

МБДОУ «Детский сад № 7 «Золушка»

Принято на заседании
педагогического совета
от 29.08.2024 г., протокол № 1

Утверждено приказом МБДОУ
«Детский сад № 7 «Золушка»
от 29.08.2024 № 109
_____/О.А. Жидких/

Рабочая программа
по реализации образовательной области:
Физическое развитие

Средняя группа

**Форма организованной
образовательной деятельности:** физкультурное занятие
Формы организации детей: групповая
Автор-составитель: инструкторы по физической культуре Чернова Г.Н., Степанкова К.С.

2024-2025 учебный год
г. Рассказово

Содержание

1. Целевой раздел:

Пояснительная записка.

- 1.1. Нормативно-правовая база образовательного процесса.
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Интеграция с другими образовательными областями.
- 1.4. Основные принципы
- 1.5. Характеристика особенностей развития детей 4-5 лет
- 1.6. Планируемые результаты образовательной деятельности

2. Содержательный раздел:

- 2.1. Режим реализации программы
- 2.2. Задачи образовательной деятельности.
- 2.3. Содержание образовательной деятельности.
- 2.4. Результаты образовательной деятельности
- 2.5. Перспективно - тематическое планирование
- 2.6. Работа с родителями.

3. Организационный раздел:

- 3.1 Методическое обеспечение реализации рабочей программы.
- 3.2 Материально технические условия и средства реализации рабочей программы (развивающая предметно-пространственная среда).

Приложение 1. Модель двигательного режима в средней группе

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

Рабочая программа образовательной области «Физическое развитие» для детей 4 - 5 лет составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, ФОП ДО, ОП ДОУ и авторской целевой программой Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детского сада № 7 «Золушка» «Растём здоровыми»

Дошкольный возраст - яркая, неповторимая страница в жизни каждого человека. Именно в этот период начинается процесс социализации, устанавливается связь ребенка с ведущими сферами бытия: миром людей, природы, предметным миром. Происходит приобщение к культуре, к общечеловеческим ценностям. Закладывается фундамент здоровья.

Дошкольное детство - время первоначального становления личности, формирования основ самосознания и индивидуальности ребенка. Поэтому программа обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста. Строится с учетом интеграции образовательных областей в соответствии с возрастом детей, что даёт возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности ребёнка, гармонизировать воспитательно-образовательный процесс и гибко его планировать (сужать и расширять), в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса; предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

В процессе занятий происходит интеграция образовательной области «Физическое развитие» с образовательными областями «Социально – коммуникативное развитие», «Речевое развитие», «Художественно – эстетическое развитие», «Познавательное развитие». Программа обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 4 до 5 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

1.1. Нормативно-правовая база

1. Закон РФ от 29.12.2012 № 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (Зарегистрирован 28.12.2022 № 71847).
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об ут-

верждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Постановление Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 21.01.2019 №32 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. №1014».
8. Устав МБДОУ «Детский сад № 7 «Золушка».

1.2 Цели и задачи программы.

Цель. *Гармоничное физическое развитие, формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой.*

Задачи программы:

- Способствовать приобретению опыта детей в двигательной деятельности;
- Способствовать правильному формированию опорно – двигательной системы организма;
- Развивать равновесие, координацию движений, крупную и мелкую моторику обеих рук;
- Формировать начальные представления о некоторых видах спорта;
- Овладение подвижными играми с правилами;
- Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

1.3 Образовательная область «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Интеграция с другими образовательными областями

<i>Образовательная область</i>	<i>Задачи</i>
	➤ Формирование навыков безопасного поведения в организованной образовательной деятельности «Физическая культура», в организации подвижных и

<p><i>Социально-коммуникативное развитие</i></p>	<p>спортивных игр.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Приобщение детей к ценностям физической культуры, формирование первичных представлений о себе, своих чувствах и эмоциях, развитие нравственных качеств, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников. ➤ Накопление двигательного опыта, участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования, овладение навыками ухода за инвентарём и спортивной одеждой.
<p><i>Познавательное развитие</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Активизация мышления детей через самостоятельный выбор игры, пересчёт пособий, количественные отношения и др., упражнения на ориентировку в пространстве, подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем, построение конструкций для подвижных игр и упражнений, просмотр иллюстраций, познавательных фильмов и их обсуждение. ➤ Развитие двигательной активности детей через игры и упражнения под тексты разных жанров произведений; сюжетные игры-занятия по темам прочитанных сказок.
<p><i>Речевое развитие</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Развитие свободного общения с детьми и взрослыми в части необходимости двигательного и физического совершенствования; игровое общение со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной деятельности, проговаривание действий и называние упражнений, поощрение речевой активности детей.
<p><i>Художественно-эстетическое развитие</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Привлечение внимания детей к внешнему виду, оформлению помещения, развитие детского творчества. ➤ Развитие музыкально-ритмической деятельности, выразительности движений, двигательного творчества на основе физических качеств и основных движений детей. Использование музыкального сопровождения как средства повышения

	эмоциональной активности детей.
<i>Физическое развитие</i>	➤ Сохранение и укрепление не только физического, но также психического и социального здоровья воспитанников

1.4. Основные принципы программы.

Программа соответствует следующим принципам:

- построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного образования;
- содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержки инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничества с семьей;
- приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирования познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастной адекватности дошкольного образования (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учёта этнокультурной ситуации развития детей.

1.5. Характеристики особенностей развития детей.

Средний дошкольный возраст (4-5 лет).

В поведении и деятельности детей пятого года жизни можно заметить ряд новых черт, проявляющихся в физическом, интеллектуальном, социально-эмоциональном развитии.

Взросли физические возможности детей: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей среднего дошкольного возраста, которых отличает довольно высокая возбудимость. Увидев перевозбуждение ребенка, воспитатель, учитывая слабость тормозных процессов детей 4—5 лет, переключает его внимание на более спокойное занятие. Это поможет ребенку восстановить силы и успокоиться.

Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно.

Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

У детей активно проявляется стремление к общению со сверстниками. Если ребенок трех лет вполне удовлетворяется «обществом» кукол, то в 4—5 лет он нуждается в содержательных контактах со сверстниками. Дети общаются по поводу игрушек, совместных игр, общих дел. Их речевые контакты становятся более результативными и действенными.

В среднем дошкольном возрасте связь мышления и действий сохраняется, но уже не является такой непосредственной, как раньше. Внимание становится всё более устойчивым, в отличие от возраста трех лет (если ребёнок пошёл за мячом, то уже не будет отвлекаться на другие интересные предметы). Важным показателем развития внимания является то, что к пяти годам появляется действие по правилу — первый необходимый элемент произвольного внимания.

1.6. Планируемые результаты освоения программы.

Движения стали значительно более уверенными и разнообразными. Испытывает острую потребность в движении, отличается высокой возбудимостью. В случае ограничения активной двигательной деятельности быстро перевозбуждается, становится непослушным, капризным. Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

2.1. Режим реализации программы

Возраст детей	Общее количество занятий в год	Количество занятий в неделю	Длительность занятий	Форма организации занятий
---------------	--------------------------------	-----------------------------	----------------------	---------------------------

для детей				
4 – 5 лет	108	3	20 мин.	групповая

2.2. Задачи образовательной деятельности.

- Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
- Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.
- Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.

2.3 Содержание образовательной деятельности.

Порядковые упражнения. Построение в колонну по одному по росту. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

Общеразвивающие упражнения. Традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты.

Основные движения: Представления о зависимости хорошего результата в упражнении от правильного выполнения главных элементов техники: в беге активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках — энергичного толчка и маха руками вперед — вверх; в метании — исходного положения, замаха; в лазании — чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подводящие упражнения.

Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сводах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (правую и левую). Ходьба в колонне по одному, по два (парами), змейкой (между

предметами), враспынную, с выполнением заданий, ходьба с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного), со сменой направляющего.

Бег. Обычный, на носках; в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег (5х3=15), бег на скорость 30м.; ведение колонны. Бег с энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением равновесия

Бросание, ловля, метание. Катание мячей, обручей друг другу и между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из — за головы и ловля его с расстояния 1,5 м; отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании.

Ползание, лазанье. Ползание разными способами; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек.

Прыжки. Прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5—10 см; прыжки в длину с места; вверх с места (вспрыгивание на высоту 15—20 см.).

Равновесие. Ходьба по линии, верёвке (диаметром 1,5 – 3 см.), по доске. Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием предметов, с поворотом, с мешочком на голове); ходьба и бег по наклонной доске вверх вниз (ширина 20-15см, высота 30 – 35см). Сохранение равновесия после вращений, или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности.

Подвижные игры: правила; функции водящего. Игры с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия.

Спортивные упражнения. Ходьба лыжах — скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору ступающим шагом и полулочкой, правила надевания и переноса лыж под рукой. Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах

самостоятельное. Катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга). Катание на двух- и трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами.

Ритмические движения: танцевальные позиции (исходные положения); элементы народных танцев; разный ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки.

2.4. Результаты образовательной деятельности.

В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту силу, выносливость, гибкость.

Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная мелкая моторика рук.

Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности. Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх. с интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы.

2.5. Перспективно-тематическое планирование.

Сентябрь 3 неделя

тема: **Времена года и что я знаю о себе.**

«Прогулка в осенний лес»

Задачи	Вводная часть	ОРУ С листочками	О.В.Д.	Подвижная игра	Заключит. ч.
<p>Закрепить умения действовать совместно, выполняя общеразвивающие упражнения Упражнять в подлезании под дугу на четвереньках; Способствовать развитию устойчивого равновесия и правильной осанки в ходьбе по повышенной опоре. Совершенствовать навык прыжков через предметы .</p>	<p>Построение в шеренгу. Инструктор. Добрый лес, осенний лес! Полон сказочных чудес! Я пойду гулять сейчас И зову с собою вас. (Поворот направо, ходьба в колонне по одному). Мы шагаем друг за другом Лесом, лесом, Лугом, лугом. Подрости нам нужно тут, на носочках все идут - ходьба на носках, руки тянем вверх; Осторожно мы идем Ножки наши бережем ходьба на пятках, руки на поясе; А теперь шагаем, ноги поднимаем - ходьба с высоким подниманием колен; По тропинке, по дорожке Побежали наши ножки...- бег в колонне по одному; А когда устанут ножки, зашагаем по дорожке - ходьба, восстанавливая дыхание Упражнение на дыхание – «Улетел осенний листик» (Держим открытую ладонь, дуем на воображаемый лист.</p>	<p>Мы шагаем, мы шагаем И листочки собираем. 1. Я с листочками хожу, Всем листочки покажу... И. п. – о. с. Попеременное поднимание прямых рук вверх-вниз (6 раз) 2. Я с листочками пляшу и листочками машу.. . И. п. – ноги врозь, руки с листочками вверху. Покачивания в правую и левую сторону (браз) 3. Я с листочками кружусь и гостям я поклонюсь И. п. - то же, руки внизу Наклоны туловища вниз , руки с листочками в стороны. 6 раз. 4. А теперь, мои друзья, За листочки спрячусь я... И. п. : ноги слегка раставлены, руки с листочками внизу. 1-сесть, руки через стороны к лицу (спрятаться за листочки, 2-вернуться в и. п. (6 р.) 5. Мы попрыгаем немножко, И походим по дорожке... Прыжки в чередовании с ходьбой (2р.) Хорошо в лесу осеннем.... Вдох глубокий, руки шире, Выдох, руки опустили.</p>	<p>Смотрите мостик на пути надо по нему пройти. 1. Ходьба по скамейке руки на поясе. Здесь так просто не пройти, кусты склонились на пути 2. Подлезание под дугу на четвереньках * 1. Ходьба по скамейке, с перешагиванием через кубики. А здесь ребята-кочки. Умеем прыгать через них мы ловко на носочках. 2 Прыжки через «кочки» (высота 5 см) ** 1. Подлезание под дугу на четвереньках 2 Прыжки через «кочки» (высота 5 см)</p>	<p>На полянке, на лесной. Все пришли сюда гурьбой. А теперь пришла пора Поиграть нам детвора "У медведя во бору..."</p>	<p>А теперь, мои друзья, возвращаться нам пора. До свидания, добрый лес, Лес загадок и чудес! Ходьба в колонну по одному.</p>

Задачи	Вводная часть	ОРУ без предметов	О.В.Д.	Подвижная игра	Заключительная часть
<p>Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении и между предметами; в подлезании под препятствие (высота 50 см) не касаясь руками пола.</p> <p>Развивать мелкую и крупную моторику детей, умение двигаться по залу свободно, ориентироваться в пространстве.</p> <p>Воспитывать умение играть вместе, соблюдая правила игры; прививать интерес к занятиям физкультурой..</p> <p>Закрепить знания детей об овощах и фруктах, активизировать и пополнять лексический словарь по теме «Овощи и фрукты».</p>	<p>Инструктор: Падают с ветки жёлтые монетки... Под ногами целый клад! Это осень золотая дарит листья, не считая. Золотые дарит листья Вам, и нам, И всем подряд.</p> <p>Ребята, что еще дарит осень людям? Ответы детей.</p> <p>Верно, осень приносит урожай овощей, фруктов, грибов и поздних ягод.</p> <p>Сегодня я приглашаю вас на прогулку в осенний огород за урожаем!</p> <p>Внимание. за направляющим шагом марш.</p> <p>Ходьба обычная, ходьба на носках руки на пояс, ходьба на пятках руки в стороны; ходьба «змейкой» - между предметами; бег в колонне, ходьба, перестроение в три колонны.</p>	<p>1. «Собираем яблоки и груши» И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки вперед, вверх, через стороны опустить вниз, вернуться в и.п. (6 раз).</p> <p>2. «Выросли морковь и свекла» И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс. 1- руки в стороны, 2- наклон вперед, коснуться пальцами рук пола; 3- выпрямиться, руки в стороны, 4- вернуться в и.п. (6 раз).</p> <p>3. «Складываем урожай в корзину». И. п. — стойка на коленях, руки на пояс. 1- поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; 2- И.п. (по 3 р.)</p> <p>4. «Созрели большие тыквы». И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки за спиной. 1- присесть, обхватить колени руками. 2- подняться, и.п. (5р)</p> <p>5. «Корзина для урожая». И. п. — лежачая на животе, руки прямые. 1- прогнуться, захватив руками голень, ноги слегка приподнять; 2- И.п. (5 раз).</p> <p>6. «Рады дети урожаю!» И. п. — ноги слегка расставлены, руки на пояс. Прыжки на двух ногах (ноги вместе — ноги врозь), ходьба- 2р</p>	<p>Молодцы ребята, собрали богатый урожай! Но в нашей корзине не хватает еще одного осеннего лакомства. Отгадайте какого!</p> <p>Круглый, круглый, Сладкий, сладкий, С полосатой кожей гладкой, А разрежешь – посмотри: Красный, красный Он внутри. (Арбуз).</p> <p>Правильно, арбуз похож на мяч!</p> <p>Сегодня мы с вами будем арбузы с бахчи собирать!</p> <p>1-*</p> <p>1. Прокатывание мяча двумя руками до ориентира.</p> <p>2. Ходьба по массажным коврикам</p> <p>**</p> <p>1. Прокатывание мяча двумя руками змейкой между предметами.</p> <p>2. Подлезание под шнур с мячом в руках.</p>	<p>"Непослушный горох"</p> <p>"Непослушный горох, раскатился ох-ох. Вы горошины бегите, домик свой скорей найдите!"</p>	<p>Пальчиковая гимнастика «На базар ходили мы»</p> <p>Соединение пальцев подушечками, начиная с мизинцев, по одной паре пальцев на каждую стихотворную строчку.</p> <p>На базар ходили мы - мизинцы Много груш там и хурмы, - безымянные Есть лимоны, апельсины - средние Дыни, сливы, мандарины, - указательные Но купили мы арбуз - большие Это самый вкусный груз!- все пальцы сжимаются и разжимаются.</p>

2.6. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

- ▶ Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «Уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.
- ▶ Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (плавание, лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мяч, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.
- ▶ Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.
- ▶ Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.
- ▶ Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также в городе, области).
- ▶

Формы работы с родителями

Название	Задачи	Результат
Анкетирование	<ul style="list-style-type: none">- выявить роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;- систематизировать знания родителей в области физической культуры;- заинтересовать родителей к новым формам семейного досуга;	Помогает определить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности ДОУ и разработать стратегию дальнейшего взаимодействия всех участников образовательного процесса
Родительские собрания	<ul style="list-style-type: none">- ознакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой ДОУ;- воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям.	<ul style="list-style-type: none">- расширяются представления о особенностях физического развития детей;- появляется интерес к физической культуре.

<p>Изготовление наглядного материала и атрибутов для физкультурных занятий</p>	<ul style="list-style-type: none"> - привлекать родителей к совместному изготовлению атрибутов для ежедневных физкультурных занятий в группе и дома; - знакомить родителей с вариантами использования атрибутов для привлечения детей к занятиям физической культуры; - способствовать созданию в семье условий для реализации потребности детей в физической активности. 	<ul style="list-style-type: none"> - родители узнают, какими атрибутами можно пополнить свой арсенал пособий для ежедневных физкультурных занятий и игр дома; - знакомятся со способами использования данного оборудования для повышения двигательной активности детей.
<p>Оформление фотовыставок Выставки совместных работ</p>	<ul style="list-style-type: none"> - повышать интерес детей к физической культуре и спорту; - воспитывать желание вести ЗОЖ; - воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям спортом; - расширять представление родителей и детей о формах семейного досуга. 	<ul style="list-style-type: none"> - способствует повышению интереса детей к физической культуре, выполнению физических упражнений; - дети знакомятся со спортивными увлечениями своих родственников.
<p>Дни и недели открытых дверей Конкурсы Совместные мероприятия</p>	<ul style="list-style-type: none"> - повысит у детей и их родителей интерес к физической культуре и спорту; - совершенствовать двигательные навыки - воспитывать физические и морально-ролевые качества; - закреплять у детей гигиенические навыки. 	<p>Во время проведения совместных мероприятий царит атмосфера спортивного азарта, доброжелательности и эмоционального подъема. Дети, видя, как родители вместе с ними принимают участие в соревнованиях, начинают проявлять больший интерес к физической культуре, эмоционально отзываются на все задания, стремятся выполнять их как можно лучше, поскольку за ними наблюдают их родные.</p>
<p>Советы специалистов Консультации Совместные практикумы</p>	<ul style="list-style-type: none"> - рассказывать о значении физкультуры для человека; - повышать интерес к физической культуре; - воспитывать желание вести ЗОЖ; - формировать интерес к занятиям физкультурой 	<p>Такие мероприятия вызывают у родителей желание заниматься спортом. В результате родители могут отвести своего ребёнка в спортивную секцию или кружок.</p>

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»

Автор-составитель	Наименование издания	Издательство	Год издания
Логинова В.И. и др.	Детство. Программа развития и воспитания детей в детском саду	С-П.: Детство-Пресс	2010
Бабаева Т.И. и др.	Детство. Примерная образовательная программа дошкольного образования	С-П.: Детство-Пресс	2014
Бабаева Т.И.	Методические советы к программе «Детство»	С-П.: Детство-Пресс	2005
Бабаева Т.И.	План-программа	С-П.: Детство-Пресс	2005
Коллектив МБДОУ д/с № 7	Целевая программа «Растем здоровыми		2011
Пензулаева Л.И.	Оздоровительная гимнастика для детей 3 – 7 лет	Москва	2001
Глазырина Л.Д.	Физическая культура дошкольников	Москва	2001
Рунова М.А.	Двигательная активность ребенка в детском саду	М.: Мозаика-синтез	2000
Сучкова И.М.	Физическое развитие детей 2-7 лет. Тематическое планирование	Москва	2011
Тимошкина Н.А.	Методика использования русских народных игр в ДОУ	Москва	2011
Соколова Л.А.	Детские олимпийские игры. Занятия с детьми 2-7 лет	Волгоград	2015
Кучма И.И.	Олимпийские игры в ДОУ	Волгоград	2011
Иванова Е.В.	Проектная деятельность в детском саду. Спортивный проект	Волгоград	2015
Волошина Н.Л.	Играйте на здоровье	Аркти	2004
Асташина М.П.	Фольклорные физкультурные занятия и досуги с детьми 3-7 лет	Волгоград	2012
4-5 лет			
Сучкова И.М.	Физическое развитие детей 2-7 лет. Тематическое планирование	Москва	2011
Пензулаева Л.И.	Оздоровительная гимнастика для детей 3 – 7 лет	Москва	2001
Останко Л.В.	28 комплексов упражнений для укрепления здоровья малыша	Москва	2010
Соколова Л.А.	Детские олимпийские игры. Занятия с детьми 2-7 лет	Волгоград	2015
Асташина М.П.	Фольклорные физкультурные занятия и досуги с детьми 3-7 лет	Волгоград	2012
Картушина М.Ю.	Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет	М.: ТЦ Сфера	2004

Расписание занятий

ФИО	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Чернова Г.Н.	№7 9.40-10.00	№7 10.00-10.20			№7 9.50-10.10
Степанкова К.С.	№1 8.50-9.10	№1 15.40-16.00		№1 16.05-16.25	

3.2. Материально технические условия и средства реализации рабочей программы (развивающая предметно-пространственная среда).

Материально-технические условия ДОО обеспечивают высокий уровень физического развития. Детский сад оснащен в достаточном количестве мягким и жестким инвентарем, имеется необходимое физкультурное и игровое оборудование, технические средства, имеются: фотоаппарат, музыкальные центры, проектор, ноутбук.

Развивающая предметно-пространственная среда в ДОО содержательна, насыщена, трансформируема, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная. Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию программы. Для занятий физической культурой в ДОО функционирует спортивный зал и оборудована спортивная площадка. Зал оснащен всем необходимым инвентарем и оборудованием для физической активности детей.

№п/п	Наименование	Размеры, масса	Кол-во
1	Гимнастическая стенка: деревянная	В-2700мм, Ш.пролета-800мм Диаметр рейки -30мм. Расстояние между рейками 220мм	4 шт.
2	Мат гимнастический цветной (искусственная кожа)	1000мм *1000мм*100мм	4 шт.
3	Скамейка гимнастическая	Дл.-2500мм3000мм Ш.-240мм В.-300мм	6 шт.
4	Доска с ребристой поверхностью Доска гладкая	Дл-1500мм. Ш-200мм, В-30мм	2шт 6 шт.
5	Дуги:	В -600мм, 500мм, 400мм Ш-500мм	5шт
6	Канат х/б	Дл-5м и 3 м диаметром 30мм	2шт

	Верёвочные лестницы		2шт.
7	Фитболы	Диаметром 45 см Диаметром 50 см Диаметром 60см	8шт. 10шт 15шт
8	Мяч баскетбольный		4 шт.
9	Мячи с шипами		8 шт.
10	Мячи: большие -средние -малые	Диаметр-200-250мм 100-120мм 60-80мм	20шт. 25 шт. 40шт.
11	Мешочки для метания	100 - 200 гр.	1шт
12	Обручи: Малые Большие	Диаметр 55см 80 см	25шт. 15 шт.
13	Палки гимнастические: Короткие длинные	500мм 750мм	20шт 40шт.
14	Скакалки	1000-1200мм-1500мм	40шт.
15	Шнур плетеный короткий	750мм	2шт.
16	Лыжи деревянные Санки Клюшки Шайбы		40 шт. 2шт. 4шт. 2шт.
17	Дартс		3шт
18	Конусы для разметки: Малые Большие		10шт 12шт.
19	Флажки		60 шт
20	Кегли Булавы		25шт. 10шт.
21	Секундомер Свисток судейский		1шт 1шт.
22	Ракетки для бадминтона, воланы		15шт 20 шт.
23	Коврики для профилактики плоскостопия Тренажёры для профилактики плоскостопия		8 шт. 15шт.
24	Детские тренажеры:		

	Велотренажёр «Гребля» «Для ходьбы»		1 шт. 1 шт. 1 шт.
25	Погремушки, султанчики, платочки, ленты.		по 20 ш 1 шт.
26	Подборка атрибутов и пособий для развлечений	По теме досуга	
27	Элементы костюмов для подвижных игр (маски, нагрудные картинки,)		по теме игр
28	Авторские пособия и атрибуты		

Приложение 1

Модель двигательного режима в средней группе

№	Виды деятельности	Особенности организаций
1. Физкультурно – оздоровительные занятия		
1.1	Утренняя гимнастика а) игра; б) спортивные упражнения	6 - 8 минут 3 - минуты 5 - минут
1.2	Двигательная разминка между ООД	5 - 7 минут
1.3	Физкультминутка	На одной ООД 3 - 4 минуты
1.4	Подвижная игра и физические упражнения на прогулке	20 минут
1.5	Оздоровительный бег	4 минуты
1.6	Индивидуальная работа по развитию движений	6 - 8 минут
1.7	Прогулки – походы в лес	-
1.8	Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными ваннами	5 минут
1.9	Массаж стоп	2 минуты
1.10	Корректирующая гимнастика	-
1.11	Логоритмическая гимнастика	-
2. Организованная деятельность		
2.1	Музыка	20 минут
2.2	Физическая культура	25 минут

3. Самостоятельная двигательная деятельность		Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей
4. Физкультурно – массовые мероприятия		
4.1	Неделя здоровья	2 – 3 раза в год
4.2	Физкультурный досуг	1 раз в месяц
4.3	Физкультурный праздник	1 раз в квартал
4.4	Игры – соревнования	2 раза в год
4.5	Спартакиады	-
5. Совместно – организационная работа ДОУ и семьи		
5.1	Домашние задания	По желанию родителей
5.2	Участие в физкультурно – оздоровительных массовых мероприятиях	Во время подготовки физкультурных досугов, праздников, недель здоровья

(ООД – организованная образовательная деятельность)