ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета
ГБДОУ № 30 Приморского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО
С учётом мнения
Совета родителей (законных
представителей) воспитанников
ГБДОУ № 30 Приморского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 15-у от 30.08.2023 г.

Богданова
Светлана
Геннадьевна
2023.09.18
11:01:04 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физической культуре
(плавание)
для группы средней группы

Срок реализации: 1год
составитель:
инструктор по физической культуре
Корсун Я.В.
Фирсова А.А.

Санкт-Петербург
2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел программы: стр
1.1 Пояснительная записка 3
1.2 Принципы и подходы к формированию рабочей программы… 5
1.3 Цели и задачи рабочей программы… 6
1.4 Возрастные особенности детей 10
1.5 Планируемые результаты освоения образовательной программы… 11

2. Содержательный раздел Программы:
2.1 Содержание образовательной работы с детьми
Средняя группа 11
2.2 Комплексно-тематическое планирование
Средняя группа 11
2.3 Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения основной программы дошкольного образования по плаванию в бассейне 78
2.4 Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников… 11

3. Организационный раздел Программы:
3.1 Структура реализации образовательной деятельности..... 20
3.2 Система физкультурно-оздоровительной работы в ГБДОУ… 23
3.3 Модель взаимодействия инструктора по плаванию со специалистами и воспитателями..... 24
3.4 Организация двигательного режима 83
3.5 Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию..... 28
3.6 Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды… 29
3.7 Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, оборудование для занятий 29

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.

1.1. Пояснительная записка.

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 30 Приморского района Санкт-Петербурга обеспечивает помощь семье в воспитании детей дошкольного возраста, охране и укреплении их физического и психического здоровья, развитии индивидуальных способностей.

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный государственный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО) Приказ Минобрнауки от 17.10.2013 № 1155.
- Санитарно-эпидемиологические требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. № 26).
- Примерная основная образовательная программа дошкольного образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию Протокол от 20.05.2015г. № 2/15)
- Основная образовательная программа дошкольного образования ГБДОУ №30

Рабочая программа определяет содержание и организацию образовательного процесса по физическому развитию для детей следующих возрастных групп:

- *средняя (от 4 до 5 лет)*

1.2 Принципы и подходы к формированию рабочей программы

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активногоиспользования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений вфизкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнении

1.3 Цель и задачи рабочей программы:

Цель программы: Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей. Формирование у детей физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач:**

- **Развитие** физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- **Накопление и обогащение** двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами;
- **Формирование** потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- **Сохранение и укрепление** физического и психического здоровья детей;
- **Воспитание** культурно – гигиенических навыков;
- **Формирование** начальных представлений о здоровом образе жизни. Программа направлена на:
- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активногоиспользования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений вфизкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнении

1.4 Возрастные особенности детей

Средний возраст 4-5 лет
В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется 4 высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается. В 4-5 лет у детей совершенствуются культурно-гигиенические навыки (хорошо освоен алгоритм умывания, одевания, приема пищи): они аккуратны во время еды, умеют правильно надевать обувь, убирают на место свою одежду, игрушки, книги. В элементарном самообслуживании (одевание, раздевание, умывание и др) проявляется самостоятельность ребенка.

Планируемые результаты освоения образовательной программы

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

Физические качества: ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

- Двигательные умения и навыки.
- Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- Навыки здорового образа жизни.

2. Содержательный раздел Программы:

Содержание образовательной работы с детьми средней группы

Месяц	Темы\направления деятельности	Основные задачи работы с детьми	Формы работы
IX-	«Ходит осень по дорожке»	**1н.** - Продолжать знакомить с правилами поведения в бассейне. - Учить самостоятельно, выполнять навыки личной гигиены. - Продолжать создавать представление о плавание. **2н.** - Способствовать закаливанию детского организма. - Продолжать учить не боятся входить вводу. - Продолжать знакомить со свойствами воды. - Способствовать формированию навыков личной гигиены. - Воспитывать коммуникативные навыки. **3н.** Развивать скоростно-силовые качества. - Передвижение в воде: бегом, прыжками. - Умение погружаться в воду с головой, делая выдох в воду, доставать игрушку со дна. -Умение скользить на груди, держась руками за плавательную доску, работая ногами способом кроль **4н.** Умение бросать мяч из-за головы, бегать за мячом. - Умение нырять в обруч. - Умение скользить на груди, выполняя упражнение «Стрелочка». - Развитие волевых усилий, умение коллективно действовать в игре.	НОД,
X-	«Разноцветный мир вокруг»	**1н.** - Закреплять умение передвигаться разными способами: шагом, бегом, прыжками. - Закреплять умение бросать мяч из-за головы. - Продолжать делать плавный выдох в воду, опустив в нее лицо. - Совершенствовать умение плескаться в воде. **2н.** Развивать скоростно-силовые качества. - Передвижение в воде: бегом, прыжками. - Умение погружаться в воду с головой, делая выдох в воду, доставать игрушку со дна. -Умение скользить на груди, держась руками за плавательную доску, работая ногами способом кроль **3н.** Умение бросать мяч из-за головы, бегать за мячом. - Умение нырять в обруч. - Умение скользить на груди, выполняя упражнение «Стрелочка». - Развитие волевых усилий, умение коллективно действовать в игре. **4н.** - Развивать координационные способности. - Закреплять умение передвигаться в воде разными способами: в полуприсяде, бегом, прыжками в разных направлениях. - Учить скользить на груди с плавательной доской. - Продолжать делать плавный выдох в воду, опустив в нее лицо.	НОД, «Путешествие в осенний лес!»

XI-	«Конец осени – начало зимы»	**1н.** - Развивать координационные способности. - Закреплять умение передвигаться в воде разными способами: в полуприсяде, бегом, прыжками в разных направлениях. - Учить скользить на груди с плавательной доской. - Продолжать делать плавный выдох в воду, опустив в нее лицо. **2н.** - Укреплять мышцы опорно-двигательного аппарата. - Закреплять умение передвигаться Вход в воду с помощью инструктора. - Учить работать ногами вверх-вниз в положении лежа на груди, не сгибая ног в коленях. **3н.** - Закреплять умение передвигаться разными способами: шагом высоко поднимая колени, бегом, прыжками. - Продолжать делать плавный выдох на предметы. **4н.** - Продолжать учить скользить на груди с плавательной доской. - Продолжать учить работать ногами вверх-вниз в положении лежа на груди, не сгибая ног в коленях.	НОД, « В гостях у Здоровейки!
XII-	«Здравствуй, гостья Зима!»	**1н.** - Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы. - Закреплять умение передвигаться разными способами: шагом высоко поднимая колени, бегом, прыжками на различной глубине бассейна. - Продолжать делать глубокий вдох носом и выдох на воду, губы трубочкой. - Продолжать учить скользить на груди с плавательной доской. - Продолжать учить работать ногами вверх-вниз в положении лежа на груди, не сгибая ног в коленях. **2н**. - Закреплять умение передвигаться разными способами: шагом высоко поднимая колени, бегом, прыжками на различной глубине бассейна. - Продолжать делать плавный выдох на предметы. **3н**. - Закреплять умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками на различной глубине бассейна. - Продолжать делать плавный выдох на предметы. - Продолжать учить скользить на груди с плавательной доской. - Продолжать учить работать ногами вверх-вниз в положении лежа на груди, не сгибая ног в коленях. **4н**. - Продолжать делать глубокий вдох носом и выдох на воду, губы трубочкой. - Продолжать учить скользить на груди с плавательной доской. - Продолжать учить работать ногами вверх-вниз в положении лежа на груди, не сгибая ног в коленях. - Совершенствовать умение поливать на себя воду из ведерка.	НОД, «В гостях у Снеговика»
I -	«Наши любимые игры, игрушки, занятия»	**1н.** Продолжать учить работать ногами вверх-вниз возле опоры. - Продолжать учить делать глубокий вдох носом и выдох на границе воды и воздуха. - Учить погружаться в воду, выполняя упражнение «Мячик». - Совершенствовать умение хлопать по воде руками, поднимая брызги. **2н.** - Закреплять умения передвигаться разными способами: шагом делая гребковые движения руками, бегом, прыжками. - Продолжать учить делать глубокий вдох носом и выдох на границе воды и воздуха. - Продолжать учить работать ногами вверх-вниз возле опоры. - Продолжать учить погружаться в воду, выполняя упражнение «Мячик». **3н.** - Закреплять умения передвигаться разными способами: бегом, прыжками на двух ногах с продвижением вперед, на различной глубине бассейна. - Продолжать учиться делать глубокий вдох носом и выдох на границе воды и воздуха. - Продолжать учить погружаться в воду, выполняя упражнение «Мячик». - Продолжать учить скользить на груди с плавательной доской. - Продолжать учить бросать мяч из-за головы **4н.** - Продолжать учить работать ногами вверх-вниз возле опоры. - Продолжать учить погружаться в воду, выполняя упражнение «Мячик». - Учить погружаться в воду с головой и выполнять сильный выдох	НОД, «Зимние развлечения»

II-	«Мы поздравляем наших пап»	**1н.** - Закреплять умения передвигаться разными способами: шагом делая гребковые движения руками, бегом, прыжками с погружением в воду. - Продолжать учить погружаться в воду с головой и выполнять сильный выдох. - Продолжать учить выполнять упражнение «Дельфины». - Продолжать учить погружаться в воду, выполняя упражнение «Мячик». **2н**- Продолжать учить выполнять упражнение «Дельфины» в обруч. - Закреплять умение доставать игрушку в мелкой части бассейна. - Продолжать учить скользить на груди с плавательной доской. -Учить скользить на груди. **3н.** Учить движению ног кролем в скольжении с плавательной доской. - Продолжать учить выполнять упражнение «Дельфины» в обруч. - Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку. **4н.** - Продолжать учить движению ног кролем в скольжении с плавательной доской. - Продолжать учить погружаться в воду с головой и выполнять сильный выдох. - Закреплять умение доставать игрушку вмелкой части бассейна. - Продолжать учить скользить на груди	НОД, «Мы – бравые солдаты!»
III-	«Поздравь мамочку!»	**1н.** - Закреплять умения передвигаться по дну бассейна разными способами на разной глубине бассейна. - Продолжать учить движению ног кролем в скольжении с плавательной доской. - Продолжать учить погружаться в воду с головой и выполнять сильный выдох. - Продолжать учить выполнять упражнение «Дельфины» в обруч - Учить лежать на груди без поддержки. **2н.** Продолжать учить движению ног кролем в скольжении с плавательной доской. - Продолжать учить выполнять упражнение «Дельфины» в обруч - Продолжать учить делать глубокий вдох носом и выдох, погружаясь в воду с головой. - Продолжать учить лежать на груди. - Продолжать учить скользить на груди. **3н.** Продолжать учить движению ног кролем в скольжении с плавательной доской. - Закреплять умение доставать игрушку в мелкой части бассейна. - Продолжать учить лежать на груди. - Учить лежать на спине. - Продолжать учить скользить на груди. **4н.** - Закреплять умение делать глубокий вдох носом и выдох на границе воды и воздуха с продвижением по бассейну. - Продолжать учить движению ног кролем в скольжении с плавательной доской. - Продолжать учить лежать на спине. - Продолжать учить лежать на груди. - Учить доставать игрушку, погружаясь воду с головой. - Продолжать учить скользить на груди.	НОД, «Наши мамы самые спортивные»
IV-	**«Весенние деньки»**	**1н.** Продолжать учить выполнять упражнение «Дельфинчики». - Продолжать учить доставать игрушку, погружаясь в воду с головой. - Продолжать учить лежать на спине. - Продолжать учить лежать на груди. - Продолжать учить скользить на груди. Продолжать учить погружаться в воду, выполняя упражнение «Мячик». **2н.** - Продолжать учить выполнять упражнение «Дельфины» в обруч. - Продолжать учить движению ног кролем в скольжении с плавательной доской. - Продолжать учить делать глубокий вдох носом и выдох, погружаясь в воду с головой. - Продолжать учить лежать на спине. - Продолжать учить лежать на груди. - Продолжать учить скользить на груди. **3н.** - Закреплять умение делать глубокий вдох носом и выдох, на границе воды и воздуха. - Продолжать учить движению ног кролем в скольжении с плавательной доской. - Продолжать учить лежать на груди. - Продолжать учить лежать на спине. - Продолжать учить скользить на груди. - Продолжать учить погружаться в воду, выполняя упражнение «Мячик». **4н.** - Продолжать учить лежать на груди. - Продолжать учить лежать на спине. - Продолжать учить скользить на груди. - Продолжать учить погружаться в воду, выполняя упражнение «Мячик».	НОД, «Полет в космос»

V-	«Весна идёт – навстречу лету!»	**1н.** - Передвижение в воде: бегом, прыжками. - Умение погружаться в воду с головой, делая выдох в воду, доставать игрушку со дна. -Умение скользить на груди, держась руками за плавательную доску, работая ногами способом кроль. **2н.** - Умение бросать мяч из-за головы, бегать за мячом. - Умение нырять в обруч. - Умение скользить на груди, выполняя упражнение «Стрелочка». - Развитие волевых усилий, умение коллективно действовать в игре. **3 – 4 н**. – Способствовать закаливанию детского организма. – Продолжать вызывать интерес у детей для занятий в бассейне. – Закреплять полученные плавательные умения и навыки. – Повысить эмоциональное состояние детей. – Воспитывать чувство уверенности в себе, развивать коммуникативные навыки.	НОД, «Май - играми встречай!»
VI-VIII.	«Долгожданная пора, тебя любит детвора»	**Задачи:** . – Способствовать закаливанию детского организма. – Продолжать вызывать интерес у детей для занятий в бассейне. – Закреплять полученные плавательные умения и навыки. – Повысить эмоциональное состояние детей. – Воспитывать чувство уверенности в себе, развивать коммуникативные навыки.	
Парциальная программа: «Формирование культуры безопасности у детей от 3 до 8 лет» Л.Л. Тимофеева Парциальная программа: «Формирование культуры безопасности у детей от 3 до 8 лет» Л.Л. Тимофеева		1.Дать представление о ценности здоровья, формировать желание вести ЗОЖ. 2.Знакомство со строением человека; 3.Формирование ценностей и здорового образа жизни; 4.Формирование безопасного поведения во дворе, на улице, в общественном транспорте. 5.Формировать потребность о соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни. 6.Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью. 7. Передача детям знаний о правилах безопасности дорожного движения в качестве пешехода и пассажира транспортного средства.	

2.2. Комплексно-тематическое планирование

СЕНТЯБРЬ (средняя группа)

<table>
<tr><th colspan="5">Содержание организованной образовательной деятельности</th><th rowspan="2">Тема</th></tr>
<tr><th>Этапы НОД</th><th>1-я неделя</th><th>2-я неделя</th><th>3-я неделя</th><th>4-я неделя</th></tr>
<tr><td colspan="5">Задачи: 1н. - Продолжать знакомить с правилами поведения в бассейне. - Учить самостоятельно, выполнять навыки личной гигиены. - Продолжать создавать представление о плавание.
2н. - Способствовать закаливанию детского организма. - Продолжать учить не боятся входить вводу. - Продолжать знакомить со свойствами воды. - Способствовать формированию навыков личной гигиены. - Воспитывать коммуникативные навыки.
3н. Развивать скоростно-силовые качества. - Передвижение в воде: бегом, прыжками. - Умение погружаться в воду с головой, делая выдох в воду, доставать игрушку со дна. -Умение скользить на груди, держась руками за плавательную доску, работая ногами способом кроль
4н. Умение бросать мяч из-за головы, бегать за мячом. - Умение нырять в обруч. - Умение скользить на груди, выполняя упражнение «Стрелочка». - Развитие волевых усилий, умение коллективно действовать в игре.</td><td rowspan="6">. «Ходит осень по дорожке»</td></tr>
<tr><td>Вводная часть</td><td colspan="4">Вход в воду самостоятельное погружение в воду до подбородка.
Ходьба с гребковыми движениями рук.
Бег по кругу, меняя направления движения по сигналу.</td></tr>
<tr><td>Основные виды движений</td><td>Упражнение на дыхание: «Дуем в воду», «Пускаем пузырьки», «Насос»
Руки прямые, держатся за поручень, ноги вытянуты, работа ногами как при плавании способом «Кроль», лицо на поверхности воды; то же с погружением головы в воду, с задержкой дыхания.</td><td>Погружение с приседа в воду с головой, рука держатся за поручень. Прыжки «Воробушек», с погружением под воду и резким выпрыгиванием из воды.
Упражнение «Медуза» - падение на поверхность воды.
Скольжение на груди с досками и без, работа ногами как при плавании способом «Кроль».
Упражнение: «Звезда».</td><td>Упражнение на дыхание: «Дуем в воду», «Пускаем пузырьки», «Насос»
Руки прямые, держатся за поручень, ноги вытянуты, работа ногами как при плавании способом «Кроль», лицо на поверхности воды; то же с погружением головы в воду, с задержкой дыхания.</td><td>Погружение с приседа в воду с головой, рука держатся за поручень. Прыжки «Воробушек», с погружением под воду и резким выпрыгиванием из воды.
Упражнение «Медуза» - падение на поверхность воды.
Скольжение на груди с досками и без, работа ногами как при плавании способом «Кроль».
Упражнение: «Звезда».</td></tr>
<tr><td>Подвижные игры</td><td>«Невод»</td><td>«Мы веселые ребята»</td><td>«Сердитая рыбка»</td><td>«Солнышко и дождик»</td></tr>
<tr><td>Игры малой подвижности</td><td colspan="4">Упражнение на дыхание: «Дуем в воду», «Пускаем пузырьки», «Насос»</td></tr>
</table>

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ОКТЯБРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Тема
Этапы НОД	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**	
Задачи: 1н. - Закреплять умение передвигаться разными способами: шагом, бегом, прыжками. - Закреплять умение бросать мяч из-за головы. - Продолжать делать плавный выдох в воду, опустив в нее лицо. - Совершенствовать умение плескаться в воде. **2н.** Развивать скоростно-силовые качества. - Передвижение в воде: бегом, прыжками. - Умение погружаться в воду с головой, делая выдох в воду, доставать игрушку со дна. -Умение скользить на груди, держась руками за плавательную доску, работая ногами способом кроль **3н.** Умение бросать мяч из-за головы, бегать за мячом. - Умение нырять в обруч. - Умение скользить на груди, выполняя упражнение «Стрелочка». - Развитие волевых усилий, умение коллективно действовать в игре. **4н.** - Развивать координационные способности. - Закреплять умение передвигаться в воде разными способами: в полуприсяде, бегом, прыжками в разных направлениях. - Учить скользить на груди с плавательной доской. - Продолжать делать плавный выдох в воду, опустив в нее лицо.					«Разноцветный мир вокруг»
Вводная часть	Вход в воду самостоятельно, погружение в воду до подбородка. Ходьба с гребковыми движениями рук. Бег по кругу, меняя направления движения по сигналу по сигналу. Прыжки на месте «Зайчики»				
Основные виды движений	Погружение с приседа в воду с головой, одна рука держится за поручень. Руки прямые, держатся за поручень, ноги вытянуты, работа ногами как при плавании способом «Кроль», лицо на поверхности воды; то же с погружением головы в воду, с задержкой дыхания.	Собирание игрушек со дна бассейна. Упражнение «Медуза», «Звезда» Скольжение на груди с досками и без.	Погружение с приседа в воду с головой, одна рука держится за поручень. 1. Руки прямые, держатся за поручень, ноги вытянуты, работа ногами как при плавании способом «Кроль», лицо на поверхности воды; то же с погружением головы в воду, с задержкой дыхания.	Собирание игрушек со дна бассейна. Упражнение «Медуза», «Звезда» Скольжение на груди с досками и без.	
Подвижные игры	«Жучок паучок»	«Мы веселые ребята»	«Невод»	«Жучок паучок»	
Игры малой подвижности	Упражнение на дыхание: «Пускаем пузыри», «Насос». Вдох быстрый, выдох счет 7 секунд «Сдуй одуванчик».				

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

НОЯБРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Тема
Этапы НОД	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**	
Задачи: 1н. - Развивать координационные способности. - Закреплять умение передвигаться в воде разными способами: в полуприсяде, бегом, прыжками в разных направлениях. - Учить скользить на груди с плавательной доской. - Продолжать делать плавный выдох в воду, опустив в нее лицо. **2н.** - Укреплять мышцы опорно-двигательного аппарата. - Закреплять умение передвигаться Вход в воду с помощью инструктора. - Учить работать ногами вверх-вниз в положении лежа на груди, не сгибая ног в коленях. **3н.** - Закреплять умение передвигаться разными способами: шагом высоко поднимая колени, бегом, прыжками. - Продолжать делать плавный выдох на предметы. **4н.** - Продолжать учить скользить на груди с плавательной доской. - Продолжать учить работать ногами вверх-вниз в положении лежа на груди, не сгибая ног в коленях.					«Конец осени – начало зимы»
Вводная часть	Вход в воду самостоятельно, погружение в воду до подбородка. Ходьба с нарастающей скоростью. Бег по кругу, меняя направления движения по сигналу.				
Основные виды движений	Упражнение на дыхание: «Пускаем пузыри», «У кого больше?» (пузырей). Погружение в воду: падать на воду «Медуза». Руки прямые, держатся за поручень, ноги вытянуты, работа ногами как при плавании способом «Кроль», лицо на поверхности воды; то же с погружением головы в воду, с задержкой дыхания. Счет пальцев инструктора (показ индивидуальный).	Совершенствовать: упражнение «Звезда». Упражнение «Водолазы» Скольжение на груди, на спине с досками и на груди без досок.	Упражнение на дыхание: «Пускаем пузыри», «У кого больше?» (пузырей). Погружение в воду: падать на воду «Медуза». Руки прямые, держатся за поручень, ноги вытянуты, работа ногами как при плавании способом «Кроль», лицо на поверхности воды; то же с погружением головы в воду, с задержкой дыхания. Счет пальцев инструктора (показ индивидуальный).	Совершенствовать: упражнение «Звезда». Упражнение «Водолазы» Скольжение на груди, на спине с досками и на груди без досок.	
Подвижные игры	«Переправа»	«Жучек паучок»	«Карусель»	«Переправа»	

Игры малой подвижности	Упражнение на дыхание: «Пускаем пузыри», «У кого больше?» (пузырей).	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЕКАБРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					**Тема**
Этапы НОД	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**	«Здравствуй, гостья Зима!»
Задачи: 1н. - Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы. - Закреплять умение передвигаться разными способами: шагом высоко поднимая колени, бегом, прыжками на различной глубине бассейна. - Продолжать делать глубокий вдох носом и выдох на воду, губы трубочкой. - Продолжать учить скользить на груди с плавательной доской. - Продолжать учить работать ногами вверх-вниз в положении лежа на груди, не сгибая ног в коленях. **2н**. - Закреплять умение передвигаться разными способами: шагом высоко поднимая колени, бегом, прыжками на различной глубине бассейна. - Продолжать делать плавный выдох на предметы. **3н**. - Закреплять умение передвигаться разными способами: бегом, прыжками на различной глубине бассейна. - Продолжать делать плавный выдох на предметы. - Продолжать учить скользить на груди с плавательной доской. - Продолжать учить работать ногами вверх-вниз в положении лежа на груди, не сгибая ног в коленях. **4н**. - Продолжать делать глубокий вдох носом и выдох на воду, губы трубочкой. - Продолжать учить скользить на груди с плавательной доской. - Продолжать учить работать ногами вверх-вниз в положении лежа на груди, не сгибая ног в коленях. - Совершенствовать умение поливать на себя воду из ведерка.					
Вводная часть	Вход в воду самостоятельно, погружение под воду. Ходьба боком (лицом к центру бассейна), лицом вперед с нарастающей скоростью. Бег по кругу, меняя направления движения по сигналу.				
Основные виды движений	Погружение: руки прямые, держатся за поручень, ноги вытянуты, работа ногами как при плавании способом «Кроль», с погружением головы в воду, с задержкой дыхания.	Совершенствовать: упражнение «Медуза», «Водолазы» Скольжение на груди, на спине с досками и без досок «Стрела».	Погружение: руки прямые, держатся за поручень, ноги вытянуты, работа ногами как при плавании способом «Кроль», с погружением головы в воду, с задержкой дыхания.	Совершенствовать: упражнение «Медуза», «Водолазы» Скольжение на груди, на спине с досками и без досок «Стрела».	

Подвижные игры	«Море волнуется»	«Хоровод»	«Кораблики»	«Караси и щука»
Игры малой подвижности	Упражнение на дыхание: «Пускаем пузыри». Выдохи в воду.			

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ЯНВАРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					**Тема**
Этапы НОД	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**	
Задачи: 1н. Продолжать учить работать ногами вверх-вниз возле опоры. - Продолжать учить делать глубокий вдох носом и выдох на границе воды и воздуха. - Учить погружаться в воду, выполняя упражнение «Мячик». - Совершенствовать умение хлопать по воде руками, поднимая брызги. **2н.** - Закреплять умения передвигаться разными способами: шагом делая гребковые движения руками, бегом, прыжками. - Продолжать учить делать глубокий вдох носом и выдох на границе воды и воздуха. - Продолжать учить работать ногами вверх-вниз возле опоры. - Продолжать учить погружаться в воду, выполняя упражнение «Мячик». **3н.** - Закреплять умения передвигаться разными способами: бегом, прыжками на двух ногах с продвижением вперед, на различной глубине бассейна. - Продолжать учиться делать глубокий вдох носом и выдох на границе воды и воздуха. - Продолжать учить погружаться в воду, выполняя упражнение «Мячик». - Продолжать учить скользить на груди с плавательной доской. - Продолжать учить бросать мяч из-за головы **4н.** - Продолжать учить работать ногами вверх-вниз возле опоры. - Продолжать учить погружаться в воду, выполняя упражнение «Мячик». - Учить погружаться в воду с головой и выполнять сильный выдох					«Наши любимые игры, игрушки, занятия»
Вводная часть	Вход в воду самостоятельно, погружение под воду. Ходьба правым и левым боком (лицом к центру бассейна), лицом вперед с нарастающей скоростью. Бег по кругу, меняя направления движения по сигналу.				
Основные виды движений	Погружение: руки прямые, держатся за поручень, ноги вытянуты, работа ногами как при плавании способом «Кроль» на время, с погружением головы в воду, с задержкой дыхания.	Совершенствовать: упражнение «Медуза», «Водолазы». Упражнение «Звезда». Скольжение на груди, на спине с досками и без досок «Стрела».	Погружение: руки прямые, держатся за поручень, ноги вытянуты, работа ногами как при плавании способом «Кроль» на время, с погружением головы в воду, с задержкой дыхания.	Совершенствовать: упражнение «Медуза», «Водолазы». Упражнение «Звезда». 1. Скольжение на груди, на спине с досками и без досок «Стрела».	

Подвижные игры	«Море волнуется»	«Хоровод»	«Караси»	«Поезд в туннель»
Игры малой подвижности	Упражнение на дыхание: выдохи в воду (медленно).			

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ФЕВРАЛЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					**Тема**
Этапы НОД	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**	«Мы поздравляем наших пап»
Задачи: 1н. - Закреплять умения передвигаться разными способами: шагом делая гребковые движения руками, бегом, прыжками с погружением в воду. - Продолжать учить погружаться в воду с головой и выполнять сильный выдох. - Продолжать учить выполнять упражнение «Дельфины». - Продолжать учить погружаться в воду, выполняя упражнение «Мячик». **2н**- Продолжать учить выполнять упражнение «Дельфины» в обруч. - Закреплять умение доставать игрушку в мелкой части бассейна. - Продолжать учить скользить на груди с плавательной доской. -Учить скользить на груди. **3н.** Учить движению ног кролем в скольжении с плавательной доской. - Продолжать учить выполнять упражнение «Дельфины» в обруч. - Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку. **4н.** - Продолжать учить движению ног кролем в скольжении с плавательной доской. - Продолжать учить погружаться в воду с головой и выполнять сильный выдох. - Закреплять умение доставать игрушку в мелкой части бассейна. - Продолжать учить скользить на груди					
Вводная часть	Вход в воду самостоятельно, погружение под воду. Ходьба правым и левым боком (лицом к центру бассейна), лицом вперед с нарастающей скоростью. Бег по кругу, меняя направления движения по сигналу.				
Основные виды движений	Погружение: руки прямые, держатся за поручень, ноги вытянуты, работа ногами как при плавании способом «Кроль» на время, с погружением головы в воду, с задержкой дыхания.	Погружение: руки прямые, держатся за поручень, ноги вытянуты, работа ногами как при плавании способом «Кроль» на время, с погружением головы в воду, с задержкой дыхания.	Совершенствовать: упражнение «Медуза», «Звезда», «Водолазы»	Совершенствовать: упражнение «Медуза», «Звезда», «Водолазы»	

Подвижные игры	«Море волнуется»	«Хоровод»	«Караси»	«Хоровод»
Игры малой подвижности	Упражнение на дыхание: выдохи в воду (медленно).			

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
МАРТ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					**Тема**
Этапы НОД	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**	
Задачи: 1**н.** - Закреплять умения передвигаться по дну бассейна разными способами на разной глубине бассейна. - Продолжать учить движению ног кролем в скольжении с плавательной доской. - Продолжать учить погружаться в воду с головой и выполнять сильный выдох. - Продолжать учить выполнять упражнение «Дельфины» в обруч - Учить лежать на груди без поддержки. **2н.** Продолжать учить движению ног кролем в скольжении с плавательной доской. - Продолжать учить выполнять упражнение «Дельфины» в обруч - Продолжать учить делать глубокий вдох носом и выдох, погружаясь в воду с головой. - Продолжать учить лежать на груди. - Продолжать учить скользить на груди. **3н.** Продолжать учить движению ног кролем в скольжении с плавательной доской. - Закреплять умение доставать игрушку в мелкой части бассейна. - Продолжать учить лежать на груди. - Учить лежать на спине. - Продолжать учить скользить на груди. **4н.** - Закреплять умение делать глубокий вдох носом и выдох на границе воды и воздуха с продвижением по бассейну. - Продолжать учить движению ног кролем в скольжении с плавательной доской. - Продолжать учить лежать на спине. - Продолжать учить лежать на груди. - Учить доставать игрушку, погружаясь воду с головой. - Продолжать учить скользить на груди.					«Поздравь мамочку!»
Вводная часть	Вход в воду самостоятельно, погружение под воду. Ходьба правым и левым боком (лицом к центру бассейна), лицом вперед с нарастающей скоростью. Бег по кругу, меняя направления движения по сигналу.				

Основные виды движений	Погружение: руки прямые, держатся за поручень, ноги вытянуты, работа ногами как при плавании способом «Кроль» на время, с погружением головы в воду, с задержкой дыхания.	Погружение: руки прямые, держатся за поручень, ноги вытянуты, работа ногами как при плавании способом «Кроль» на время, с погружением головы в воду, с задержкой дыхания.	Совершенствовать: упражнение «Медуза», «Звезда», «Водолазы» Скольжение на груди, на спине с досками и без досок «Стрела».	Совершенствовать: упражнение «Медуза», «Звезда», «Водолазы» Скольжение на груди, на спине с досками и без досок «Стрела».	
Подвижные игры	«Пузырь»	«Хоровод»	«Бегом за мячом»	«Хоровод»	
Игры малой подвижности	Упражнение на дыхание: выдохи в воду (медленно).				

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
АПРЕЛЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					**Тема**
Этапы НОД	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**	«Весенние деньки»
Задачи: 1н. Продолжать учить выполнять упражнение «Дельфинчики». - Продолжать учить доставать игрушку, погружаясь в воду с головой. - Продолжать учить лежать на спине. - Продолжать учить лежать на груди. - Продолжать учить скользить на груди. Продолжать учить погружаться в воду, выполняя упражнение «Мячик». **2н.** - Продолжать учить выполнять упражнение «Дельфины» в обруч. - Продолжать учить движению ног кролем в скольжении с плавательной доской. - Продолжать учить делать глубокий вдох носом и выдох, погружаясь в воду с головой. - Продолжать учить лежать на спине. - Продолжать учить лежать на груди. - Продолжать учить скользить на груди. **3н.** - Закреплять умение делать глубокий вдох носом и выдох, на границе воды и воздуха. - Продолжать учить движению ног кролем в скольжении с плавательной доской. - Продолжать учить лежать на груди. - Продолжать учить лежать на спине. - Продолжать учить скользить на груди. - Продолжать учить погружаться в воду, выполняя упражнение «Мячик». **4н.** - Продолжать учить лежать на груди. - Продолжать учить лежать на спине. - Продолжать учить скользить на груди. - Продолжать учить погружаться в воду, выполняя упражнение «Мячик».					
Вводная часть	Вход в воду самостоятельно, погружение под воду. Ходьба правым и левым боком (лицом к центру бассейна), лицом вперед с нарастающей скоростью. Бег по кругу, меняя направления движения по сигналу.				

Основные виды движений	Погружение: руки прямые, держатся за поручень, ноги вытянуты, работа ногами как при плавании способом «Кроль» на время, с погружением головы в воду, с задержкой дыхания.	Совершенствовать: упражнение «Медуза», «Звезда», «Водолазы» Скольжение на груди, на спине с досками и без досок «Стрела»; с гребковыми движениями рук.	Погружение: руки прямые, держатся за поручень, ноги вытянуты, работа ногами как при плавании способом «Кроль» на время, с погружением головы в воду, с задержкой дыхания.	Совершенствовать: упражнение «Медуза», «Звезда», «Водолазы» Скольжение на груди, на спине с досками и без досок «Стрела»; с гребковыми движениями рук.
Подвижные игры	«Невод»	«Пузырь»	«Сердитая рыбка».	«Невод»
Игры малой подвижности	Упражнение на дыхание: выдохи в воду (медленно).			

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
МАЙ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					**Тема**
Этапы НОД	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**	
Задачи 1н. - Передвижение в воде: бегом, прыжками. - Умение погружаться в воду с головой, делая выдох в воду, доставать игрушку со дна. - Умение скользить на груди, держась руками за плавательную доску, работая ногами способом кроль. **2н.** - Умение бросать мяч из-за головы, бегать за мячом. - Умение нырять в обруч. - Умение скользить на груди, выполняя упражнение «Стрелочка». - Развитие волевых усилий, умение коллективно действовать в игре. **3 – 4 н**. – Способствовать закаливанию детского организма. – Продолжать вызывать интерес у детей для занятий в бассейне. – Закреплять полученные плавательные умения и навыки. – Повысить эмоциональное состояние детей. – Воспитывать чувство уверенности в себе, развивать коммуникативные навыки.					«Весна идёт – навстречу лету!»
Вводная часть	Вход в воду самостоятельно, погружение под воду. Ходьба правым и левым боком (лицом к центру бассейна), лицом вперед с нарастающей скоростью. Бег по кругу, меняя направления движения по сигналу.				

Основные виды движений	Погружение: руки прямые, держатся за поручень, ноги вытянуты, работа ногами как при плавании способом «Кроль» на время, с погружением головы в воду, с задержкой дыхания.	Погружение: руки прямые, держатся за поручень, ноги вытянуты, работа ногами как при плавании способом «Кроль» на время, с погружением головы в воду, с задержкой дыхания.	Совершенствовать: упражнение «Медуза», «Звезда», «Водолазы» Скольжение на груди, на спине с досками и без досок «Стрела» с гребковыми движениями рук.	Совершенствовать: упражнение «Медуза», «Звезда», «Водолазы» Скольжение на груди, на спине с досками и без досок «Стрела» с гребковыми движениями рук.	
Подвижные игры	«Невод»	«Пузырь»	«Сердитая рыбка».	«Невод»	
Игры малой подвижности	Упражнение на дыхание: выдохи в воду (медленно).				

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ИЮНЬ - АВГУСТ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Тема
Этапы НОД	**1-я неделя**	**2-я неделя**	**3-я неделя**	**4-я неделя**	
Задачи: . – Способствовать закаливанию детского организма. – Продолжать вызывать интерес у детей для занятий в бассейне. – Закреплять полученные плавательные умения и навыки. – Повысить эмоциональное состояние детей. – Воспитывать чувство уверенности в себе, развивать коммуникативные навыки.					«Долгожданная пора, тебя любит детвора»
Вводная часть	Вход в воду самостоятельно, погружение под воду. Ходьба правым и левым боком (лицом к центру бассейна), лицом вперед с нарастающей скоростью. Бег по кругу, меняя направления движения по сигналу.				
Основные виды движений	Погружение: руки прямые, держатся за поручень, ноги вытянуты, работа ногами как при плавании способом «Кроль» на время, с погружением головы в воду, с задержкой дыхания.	Погружение: руки прямые, держатся за поручень, ноги вытянуты, работа ногами как при плавании способом «Кроль» на время, с погружением головы в воду, с задержкой дыхания.	Совершенствовать: упражнение «Медуза», «Звезда», «Водолазы» 1. Скольжение на груди, на спине с досками и без досок «Стрела» с гребковыми движениями рук.	Совершенствовать: упражнение «Медуза», «Звезда», «Водолазы» Скольжение на груди, на спине с досками и без досок «Стрела» с гребковыми движениями рук.	
Подвижные игры	«Невод»	«Пузырь»	«Сердитая рыбка».	«Невод»	
Игры малой подвижности	Упражнение на дыхание: выдохи в воду (медленно).				

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

3. Организационный раздел рабочей программы:

2.1. Структура реализации образовательной деятельности

Совместная деятельность педагога с детьми	**Самостоятельная деятельность детей**	**Виды деятельности, технологии**	**Индивидуальный маршрут развития ребенка**
Занятия по физическому развитию (НОД) 3 раза в неделю в каждой возрастной группе. Праздники - проводятся 2 раза в год Спортивные развлечения, досуги - 1 раз в месяц. Другие формы совместной деятельности- дни здоровья; подвижные игры; - спортивные игры и упражнения; развивающая игровая деятельность;	Создание условий для самостоятельной деятельности детей по физическому развитию в режимных моментах - Оборудование для ходьбы, бега, равновесия, для прыжков, для катания, бросания, ловли, для ползания и лазания. - Атрибуты к подвижным играм. Нетрадиционное физкультурное оборудование Картинки-символы к	**3-4 года**- непосредственно образовательная деятельность; - развивающая игровая деятельность; - подвижные игры; - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья; - игровые беседы с элементами движений; - разные виды гимнастик; - закаливающие процедуры; - физкультминутки, динамические паузы; - рассматривание иллюстраций; - двигательная активность в течение дня - **4-5 лет** непосредственно образовательная деятельность; - развивающая игровая деятельность; - подвижные игры; - спортивные игры и упражнения; - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья; - игровые беседы с элементами движений; - закаливающие процедуры; - физминутки, динамические паузы; - рассматривание иллюстраций; - двигательная активность в течение дня. - **5-6 лет** непосредственно образовательная деятельность; - развивающая игровая деятельность; - подвижные игры; - спортивные игры и упражнения; - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья; - игровые беседы с элементами движений; - разные виды гимнастик; - закаливающие процедуры; - физминутки, динамические паузы;	Способ построения индивидуального образовательного маршрута ребенка характеризует особенности его обучения, и развития на протяжении определенного времени. Сущность построения ИОМ состоит именно в том, чтобы можно отслеживать процесс изменения (динамики) в развитии и обучении ребенка. Индивидуальные достижения детей в образовательной области «Физическое развитие» диагностируются по параметрам: - Приобретение опыта в двигательной деятельности с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств как координация и гибкость; - Приобретение опыта в двигательной деятельности, способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений; - Приобретение опыта в двигательной деятельности, способствующей развитию крупной и мелкой моторики обеих рук; - Приобретение опыта в

игровые беседы с элементами движений;	упражнениям, схемы Сюжетные картинки о спорте.	- рассматривание иллюстраций; - двигательная активность в течение дня. - **6-7 лет** непосредственно образовательная деятельность; - развивающая игровая деятельность; - подвижные игры; - спортивные игры и упражнения; - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья; - игровые беседы с элементами движений; - разные виды гимнастик; - закаливающие процедуры; - физминутки, динамические паузы; - рассматривание иллюстраций; двигательная активность в течение дня.	двигательной деятельности, связанной с правильным не наносящим ущерба организму выполнением основных движений; - Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; -Становление целенаправленности и саморегуляции двигательной сфере; Становление ценностей ЗОЖ, овладение его элементарными нормами и правилами

2.2. Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ
ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1 — традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),

2 — тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),

3 — игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),

4 — сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),

5 — с использованием тренажеров (гимнастическая стенка, гимнастическая скамья, диск здоровья и т.п.),

6 — по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, скакалки и т.п.).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке,
физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы улучшается материально-техническая и учебно-спортивная база, проводится спортивные соревнования.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

- комплексы утренней гимнастики
- комплексы бодрящей гимнастики
- комплексы физкультминуток
- комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп
- комплексы дыхательных упражнений
- гимнастика для глаз и т. п.

2.3. Модель взаимодействия инструктора со специалистами и воспитателями

Музыкальный руководитель	Воспитатели	Медицинский персонал
Развивает у детей музыкальный и речевой слух, обеспечивает Развитие способности принимать ритмическую сторону музыки, движений, речи; Формирует правильное фразовое дыхание; развивает силу и тембр голоса. Музыка воздействует: - на эмоции детей; - создает у них хорошее настроение; - помогает активировать умственную деятельность; - способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации; - привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.	Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью; следит, чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей: Использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание. Взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности. Формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности. Помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п. Активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.	Медицинская сестра и врач участвует в выяснении анамнеза ребенка; дают родителям направление на консультацию и лечение у медицинских специалистов; контролируют своевременность прохождения назначенного лечения или профилактических мероприятий; Участвуют в составлении индивидуального образовательного маршрута. Основными проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, являются: - Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей); - Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем; - Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

2.4. Организация двигательного режима

Формы организации	**Средняя группа**
Организованная деятельность	8 час/нед
Физкультурные занятия	20 мин
Утренняя гимнастика	8 мин
Закаливающие процедуры	2-3 мин
Физкультминутка	3 мин
Динамическая переменка	10 мин
Подвижные игры и спортивные упражнения на прогулке	20 мин
Индивидуальная работа по развитию движений на вечерней прогулке	5-7 мин
Гимнастика после дневного сна (бодрящая)	7 мин
Физкультурные досуги (1 раз в месяц)	20 мин
Спортивные праздники	40 мин/2р/г
Самостоятельная двигательная деятельность (на утренней прогулке, игры в помещении и прочие движения в режиме дня 1-2 половине дня)	1 час 30 мин.
Пешеходные прогулки, экскурсии, прогулки по маршруту.	20 мин

2.5. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию)

Группы	Продолжительность одного занятия по физическому развитию	Количество образовательных занятий по физическому развитию в неделю
Средняя группа	20 минут	1

2.6. Создание развивающей предметно-пространственной среды

Образовательная область	Обогащение (пополнение) развивающей предметно-пространственной среды	
	Содержание	Срок(месяц)
Физическое развитие	Изготовление атрибутов к подвижным играм (флажки)	Сентябрь - октябрь
	Подготовка и изготовление пособий к совместному проекту с родителями	Октябрь-ноябрь
	Наглядный материал	Декабрь
	Пополнение наглядного материала «Зимние виды спорта»	Январь
	Пополнение оформления к проведению праздника, посвященному 23 февраля	Февраль
	Изготовление пособий к спортивному досугу	Март - апрель
	Пополнение наглядного материала на тему « Двигательные предпочтения мальчиков и девочек!»	Апрель
	Изготовление атрибутов к летним досугам и пополнение наглядного материала	Май- Июнь

2.7. Методическое обеспечение образовательной деятельности

(список литературы, ЭОР, и др.)

Образовательная область, направление образовательной деятельности	Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, др.)
Физическое развитие	- Физическое воспитание в детском саду» / Э.Я. Степаненкова. – М.: Мозаика-синтез, 2006. - «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка» /Э.Я. Степаненкова. – М.: Academia, 2001. - «Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений» / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, М.А. Рунова. – М.: Мозаика-синтез, 1999. - «Физическая культура – дошкольникам» / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2004. - «Физическая культура в младшей (средней, старшей, подготовительной) группе детского сада» / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2005. - «С физкультурой дружить - здоровым быть» / М.Д. Маханева. – М.: ТЦ «Сфера», 2009. - «Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении» / А.П. Щербак. – М.: Владос, 1999. - «Физкультурные праздники в детском саду» / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. – М.: Просвещение, 2003. - Литвинова М.Ф. Подвижные игры и упражнения с детьми. – М., 2005. - Примерное комплексно – тематическое планирование к программе «дошкольного образования Мозаика»» Под редакцией В.Ю. Белькович, Н.В. Гребёнкина, И.А. Кильдышева. Издательство Русское слово, Москва, 2017. - Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду. - Маханева М. Д. С физкультурой дружить — здоровым быть. - Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы во второй младшей группе. - Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. - Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе. - Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе. - Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет. - Давидчук А.Н., Ивашко И.Н. Планирование образовательной работы в ДОУ: Младший дошкольный возрвст. – М.: Мозаика – Синтез, 2003.-40с. - Шишкина В.А.Движение + движения: М.: Просвещение, 1992.- 96с. - Лайзане С.Я Физическая культура для малышей: М.: «Просвещение», 1987. – 160с. - Филиппова С.О. Пономарев Г.Н. Теория и методика физической культуры дошкольников. - Парциальная программа «Формирование культуры безопасности у детей от 3 до 8 лет» (Л. Л. Тимофеева).

Педагогическая диагностика	В.Ю. Белькович Журнал педагогической диагностики развития ребенка. – М.: «Русское слово», 2018

Физкультурное оборудование и инвентарь

Надувные игрушки (маленькие)	3 шт
Игрушки надувные большие	2 шт.
Кольца цветные, тонущие 18 см.	16 шт.
Цветные тонущие палочки	20шт.
Обручи нетонущие	2 шт.
Баскетбольные корзины плавающие	2 шт.
Мяч резиновый	2 шт.
• Игрушки – рыбки.	8 шт.
Доски плавательные	15 шт.
Ласты детские	15 шт.
Нарукавники для плавания оранжевые	6 пар.
Круги для плавания	3 шт.
Корзины для хранения игрушек	6 шт.
Мячи надувные	6 шт.
Нудлы цветные короткие	16 шт.
Нудлы цветные длинные	10 шт.
Флажки-ограничители	6 шт.
Веревка с попловками	2 шт.
Подставки по нудлы с отверстием	16 шт.
Поплавок для плавания	18 шт.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку предметов.