – Выполняет метание, сочетая замах с броском. Метает предметы (200гр) на расстояние 5-9м. Метает предметы в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4м. Умеет бросать мяч вверх, о пол и ловить его одной рукой; отбивать мяч стоя на месте не менее 10 раз; выполняет ведение мяча в ходьбе (6м). Владеет школой мяча.
- VI параметр – Лазание, ползание – Умеет лазать по шведской стенке с изменением темпа, перелезая с одного пролета на другой. Умеет перелезть через несколько предметов подряд, пролезать в обруч разными способами. Выполняет ползание по скамейке на низких четвереньках и на животе.
- VII параметр – Равновесие – Умеет выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- VIII параметр – Подвижные игры и элементы спортивных игр – Может самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры. Придумывает с помощью педагога игры на заданные сюжеты. Четко соблюдает правила игр. Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: футбол, хоккей, бадминтон.

РАЗДЕЛ «ПЛАВАНИЕ»

- I параметр – Разнообразные виды передвижения в воде – легко выполняет все способы передвижения в воде (разные виды ходьбы, бег, прыжки и выпрыгивания), не держась за бортик, и ориентируясь на зрительные и слуховые сигналы.
- II параметр – Погружение в воду и выдохи в воду – Выполняет погружение под воду, открывает глаза и, с глубины 60 см может достать 3 небольших предмета на одном вдохе. Выполняет плавание в сочетании с дыханием (полные, равномерные, вдохи и выдохи в воду, полностью погрузив в воду голову).
- III параметр – Лежание на воде – Выполняет лежание на груди и на спине в положении «Звезда» (положение тела – горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны) – в течение 10 секунд на груди и 30 секунд на спине.

- IV параметр – Скольжение – Выполняет энергичный толчок от дна или бортика бассейна и выполняет скольжение в положении «Стрела» на груди и на спине не менее 3-х метров.
- V параметр – Плавание – Выполняет плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди – может проплыть без остановки не менее 7 метров. Выполняет плавание произвольным способом при помощи движений рук и ног, дыхание произвольное, может проплыть 7 метров любым способом.
- VI параметр – Игры на воде – Соблюдает все правила во время подвижных игр. Может самостоятельно организовать знакомую подвижную игру.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ⁵

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель:

Охрана и укрепление здоровья ребенка, закаливание, удовлетворение естественной потребности детей в движении; формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой; гармоничное физическое развитие детей.

Задачи на год:

Раздел «Физическая культура»

1. Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:
 - Совершенствование физических качеств в разнообразных формах двигательной деятельности.
 - Продолжение формирования правильной осанки; умения осознанно и творчески выполнять движения.
 - Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.
 - Совершенствование двигательных умений и навыков детей.
 - Закрепление умения детей легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
 - Закрепление умения лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
 - Совершенствование умения детей выполнять прыжки в длину, в высоту с разбега; правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка; прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
 - Закрепление умения сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе.
 - Ознакомление детей со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнований, играми-эстафетами.
 - Закрепление умения ориентироваться в пространстве.
2. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:
 - Развитие самостоятельности и творчества; формирование выразительности и грациозности движений.
 - Воспитание стремления участвовать в играх с элементами соревнований.

⁵ п.2.11.2.ФГОС ДО

- Формирование умения самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
 - Формирование привычки помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
 - Поддержка интереса детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.
 - Привлечение дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.
3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:
- Расширение представлений детей об особенностях функционирования и целостности человеческого организма.
 - Расширение представлений о составляющих здорового образа жизни.
 - Формирование умения характеризовать свое самочувствие.
 - Ознакомление детей с возможностями здорового человека.
 - Формирование у детей потребности вести здоровый образ жизни.
 - Ознакомление с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на площадке.
4. Формирование начальных представлений о видах спорта:
- Привитие интереса к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
 - Ознакомление детей с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
 - Продолжение обучения детей определять и называть признаки зимних и летних видов спорта.
 - Обучение детей умению определять и называть вид спорта, сопоставлять вид спорта и спортивный инвентарь.

Раздел «Плавание»

1. Накопление и обогащение двигательного опыта детей, посредством выполнения различных по видам и сложности упражнений и игр в воде.
2. Развитие психофизических качеств детей.
3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:
 - Поощрение детей во время выполнения совместных игр и упражнений.
 - Формирование у детей интереса к физическим упражнениям, желание пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
 - Формирование у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
 - Развитие умения реагировать на сигналы, выполнять правила в подвижных играх.
 - Развитие самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.
4. Приобщение детей к плаванию:
 - Продолжать учить детей выполнять скольжение на груди, спине с различными положениями рук.
 - Закреплять умение выполнять ныряние.
 - Учить детей согласовывать движения ног с дыханием.
 - Изучать движения рук способами кроль на груди, спине.
 - Знакомить детей с согласованием движений рук с дыханием.
5. Способствовать закаливанию организма.
6. Повышать общую и силовую выносливость мышц.
7. Увеличивать резервные возможности дыхания, жизненной емкости легких.
8. Активизировать обменные процессы и работу центральной нервной системы.

9. Формировать гигиенические навыки:

- Учить быстро, аккуратно раздеваться, одеваться;
- Самостоятельно мыться под душем с мылом и губкой;
- Тщательно вытирать все тело в определенной последовательности;
- Осторожно сушить волосы под феном.

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Педагог продолжает развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки, психофизические качества и способности, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими и музыкально-ритмическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу, формирует стремление творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности, закрепляет умение самостоятельно точно, технично выразительно выполнять под счет, ритм, музыку, по показу и по словесной инструкции, осуществлять самоконтроль и самооценку выполнения упражнений; продолжает обучать подвижным играм, начинает обучать элементам спортивных игр, играм-эстафетам; поощряет стремление выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относится к выполнению правил, преодолевать препятствия, проявлять нравственно-волевые качества, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления об организме человека (на доступном уровне) о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

ОСНОВНАЯ ГИМНАСТИКА

Основные движения

Раздел «Физическая культура»

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, выпадами, приставным шагом, в полуприседе, спиной вперед, с дополнительным заданием. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое.

Упражнения в равновесии. Ходьба по скамейке (по широкой и узкой стороне), перешагивая через предметы, с мешочком на голове, раскладывая и собирая предметы, прокатывая перед собой мяч. Ходьба по веревке. Ходьба по наклонной доске боком приставными шагами. Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием бедра, мелким и широким шагом, с выбрасыванием вперед прямых ног, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями, с дополнительным заданием. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе 80-120м, челночный бег 4х5м. Бег 30м (к концу года за 8,5-7,5 секунд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках между предметами; переползание через препятствия; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько подряд предметов, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической лестнице, переходя с пролета на пролет.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) с продвижением вперед, змейкой; прыжки разными способами. Прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед. В высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов – поочередно через каждый. Прыжки на мягкое покрытие с высоты 30см, прыжок в высоту с разбега (40см); прыжок в длину с места (80см) и с разбега (100см). прыжки через короткую скакалку.

Катание, бросание, ловля, метание. Подбрасывание мяча вверх, бросание вниз и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча из одной руки в другую. Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений, различными способами. Отбивание мяча о пол одной рукой; ведение мяча; метание предметов на дальность одной рукой (5-9м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1м, расстояние 3-4м).

Раздел «Плавание»

Разнообразные виды передвижения в воде. Ходьба обычная, на носках, широким шагом, с высоким подниманием колен, приставным шагом, с захлестыванием голени, ходьба в наклоне, ходьба парами, с дополнительными заданиями на сигнал. Бег обычный, с высоким подниманием колен, парами, с дополнительными заданиями на сигнал. Прыжки на месте и с продвижением. Выпрыгивание из воды.

Погружение в воду. Наклон с опусканием в воду лица. Полное погружение (с головой). Погружение с открыванием глаз под водой. С выполнением выдоха.

Лежание на воде. Ходьба на руках в упоре лежа спереди, с движением ног. Лежание на груди, держась руками за поручень. Лежание на груди, держась за доску. Лежание на груди в положении «Звезда», «Поплавок», «Медуза». Лежание на спине.

Скольжение по воде. С плавательной доской. В положении «Стрела» на груди и на спине. Повороты во время скольжения с груди на спину и наоборот. Скольжение с движениями ног способом кроль на груди и на спине.

Плавание ногами кроль на груди и спине. Держась за поручень. С доской. С согласованием дыхания.

Движение руками. Стоя в наклоне. С доской на груди и на спине. С согласованием дыхания стоя и с доской.

Общеразвивающие упражнения.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом и др.). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги прямо, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Включает в комплексы упражнения: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно), сочетая движения рук и ног, одновременно и поочередно; повороты влево и вправо, наклоны вперед, вниз, в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; поднимание ног над полом, сгибание и разгибание ног из положение сидя, лежа на боку; выполнение упражнений в приседе и полуприседе, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны, с предметами и без них. Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений для себя и сверстников. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики.

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег под музыку в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружения по одному и в парах.

Строевые упражнения.

Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг и два круга (по ориентирам и без), по диагонали, в два и три звена; перестроение из одной колонны в две, в шеренгу по два, равняясь по ориентирам и без; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Педагог продолжает развивать, закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, включающих несколько основных движений, совершенствовать их в играх-эстафетах, оценивает и поощряет соблюдение правил, учит быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность. Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи или поражения команды, стремление к победе, преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

Раздел «Физическая культура»

«Самолеты», «Охотники и зайцы», «Бездомный заяц», «Рыбаки и рыбки», «Совушка», «Ловишки с домиками», «Ловишки парами», «Тройки», «Мышеловка», «Встречные перебежки», «Караси и щуки», «Пятнашки», «Коршун и наседка», «Колпачок и палочка», «Горелки», «Хвостики», «Лягушки в болоте», «Волк во рву», «Кролики», «Зайка беленький сидит...», «Лиса и зайцы», «Зайцы и волк», «Ловля обезьян», «Выше ноги от земли», «Перелет птиц», «Паук и мухи», «Медведь и пчелы», «Не оставайся на земле» «Буря», «Котята и щенята», «Сбей кеглю», «Попади в корзину», «Мяч через сетку», «Ловишка с мячом», «Подбрось - поймай», «Охотники и зайцы», «Кто позвал», «Часовой», «Стой», «День и ночь», «Жмурки с колокольчиком», эстафеты.

Раздел «Плавание»

Игры: «Карусели» (2 вариант), «Невод», «Караси и карпы», «Мы веселые ребята», «Байдарки», «Карасик и щука», «Караси и щука» (2 вариант), «Как кто плавает», «Морской бой», «Охотники и утки», «Насос», «Удочка», «Резвый мячик», «Качели», «Насос», «Водолазы», «Я плыву», «Поезд в туннель!» (2 вариант), «Пятнашки с поплавком», «Караси и карпы» (2 вариант), «Зеркальце», «Пловцы», «Чье звено быстрее соберется».

Игровые упражнения: «Прыжок дельфина», «Торпеда», «Передай мяч», «Разговор по телефону», «Гонка мячей», «Мяч по кругу», «На буксире», «Винт», «Тюлени», «Кто кого», «Катание на кругах», «Тачка», «Воротики», «Коробочка», «Поплавок», «Нырни в круг», «Пролезь в круг», «Футбол в воде», «Баскетбол в воде», «Медуза», «Звезда».

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м).

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3—5 м); игра по упрощенным правилам.

СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Педагог обучает детей катанию на санках, велосипеде, самокате во время прогулки.

Катание на санках: по прямой, перевоза игрушки или друг друга, со скоростью.

Катание на двухколесном велосипеде и самокате: по прямой, по кругу, с разворотом с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила, не наталкиваясь.

Плавание: входит в основную часть Программы

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Педагог продолжает уточнять и расширять представления о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятие спортом и физкультурой, прогулки на свежем воздухе); формирует доступные элементарные представления об организме человека (внешнее строение опорно-двигательного аппарата, органов зрения, слуха и их защита).

Продолжает формировать представления о разных видах спорта и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья.

Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием) и в ходе туристских пеших прогулок учит их соблюдать.

Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, закаляться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья), продолжает знакомить со способами оказания посильной помощи при уходе за больным.

АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

Физкультурные праздники и досуги. Педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные игры, игры-эстафеты, спортивные игры.

Досуг организуется 1 раз в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 30–40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

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

ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

Проводится 1 раз в три месяца, в этот день организовываются физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

ФОРМЫ РАБОТЫ

Воспитательно-образовательный процесс подразделен на:

- Образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов деятельности или в ходе режимных моментов;
- Самостоятельную деятельность детей;
- Взаимодействие с семьями детей по реализации программы.

Для реализации рабочей программы по физическому развитию рекомендуется использование следующих форм работы:

- Физкультурные занятия игровые, сюжетные, тематические, комплексные, контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера;

- Занятия в бассейне: традиционные, игровые, сюжетные, тематические, комплексные, контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера, аква-аэробика;
- «Сухое плавание»;
- Физкультминутки;
- Игры и упражнения с речитативом;
- Утренняя гимнастика;
- Ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку;
- Игровые беседы с элементами движений;
- Дидактические игры;
- Подвижные и спортивные игры;
- Досуги и праздники;
- Оформление выставок.
- Самостоятельная двигательно-игровая деятельность детей.
- Малые Олимпийские игры.
- Сдача тестовых нормативов (диагностика физического развития детей).

МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

Практические:

- Повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- Проведение упражнений в игровой форме;
- Проведение упражнений в соревновательной форме.

ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Дидактические:

- систематичность и последовательность;
- развивающее обучение;
- доступность;
- воспитывающее обучение;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей;
- сознательность и активность ребенка;
- наглядность.

Специальные:

- непрерывность;
- последовательность наращивания тренирующих воздействий;
- цикличность.

Гигиенические:

- сбалансированность нагрузок;

- рациональность чередования деятельности и отдыха;
- возрастная адекватность;
- оздоровительная направленность всего образовательного процесса;
- осуществление личностно-ориентированного обучения и воспитания.

ПОДДЕРЖКА ДЕТСКОЙ ИНИЦИАТИВЫ

Условия, необходимые для развития двигательной активности детей:

- Развивающая предметно-пространственная среда разнообразна по своему содержанию;
- Содержание развивающей среды учитывает индивидуальные особенности и интересы детей разных возрастных групп;
- В общении с детьми преобладает демократический стиль;
- Педагоги и родители развивают умения детей осуществлять выбор деятельности и отношений в соответствии со своими интересами;
- Родители в курсе всего, что происходит в жизни ребенка: чем он занимался, что нового узнал, чем ему нужно помочь в поиске нового и т.д.

Эффективные формы поддержки детской инициативы:

- Совместная деятельность взрослого с детьми, основанная на поиске вариантов решения проблемной ситуации, предложенной самим ребенком.
- Проектная деятельность;
- Совместная познавательно-исследовательская деятельность взрослого и детей – дидактические игры по физическому развитию;
- Создание условий для самостоятельной деятельности детей в центре физического развития

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ПЕДАГОГОВ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ

Ведущая цель – создать необходимые условия для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Месяц	Название мероприятия	
	Раздел «Физическая культура»	Раздел «Плавание»
Сентябрь	Выступление на родительских собраниях: Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ	
Октябрь	Творческий конкурс «Осень и движение»	
Ноябрь	Спортивный праздник	Фото и видео репортаж занятия
Декабрь	Консультация: «Организация зимнего отдыха на каникулах»	
Январь		Консультация: «Бассейн зимой»
Февраль	Конкурс фоторабот «На прогулке с папой»	
Март	Спортивный праздник «Первые старты»	
	Консультация: «Закаливание»	
Апрель		Фото и видео репортаж занятия
Май	Участие родителей в Ежегодных Малых Олимпийских играх детского сада в качестве спортсменов и судей	

Месяц	Название мероприятия	
	Раздел «Физическая культура»	Раздел «Плавание»
Сентябрь- Май	<p>Индивидуальные консультации родителей. Оформление информационных стендов для родителей. Переписка по электронной почте. Сменная информация на странице официального сайта</p>	

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ⁶

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА⁷

Разделы	Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности	Перечень технических и электронных средств, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности	Перечень ЭОР, обеспечивающих реализацию образовательной деятельности
Физическая культура	<p>Методические пособия:</p> <ul style="list-style-type: none">• Авторские конспекты занятий по физической культуре;• Авторские конспекты тематических мероприятий;• Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. Формирование правильной осанки и плоскостопия у дошкольников;• Буренина А.И. Ритмическая мозаика;• Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду;• Тимофеева Е.А. Подвижные игры;• Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5 – 7 лет. <p>Наглядно-дидактические пособия:</p> <ul style="list-style-type: none">• Авторский наглядно-методический материал;• Авторские дидактические игры	<ul style="list-style-type: none">• Музыкальный центр;• Акустическая система;• Мультимедийный проектор;• Настенный экран	<ul style="list-style-type: none">• Авторские тематические мультимедийные презентации;• CD – диски;• Страница на официальном сайте;• Сайты: «Педсовет.орг»; «Все для детского сада»
Плавание	<p>Методические пособия:</p> <ul style="list-style-type: none">• Авторские конспекты занятий в бассейне;• Авторские конспекты тематических мероприятий в бассейне;• Баранова Г.В., М.Д. Маханева, Фигурное плавание в детском саду• Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду;• Осокина Т.И. Как научить детей плавать;• Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду;• Рыбак М.В., Занятия в бассейне с дошкольниками;• Тимофеева Е.А. Подвижные игры;• Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5 – 7 лет;• Чеменева А.А., Столмакова Т.В., Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. <p>Наглядно-дидактические пособия:</p> <ul style="list-style-type: none">• Авторский наглядно-методический материал;• Авторские дидактические игры.	<ul style="list-style-type: none">• CD-ресивер;• Всепогодная акустика;• Ноутбук;• Сенсорный экран;• Секундомер.	<ul style="list-style-type: none">• Авторские тематические мультимедийные презентации;• CD – диски;• Страница на официальном сайте• Сайты: «Педсовет.орг»; «Все для детского сада»

Перечень компонентов РППС функционального модуля «Физическое развитие» указан в паспорте функционального модуля «Физическое развитие»

⁶ п.2.11.3 ФГОС ДО

⁷ п.3.5 ФГОС ДО

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

В ДОУ необходимо проводить постоянную работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Под руководством медицинского персонала следует осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и местных условий.

Важно обращать внимание на выработку у детей правильной осанки.

В помещении следует обеспечивать оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Необходимо обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Важно обеспечивать оптимальный двигательный режим – рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60% от всего времени бодрствования.

Следует поощрять участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Развивать инициативу детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, поощрять самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования.

Воспитывать у детей интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Ежедневно следует проводить утреннюю гимнастику.

В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, рекомендуется проводить физкультминутку длительностью 1-3 минуты.

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Формы работы	Виды занятий	Количество занятий
Физкультурные занятия	В спортивном зале (в неделю)	2
	В бассейне (в неделю)	1
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика и др.	Ежедневно
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно, 2 раза
	Физкультминутки в середине статического занятия	Ежедневно
Активный отдых	Физкультурный досуг (в спортивном зале, на улице или в бассейне)	1 раз в месяц
	Спортивный праздник	2 раза в год
	День здоровья	1 раз в квартал
	Ежегодные Малые Олимпийские Игры детского сада	1 раз в год
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

При организации воспитательно-образовательного процесса необходимо обеспечить единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач, при этом следует решать поставленные цели и задачи, избегая перегрузки детей, на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному минимуму. Построение образовательного процесса на комплексно-тематическом принципе с учетом интеграции образовательных областей дает возможность достичь этой цели.

Планирование тематических занятий по физической культуре основано на комплексно-тематическом планировании ДОУ.

Методическая разработка тематических занятий направлена не только на развитие психофизических качеств, двигательных навыков и умений, но и на формирование у детей представлений об окружающем мире и на расширение культурного поля дошкольника.

Цикл тематических занятий «Олимпиадики рождаются в детском саду»

Цель тематических циклов – формировать интерес к занятиям физической культурой, способствовать всестороннему развитию ребенка: физическому, интеллектуальному, духовному, эмоциональному, что полностью соответствует цели психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие».

Методическая разработка направлена не только на развитие психофизических качеств, двигательных навыков и умений, но и на формирование у детей представлений об олимпийских видах спорта и на расширение культурного поля дошкольника.

Месяц	Раздел «Физическая культура»				Раздел «Плавание»	
	Название занятия	Содержание темы	«Олимпиадики рождаются в детском саду»		Название занятия	Содержание темы
			Название занятия	Содержание темы		
Сентябрь	«Мои зубки»	Расширение и обогащение знаний детей о гигиене полости рта.				
Октябрь	«Осень»	Расширение и обогащение знаний детей об осени				
Ноябрь	«Моя страна»	Расширение знаний детей о своей стране.			«Мой любимый мяч»	Расширение знаний детей об играх с мячом.
Декабрь	«Я расту здоровым»	Расширение представлений детей о работе организма			«Новый год»	Определение понятия – Новый год
Январь	«Зима»	Расширение и обогащение знаний детей о зиме.	«Древние люди и физкультура»	Знакомство детей с жизнью древних людей и сравнение их движений с физкультурными упражнениями		

Месяц	Раздел «Физическая культура»				Раздел «Плавание»	
	Название занятия	Содержание темы	«Олимпиадники рождаются в детском саду»		Название занятия	Содержание темы
			Название занятия	Содержание темы		
Февраль	«23 февраля»	Расширение представлений детей о Российской армии.	«Зимние виды спорта»	Знакомство детей с зимними видами спорта	«23 февраля»	Знакомство детей с морскими военными профессиями
Март	«8 марта»	Расширение гендерных представлений	«Летние виды спорта»	Знакомство детей с летними видами спорта		
Апрель	«Весна»	Расширение и обогащение знаний детей о весне.	«Плавание»	Знакомство детей с плаванием	«Морское путешествие»	Знакомство детей с морскими обитателями
Май	«Мой город»	Расширение представление детей о Санкт-Петербурге	«Что такое Олимпиада?»	Знакомство детей с традициями олимпийского движения	«Лесное озеро»	Правила поведения во время отдыха на пляже и в воде.

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

№ группы	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
21	бассейн		физкультура		физкультура
22	физкультура	бассейн		физкультура	

КУЛЬТУРНО-ДОСУГОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Месяц	Раздел «Физическая культура»	Раздел «Плавание»
Сентябрь	Досуг «Играй, играй, в игре умения добывай»	
Октябрь		Досуг «Капелька воды»
Ноябрь	Спортивный праздник	
Декабрь	Досуг «Как появился Новый год»	
Январь	Досуг «Зимние забавы»	
Февраль	Досуг «23 февраля»	
Март	Спортивный праздник «Первые старты»	
Апрель		Досуг «На морском берегу»
Май	Ежегодные Малые Олимпийские игры Детского сада № 33 Кировского района	

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Успешность обучения дошкольников основным видам движений и практическим навыкам плавания, а также степень оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к организации образовательной

деятельности, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно - гигиенические правила.

Обучение ОВД, развитие психофизических качеств, решение оздоровительных и воспитательных задач по данной программе проходит в спортивном зале, расположенном в здании ДОУ, и на спортивной площадке, расположенной на территории ДОУ.

Обучение плаванию детей дошкольного возраста по данной рабочей программе проходит в крытом малоразмерном бассейне и спортивном зале, расположенных в здании ДОУ.

Наличие спортивного зала и бассейна в детском саду создает возможность привлечь к образовательной деятельности по физическому развитию всех детей, начиная с младшего возраста. Организация образовательной деятельности по физическому развитию детей в детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно-оздоровительной работы. Использование рационального режима деятельности и отдыха детей дает положительный результат в укреплении их здоровья и закалывания организма.

Режим дня, включающий физкультурные занятия и занятия по плаванию, предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приема пищи. Занятие должно проходить не ранее чем через 40 мин после еды.

Обучение плаванию и физкультурные занятия проходят в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Во время занятий в бассейне группы делят на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий.

Длительность образовательной деятельности в разных возрастных группах неодинакова. Она устанавливается в зависимости от возраста, периода обучения. В начале обучения занятия имеют меньшую моторную плотность, затем, по мере освоения детьми программы, моторная плотность постепенно увеличивается.

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ И ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ

Раздел	Кол-во подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин.	
			в одной подгруппе	во всей группе
«Физическая культура»	1	до 30	25	25
«Плавание»	3	7	25	до 75

КОЛИЧЕСТВО И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ДОСУГОВ, ПРАЗДНИКОВ

Количество проведения мероприятий		Продолжительность проведения мероприятий	
досуг	праздник	досуг	праздник
1 раз в месяц	2 раза в год	25-30 мин	до 45 мин

КАДРОВЫЕ УСЛОВИЯ

Занятия по физической культуре проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование.

Занятия по плаванию проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование.

Большая роль в подготовке и проведении НОД по физическому развитию отводится воспитателям групп. Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструкторами по физической культуре и медицинским персоналом. Они ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания и готовят группы к ним, знакомят с правилами поведения в спортивном зале, бассейне, и на площадке. Вместе с медсестрой определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживает тесную связь с родителями.

Воспитатель перед образовательной деятельностью по физическому развитию проверяет наличие у детей спортивной формы и обуви (для занятий физической культурой) или всех плавательных принадлежностей (для занятий в бассейне), помогает детям подготовить все необходимое.

На занятия по физической культуре детей сопровождает воспитатель.

В бассейн детей сопровождает помощник воспитателя, под его присмотром (с его помощью) дети раздеваются, надевают плавательные шапки и готовятся к занятию. Особого внимания взрослых требуют дети младшего возраста. Им необходима помощь и при раздевании, и при одевании, и при мытье под душем, и при вытирании, так как самостоятельно делать это они еще не умеют, а также при входе в воду и при выходе из нее. Дети младшего возраста плохо еще запоминают свои принадлежности. Поэтому, для того, чтобы ускорить все процессы и не допустить, охлаждения детей и необходима помощь взрослого.

В спортивном зале ДОУ работает один человек: инструктор по физической культуре.

В плавательном бассейне ДОУ должны работать 4 человека:

- Инструктор по физической культуре (по плаванию);
- Помощник воспитателя, который помогает раздевать, одевать детей, мыть их в душе, а после купания убирает помещения бассейна;
- Медсестра;
- Лаборант.

При проведении занятий осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Санитарно-гигиенические условия проведения физкультурных занятий в спортивном зале включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- проветривания между занятиями (не менее 5 мин), 2 раза в день сквозные проветривания, должна работать вентиляция.

Санитарно-гигиенические условия проведения занятий по плаванию включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- постоянная фильтрация воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;

- дезинфекция ванны при каждом спуске воды;
- ежедневный анализ качества воды;
- проветривания между занятиями (не менее 10 мин), 2 раза в день сквозные проветривания, должна работать вентиляция.

САНИТАРНЫЕ НОРМЫ ТЕМПЕРАТУРНОГО РЕЖИМА

Помещение	Температура воды (°С)	Температура воздуха (°С)	Влажность воздуха (%)	Глубина бассейна (м)
Спортивный зал		+18...+20	40-50	
Бассейн	+ 29... +31	+30... +32	65	0,6

ДОПУСК К ЗАНЯТИЯМ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

Для допуска к занятиям по физической культуре в детском саду требуется:

- Допуск врача (основная или подготовительная группы здоровья).
- Прохождение инструктажа по технике безопасности.

К каждому физкультурному занятию ребенку необходима спортивная форма:

- Белая футболка;
- Спортивные штаны или шорты (велосипедки);
- Носки;
- Спортивные кеды на светлой резиновой подошве;

ДОПУСК К ЗАНЯТИЯМ В БАССЕЙНЕ

Для допуска к занятиям плаванием в детском саду требуется:

- Письменное разрешение родителей.
- Справка от врача.
- Соскоб на энтеробиоз.
- Прохождение инструктажа по технике безопасности.

Противопоказаниями для посещения могут стать:

- Наличие у ребенка открытых ран или кожных заболеваний;
- Заболевания глаз и ЛОР-органов;
- Инфекционные заболевания;
- Туберкулез легких в активной форме;
- Ревматические поражения сердца в стадии обострения;
- Язвенная болезнь желудка или 12-перстной кишки.

К каждому занятию ребенку необходимы следующие принадлежности:

- Длинный махровый халат с капюшоном;
- Плавки (с крепкой резинкой, без шнурка); для девочек можно приобрести *слитный* купальник *без завязок*;
- Резиновая обувь;
- Большое банное полотенце (50*70см);
- Мочалка, мыло;
- Шапочка для плавания;
- Трикотажная шапочка или платок;
- Отдельный пакет для мокрых вещей.

Все купальные принадлежности следует приносить в детский сад в день занятий (в подписанном пакете или сумке). После занятия мокрые вещи складывают в отдельный пакет, и относятся домой, чтобы постирать и просушить перед следующим заплывом.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

До начала организации занятий в спортивном зале детей надо ознакомить с правилами поведения. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

Обеспечение безопасности при организации физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста включает следующие правила.

- Занятия проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- Не разрешать детям толкать друг друга и ставить подножки, мешать выполнению упражнений, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- Допускать детей к занятиям только с разрешения врача.
- Приучать заходить и выходить из зала по разрешению преподавателя
- Проводить поименно переключку детей.
- Во время занятий внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- Не проводить занятия раньше, чем через 40 минут после еды.
- При появлении у ребенка признаков переутомления дать ему отдохнуть.
- Соблюдать методическую последовательность обучения.
- Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и физическую подготовку каждого ребенка.
- Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения нагрузки.
- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности. Каждый воспитанник должен знать и соблюдать правила поведения в спортивном зале, при работе с инвентарем и оборудованием, во время подвижных игр.

Соблюдение правил поведения в спортивном зале при организации занятий с детьми дошкольного возраста способствует обеспечению безопасности при проведении образовательной деятельности.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила.

- Занятия по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- Не проводить занятия по плаванию с группами, превышающими 7 человек.
- Допускать детей к занятиям только с разрешения врача.

- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- Научить детей пользоваться спасательными средствами.
- Во время занятий внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении занятий по плаванию.
- Не проводить занятия раньше, чем через 40 минут после еды.
- При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- Соблюдать методическую последовательность обучения.
- Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению преподавателя;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

Соблюдение правил поведения в бассейне при организации плавания с детьми дошкольного возраста способствует обеспечению безопасности при проведении непосредственно образовательной деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.
2. Богина Т.Л., Терехова Н.Т. Режим дня в детском саду. – М.: Просвещение, 1987.
3. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника / Н.Ж. Булгакова.- М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.
4. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – СПб.: 1997.
5. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1981.
6. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н. Волошина. – М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).
7. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: Метод. пособие. – М.: Изд-во НИЦ ЭНАС, 2006.
8. Галанов А.С. Игры которые лечат (для детей от 3 до 5 лет). – М.: Педагогическое общество России, 2005.
9. Галанов А.С. Игры которые лечат (для детей от 5 до 7 лет). – М.: Педагогическое общество России, 2005.
10. Галанов А.С. Психическое и физическое развитие ребенка от трех до пяти лет: Пособие для работников дошкольных образовательных учреждений и родителей. – М.: АРКТИ, 2003.
11. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.
12. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет./ Авт.-сост. Белостоцкая Е.М., Виноградова Т.Ф., Каневская Л.Я., Теленчи В.И. – М.: Просвещение, 1987.
13. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Средний возраст. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.
14. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Старший возраст. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.
15. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания: методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2007.
16. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. – М.: ТЦ Сфера, 2004.
17. Кенеман А.В., Осокина Т.И. Подвижные игры народов СССР. – М.: Просвещение, 1988.
18. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр (средняя, старшая, подготовительная группы). – М.: ВАКО, 2005.
19. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В.Козлов. - М.: Просвещение, 1993
20. Кострыкина Л.Ю., Рыкова О.Г., Корнилова Т.Т. Малыши, физкульт-привет!. – М.: Издательство Скрипторий 2003, 2006.
21. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт,1974.-95 с.- (Азбука спорта).
22. Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Пособие для воспитателей. – М.: Просвещение, 1988.
23. Луконина Н.Н. Физкультурные праздники в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2007.
24. Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П.Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 1983.-288с.
25. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).

26. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. – Воронеж: ТЦ Учитель, 2005.
27. Ноткина Н.А. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста. – СПб.: Издательство Акцидент, 1995.
28. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб.: Издательство Речь; М.: Сфера, 2009.
29. Олимпийское образование дошкольников: Методическое пособие / Под ред. Филипповой С.О., Волосниковой Т.В. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007.
30. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
31. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.
32. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе. – М.: Просвещение, 1983.
33. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
34. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет.. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.
35. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5 – 7 лет. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002.
36. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.
37. Петренкина Н.Л. Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста: Методические рекомендации. – СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2007.
38. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008.-120 с.
39. Планирование в физической культуре дошкольников: Методические рекомендации. – СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2000.
40. Погадаев Г.И. Физическая культура дошкольников / Пособие для родителей и воспитателей. – М.: Школьная Пресса, 2003.
41. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие / Под ред. А.А. Чеменевой. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.
42. Спорт: Детская олимпийская энциклопедия / Авт.-сост. Пейдж Д. – М.: ООО Издательство Олимп: ООО Издательство Астрель: ООО Издательство АСТ, 2002.
43. Спортивная энциклопедия почемучки / Авт.-сост. Юрмин Г., Менакер А. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2003.
44. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.
45. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1986.
46. Физкульт-привет минуткам и паузам! Сборник физ. упражнений для дошкольников и школьников.: Учебно-методическое пособие для педагогов школьных и дошкольных учреждений. / авт.-сост. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2005.
47. Фомина А.Н. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду: Пособие для воспитателя подготовительной к школе группы. – М.: Просвещение, 1984.
48. Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке. – М.: Просвещение, 1986.

49. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н. Физкультурные праздники в детском саду: Творчество в двигательной деятельности дошкольника. – М.: Просвещение, 2003.
50. Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.