

Согласовано
Советом педагогов
Протокол № _____
«22» 09 2020г.



МП (подпись)
«22» 09 2020г.

Рабочая программа

по физической культуре

в МБДОУ д/с «Херел» с. У-Шынаа

Планирование составлено на основе программы

«От рождения до школы» под редакцией Н.Е.

Вераксы, Т. С. Комаровой, М.А. Васильевой

Музыкальный руководитель:
Кочанай Ч. Т-Х.

Содержание

Раздел 1. Пояснительная записка	3
Раздел 2. Основные цели, задачи, принципы программы.....	4
Раздел 3. Реализация программы	5
3.1. Учебно-методическая и информационное обеспечение программы.....	5
3.2. Формы и методы оздоровление детей	6
3.3. Система профилактической и коррекционной работы по оздоровлению дошкольников	7
3.4. Комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам.....	8
Раздел 4. Содержание программы.....	9
4.1. Вторая младшая группа	9
4.2. Старшая группа.....	13
4.3. Подготовительная группа.....	17
4.4. Поквартальное планирование подвижных и спортивных игр, гимнастики, массажа и др.....	23
Раздел 5. Работа с педагогами	26
Раздел 6. Работа с родителями.....	26
Раздел 7. Модель физкультурно-оздоровительной деятельности	27

Раздел 1. Пояснительная записка

Физкультурно-оздоровительной работе в детских садах сейчас уделяется повышенное внимание, потому что значительная часть детей посещают детский сад как здоровые и хорошо физически развитые, закаленные дети, так и часто болеющие, недостаточно физически развитые с некоторыми отклонениями в здоровье.

Залог полноценного физического развития ребенка дошкольного возраста является приобщение его к регулярным занятиям физическими упражнениями, воспитывая тем самым потребность в двигательной активности.

Как известно, регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. Кроме того, дети, в отличие от взрослых, очень подвижны и активны.

Поэтому мною была разработана программа. В основе программы лежит образовательная программа «От рождения до школы», но для обогащения физического развития детей и их оздоровления помимо традиционных занятий физической культурой, развлечений, спортивных праздников, необходимо внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий. Дополнив содержание программы (массажами, дыхательными и пальчиковыми гимнастками, эстафетами) программа детского сада обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 5 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Поэтому важными задачами программы является не только воспитание физических качеств (реализация которых проходит в игре), но и сохранение и укрепление здоровья.

Раздел 2. Основные цели, задачи, принципы программы

Цель программы:

- 1) сохранять и укреплять здоровье детей ДОУ;
- 2) формировать у детей интерес и ценностное отношение к занятиям физической культурой, спортивным традициям региона.

Задачи программы:

1. Формировать у детей представление о здоровом образе жизни.

2. Формировать привычку ежедневно заниматься физической культурой.
3. Внедрять в программу работы здоровьесберегающие технологии.
4. Развивать физические качества (скоростные, силовые, гибкость, выносливость и координацию)
5. Использовать разнообразные средства повышения двигательной активности детей на занятиях по физической культуре и самостоятельной деятельности.

Основные принципы программы:

- научность (использование научных технологий и методик)
- доступность (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей);
- активность (участие всего коллектива педагогов, специалистов и родителей в поиске эффективных методов оздоровления дошкольников);
- сознательность (осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью);

Объекты программы:

- Дети ДОУ;
- Педагогический коллектив;
- Родители.

Раздел 3. Реализация программы:

3.1. Учебно-методическая и информационное обеспечение программы

Название задачи

Материалы оборудования

Учебно-наглядные пособия

Информационные и технические средства

1. Оборудование для ходьбы, бега, равновесия.
2. Оборудование для прыжков.
3. Оборудование для катания, бросания, ловли.
4. Оборудование для ползания и лазанья.
5. Оборудование для упражнений общеразвивающего воздействия.

1. Доска с ребристой поверхностью, коврик массажный, скамейка гимнастическая.

2. Гимнастический набор: обручи, дорожка-мат, мат гимнастический, скакалка.

3. Кегли, мячи .

4. Дуга, канат, лестница с зацепами.

5. Тренажеры простейшего типа, кольцо плоское, лента короткая, массажеры, мяч набивной, обруч, мешочки с песком.

Наглядно - дидактический материал;

1. Игровые атрибуты;

2. «Живые игрушки» (воспитатели или дети, одетые в соответствующие костюмы);

3. Считалки, загадки;

4. Карточки подвижных игр с атрибутами; физкультминутки; пальчиковых игр;

5. Уголки движения (спортивные уголки) в каждой группе

1. Магнитофон;

2. CD и аудио материал

3. Слайды

4. Дидактические игры

3.2. Формы и методы оздоровление детей

Формы и методы

Содержание физкультурно-оздоровительной работы

Обеспечение здорового ритма жизни

щадящий режим (адапт. период)

гибкий режим;

организация микроклимата и стиля жизни группы

индивидуальный режим пробуждения после дневного сна

Система двигательной активности:

утренняя гимнастика;

физкультурные занятия;

двигательная активность на прогулке;

подвижные игры;

Физкультминутки на занятиях;

гимнастика после дневного сна;

спортивно-ритмическая гимнастика;

игры, хороводы, игровые упражнения;

ежедневные занятия по физическому развитию

пешие прогулки

Система закаливания:

утренний прием на свежем воздухе в теплое время года;

утренняя гимнастика (разные формы) с апреля по октябрь на улице.

облегченная форма одежды;

ходьба босиком в группе по желанию ребенка;

сон без маек

солнечные ванны (в летнее время);

игры с водой

босохождение на улице во время прогулки (летом)

Технологии сохранения и укрепления здоровья:

дыхательная и пальчиковая гимнастика

- самомассаж;

- релаксации;

- гимнастика после сна;

- физкультминутки;

- оздоровительный бег.

Активный отдых:

- досуги, развлечения, праздники;

- дни здоровья;

- каникулы;

- эстафеты, аттракционы.

Свето-воздушные ванны:

- проветривание помещений;
- прогулки на свежем воздухе (в том числе «комнатные»);
- обеспечение температурного режима;
- Организация рационального питания:
 - организация второго завтрака (соки, фрукты);
 - введение овощей и фруктов в обед и полдник;
 - питьевой режим;
 - введение в рацион детей чеснока и лук.

Диагностика уровня физического развития и состояния здоровья:

- диагностика уровня физического развития;
- диспансеризация детей детской поликлиникой;
- обследование психоэмоционального состояния детей педагогом - психологом;
- обследование учителем- логопедом.

3.3. Система профилактической и коррекционной работы по оздоровлению дошкольников

Профилактика

1. Комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения во время занятий.
2. Комплексы по профилактике плоскостопия
3. Комплексы по профилактике нарушений осанки + сон без маек и подушек.
4. Дыхательная гимнастика
5. Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин)
6. Прогулки + динамический час
7. Закаливание:
8. Оптимальный двигательный режим

Коррекция:

Упражнения на коррекцию плоскостопия

Упражнения на коррекцию сколиоза

Упражнения на коррекцию зрения

3.4. Комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам

1 младшая группа

1. Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлений жалоб родителей.
2. Утренняя гимнастика – 8.10
3. Прогулка: дневная 10.00 – 11.10; вечерняя 16.00 – 18.12
4. Оптимальный двигательный режим
5. Фитонциды (лук, чеснок)
6. Сон без маек и подушек
7. Гимнастика в кровати с дыхательными упражнениями после сна
8. Закаливание: хождение по дорожке, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия

2 младшая группа

1. Приём детей на улице (при температуре выше -15° зимой)
2. Утренняя гимнастика - 8.10
3. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения.
4. Физкультурные занятия (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю.
5. Фитонциды (лук, чеснок)
6. Прогулки: дневная 10.30-11.40; вечерняя 16.00-18.12
7. Оптимальный двигательный режим
8. Сон без маек и подушек
9. Дыхательная гимнастика
10. Гимнастика после сна
11. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия
12. Закаливание: рижский метод закаливания

Старший дошкольный возраст

1. Приём детей на улице (при температуре до -15° зимой)
2. Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)
3. Физкультурные занятия в зале (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
4. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения, массаж ушных раковин
5. Фитонциды (лук, чеснок)
6. Прогулки: утренняя 7.30 – 8.00; дневная 10.45 – 12.10; вечерняя 16.30 – 18.12
7. Оптимальный двигательный режим
8. Сон без маек и подушек
9. Дыхательная гимнастика
10. Гимнастика после сна
11. Закаливание: рижский метод
12. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия

Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей на физкультурных занятиях.

Причём, в каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки

В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)

В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Раздел 4. Содержание программы

4.1. Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Задачи воспитания и развития детей

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх.
3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.
4. Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости.
5. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

Ориентация детей в образовательной области

О чем узнают дети?

Постепенно дети узнают и называют разные способы ходьбы, построений, прыжков, ползания и лазания, катания, бросания и ловли; исходные положения выполнения общеразвивающих упражнений (стоя, сидя, лежа); новые физкультурные пособия (мячи, ленты, погремушки, кубики и другие), их свойства и возможные варианты их использования.

Дети осваивают простейшие общие для всех правила в подвижных играх, узнают о возможности передачи движениями повадок знакомых им животных, птиц, насекомых.

Дети знакомятся со спортивными упражнениями: ходьбой на лыжах, ездой на велосипеде, учатся ориентироваться в пространстве, узнают разные способы перестроений.

Организация опыта освоения образовательной области

Что осваивают дети?

Построения и перестроения. Порядковые упражнения. Повороты на месте. Общеразвивающие упражнения: с предметами и без предметов; в различных

- Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

4.2. Старшая группа (от 5 до 6 лет)

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Растим детей активными, ловкими, жизнерадостными

Задачи воспитания и развития детей

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:
 - добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений);
 - формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
 - учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;
 - побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;
 - воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
3. Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
4. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Организация опыта освоения образовательной области.

Что осваивают дети?

Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена. Общеразвивающие упражнения: способы выполнения упражнений с различными предметами, направления и

Спортивные упражнения

Катание на велосипеде. Ездить по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. Выполнять упражнения и игры, управлять велосипедом одной рукой (правой или левой), сигнализируя при этом другой (игры: «Достань предмет», «Правила уличного движения»). Кататься на самокате (на левой и правой ноге).

Катание на санках. Во время спуска с горки поднять заранее положенный предмет (кегли, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в «воротики»; попасть снежком в цель; поворачивать и др.
Игры-эстафеты.

Скольжение. Скользить после разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скользить с невысокой горки.

Подвижные игры

Игры с бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка — бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Жмурки», «Два мороза», «Догони свою пару», «Не намочи ноги», «Горелки».

Игры с прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

Игры с метанием и ловлей: «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

Игры с подлезанием и лазанием: «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Дорожка препятствий. Выполнять задания: прыгать на одной ноге (4 м); пролезть в обруч (поднять обруч с пола, шагнуть в него правой, левой ногой, поднять обруч над головой и положить на пол); проползти по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; пробежать, перешагивая через 5 набивных мячей (вес 1 кг); взять мяч, бросить его в горизонтальную цель (расстояние 5 м); быстро вернуться на место, неся в руках два набивных мяча.

Минимальные результаты

Бег 30 м — 7,2 с.

Прыжок в длину с места — 100 см.

Прыжок в длину с разбега — 180 см.

Метание предметов:

весом 250 г — 6,0 м;

весом 80 г — 8,5 м.

Метание набивного мяча — 3,0 м.

Итоги освоения содержания образовательной области

Достижения ребенка (Что нас радует)

- Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат.
- Результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.
- Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.
- Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, стремится к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.

1 квартал (сентябрь, октябрь, ноябрь)

Оздоровительный бег- 1 раз в неделю

Утренняя гимнастика -по сказке «Курочка - ряба», «Репка»

Дыхательная гимнастика - «Задувание свечи», «Гуси летят», «Подуй на одуванчик», «Ветер и листья», «Дыхание», «Аромат цветов», «Петух»

Пальчиковая гимнастика – «Солнышко», «Дождик», «Пальчики»

«Боровичок», «Гуси нападают», «Липы», «Комарик», «Жук»

Гимнастика после сна – «Вот и осень к нам пришла», «Волшебные цветы»,

Самомассаж - Игровые упражнения с носиком «носик балуется», «Погреем носик», массаж рук «Божья коровка», массаж ног «Комары» массаж головы «Муха», массаж лица «Воробей».

Игровое упражнение с ушками «Потянем ушки», массаж рук «Гусь», массаж спины «Дождик», самомассаж стоп «Усталые ножки», массаж лица «Летели утки»,

Релаксация- , «Бабочка», «Пчелка», «Улыбка», «Жарко-холодно», «Цветок распустился», «Солнышко и тучка», «Шишки», «Лебедь» «Птички».

Эстафеты, аттракционы - «Перенеси палочками», «Перевозка змеи», «Змея», «Стрельба из лука», «Тараканьи бега», «Веселая эстафета», «Прыжки в мешках», «Собери цветок».

Туристические эстафеты - «Укладка рюкзака», «Ориентирование», «Болото», «Привал», «Пещера», «Дежурный».

2 квартал (декабрь, январь, февраль)

Оздоровительный бег-1 раз в неделю

Гимнастика по сказке «Как лисичка бычка обидела», «Упрямые козы»

Дыхательная гимнастика - «Насосы», «Вырасти большой», «Пожалеет Мишку» «Мышка принохивается», «Снежинки летят», «Дровосек», «Пилка дров»

Пальчиковая гимнастика – «Лиса», «Снежинки», «Заяц белый» «Снегопад», «Медведь», «Зайка и еж», «Мышонок», «Снеговик», «Животные»

Гимнастика после сна- «Забавные котята», комплекс 4(снежная королева), комплекс 2 (зима и лето), «Лиса с лисятами»,

Самомассаж - самомассаж ладоней «Зимой очень холодно», массаж лица «Неболейка», массаж головы «Ежик», массаж головы «Барашек»,

Релаксация-«Спящий котенок», «Падают снежинки», «Зайчик», «Подарок под елкой», «Снежная баба» «Тишина», «Лошадки», «Слон».

Эстафеты, аттракционы - Сказочные эстафеты: «Кот в сапогах», «Лиса Алиса и кот Базилио», «Ступа Бабы-Яги», «Золушка», «Змей Горыныч», «Конек-горбунок», «Доктор Айболит»

Эстафеты с санками - «Флажки», «Самые быстрые санки», «Гонки санок» (лежа на животе отталкиваться руками), «Быстрые упряжки», «Два по два», «Хоровод с санками», «Эстафета с санками» (опираясь руками на санки сзади, играющий бежит до финиша)

3 квартал (март, апрель, май)

Оздоровительный бег – 1 раз в неделю

Утренняя гимнастика по сказкам «Теремок»,

Дыхательная гимнастика - «Регулировщик» «Надуем цветные шарики», «Шарик», «Часики», «Весенние листочки», «Загони мяч в ворота», «Паровозик»

Пальчиковая гимнастика – «Самолет» «Лодка», «Пароход», «Человечек».

Гимнастика после сна- «Ожившие игрушки», «Маленькая колдунья», «Ветерок».

Самомассаж - массаж спины «Паровоз» массаж рук «Плотник», массаж пальцев «Подарок маме», массаж спины «Барабан, «Солнышко», массаж рук «Ай, тари, тари, тари»

Релаксация – «Корабль и ветер», «Гроза» «Перекресток», «Танцующие руки», «Слепой танец», «Бубенчики», «Палуба».

Эстафеты, аттракционы - «Чей свет быстрее загорится», «Собери светофор», «Велогонки» «Грузовики»,

Спортивная эстафета ко Дню Победы - Эстафета «Баррикада», эстафета «Доставь снаряды», эстафета «Ранение», эстафета «Минеры», эстафета «Дорога жизни»

Эстафеты на велосипедах - игры-соревнования «Кто первый?», «Кто быстрее?» «Веселый самокат»

Катание на качелях, каруселях

4 квартал (июнь, июль, август)

Летне-оздоровительные мероприятия

1. Закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода

2. Физкультурные досуги и развлечения:

3. Утренняя ритмическая гимнастика на воздухе;

4. Игры с водой

5. Витаминизация: соки, фрукты, ягоды

6. Ходьба босиком

7. Пешие прогулки, походы

Раздел 5. Работа с педагогами

Организационные методические мероприятия:

Перечень пособий по образовательной области

«Физическая культура»

1. "Физическая культура в детском саду» младшая группа , М., 2015г., Л.И.Пензулаева.
2. "Физическая культура в детском саду» средняя группа , М., 2015г., Л.И.Пензулаева..
3. "Физическая культура в детском саду» старшая группа , М., 2015г., Л.И.Пензулаева.
4. «Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет», М., 2015г., Э.Я.Степаненкова.
5. «Малоподвижные игры и игровые упражнения», М., 2015г., М.М. Борисова.
6. «Оздоровительная гимнастика комплексы упражнений» для занятий с детьми 3-7 лет, М, 2015г., Л.И. Пензулаева.
7. Журнал «Инструктор по физкультуре ДОУ».
8. Журнал «Здоровье дошкольника».

«От рождения до школы». Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования под редакцией Н.Е. Веракса, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, М., 2010г.