



МКУ «ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЕСТНОЙ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО
ОКРУГА НАЛЬЧИК»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 30» ГОРОДСКОГО ОКРУГА
НАЛЬЧИК КАБАРДИНО-БАЛКАРСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
МКДОУ «ДЕТСКИЙ САД №30» г.о. Нальчик

ИНН 0725031670
360022, Российская Федерация, КБР, г. Нальчик, ул. Площадь Коммунаров, д.20 тел: 77-00-22
e-mail: detsad.30@yandex.ru

Утверждено: МКДОУ «Детский сад №30»

Заведующая  Нахушева Л.М.



Рабочая программа
коррекционной образовательной деятельности
в условиях ФГОС ДО инструктора
по физическому воспитанию
на 2022-2023 учебный год.

Инструктор по физическому воспитанию: Мурзаканова О.Р.

самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

Содержание образовательной деятельности.

Двигательная деятельность.

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 с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного).

Бег. Бег с энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением равновесия. Виды бега: 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 (5×3=15), ведение колонны.

Бросание, ловля, метание. Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании.

Ползание, лазание. 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).

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 на лыжах — скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору ступающим шагом и полулочкой, правила надевания и переноса лыж под рукой. Плавание — погружение в воду с головой, попеременные движения ног, игры

в воде. 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.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

Представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках, приводящих к болезням; об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить. Основные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

Примерная модель физического воспитания

Физкультурно - оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада		
Утренняя гимнастика	5 - 6 минут	Ежедневно
Физкультминутки	По мере необходимости	Ежедневно
Игры и физические упражнения на прогулке	6 - 10 минут	
Закаливающие процедуры	После дневного сна	
Дыхательная гимнастика	После дневного сна	
Спортивные упражнения	15 - 20 минут	1 - 2 раза в неделю
Физкультурные занятия		
Физкультурные занятия в спортивном зале	15 минут	2 раза в неделю
Физкультурные занятия на свежем воздухе	15 минут	1 раз в неделю
Спортивный досуг		
Самостоятельная двигательная активность	В соответствии с индивидуальными особенностями ребенка	Ежедневно

Результаты образовательной деятельности.

Достижения ребенка (Что нас радует).

- ✓ В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- ✓ Уверенно и активно выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная и 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.
- ✓ Ребенок 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.
- ✓ Может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.
- ✓ Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.
- ✓ Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

- ✓ Двигательный опыт (объем основных движений) беден.
- ✓ Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя. Затрудняется внимательно воспринять показ педагога, самостоятельно выполнить физическое упражнение.
- ✓ Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует.
- ✓ Движения недостаточно координированы, быстры, плохо развита крупная и мелкая моторика рук. Испытывает затруднения при выполнении скоростно-силовых, силовых упражнений и упражнений, требующих проявления выносливости, гибкости.
- ✓ Интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями нестойкий. Потребность в двигательной активности выражена слабо.
- ✓ Не проявляет настойчивость для достижения хорошего результата при выполнении физических упражнений. Не переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.
- ✓ У ребенка наблюдается ситуативный интерес к правилам здорового образа жизни и их выполнению.
- ✓ Затрудняется ответить на вопрос взрослого, как он себя чувствует, заболел ли он, что болит.
- ✓ Испытывает затруднения в выполнении процессов личной гигиены. Готов совершать данные действия только при помощи и по инициативе взрослого.
- ✓ Затрудняется в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

Возрастные особенности детей 5 - 6 лет.

Организация пребывания детей в дошкольной ступени образования.

В детском саду разработан гибкий режим дня, учитывающий возрастные психофизиологические возможности детей, их интересы и потребности, обеспечивающий взаимосвязь планируемых занятий с повседневной жизнью детей в детском саду. Кроме того, учитываются климатические условия (в течение года режим дня меняется дважды).

В отличие от зимнего в летний оздоровительный период увеличивается время пребывания детей на прогулке. Прогулка организуется 2 раза в день: в первую половину дня - до обеда и во вторую половину - после дневного сна или перед уходом детей домой. При температуре воздуха ниже -15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже -20°C и скорости ветра более 15 м/с. Во время прогулки с детьми проводятся игры и физические упражнения. Подвижные игры проводят в конце прогулки перед возвращением детей в помещение ДОО. Дневному сну отводится 2 - 2.20 часа. Самостоятельная деятельность детей (игры, подготовка к занятиям, личная гигиена и др.) занимает в режиме дня не менее 3-4 часов.

Максимально допустимый объем недельной образовательной нагрузки, включая занятия по дополнительному образованию, составляет 10 занятий. Занятия, требующие повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, проводятся в первую половину дня и в дни наиболее высокой работоспособности детей (среда, четверг). Для профилактики утомления детей такие занятия сочетаются с физкультурными, музыкальными занятиями.

Общественно-полезный труд детей подготовительной группы проводится в форме самообслуживания (дежурства по столовой, сервировка столов, помощь в подготовке к занятиям, уход за комнатными растениями и т.п.). Его продолжительность не превышает 20 минут в день.

Режим дня старшей группы.

Время занятий и их количество в день регламентируется «Примерной Программой» и САНПиНами (не более 2-3 занятия в день не более 25 минут). Обязательным элементом каждого занятия является физминутка, которая позволяет отдохнуть, снять мышечное и умственное напряжение. Занятия с детьми, в основе которых доминирует игровая деятельность, в зависимости от программного содержания, проводятся фронтально, подгруппами, индивидуально. Такая форма организации занятий позволяет педагогу уделить каждому воспитаннику максимум внимания, помочь при затруднении, побеседовать, выслушать ответ.

При выборе методик обучения предпочтение отдается развивающим методикам, способствующим формированию познавательной, социальной сфере развития.

Для гарантированной реализации государственного образовательного стандарта в четко определенные временные рамки образовательная нагрузка рассчитывается на 8 месяцев, без учета первой половины сентября, новогодних каникул, второй половины мая и трех летних месяцев.

Оценка эффективности образовательной деятельности осуществляется с помощью мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы. В процессе мониторинга исследуются физические, интеллектуальные и личностные качества ребенка путем наблюдений за ребенком, бесед, дидактических игр и др.

Режим дня детей старшей группы

Режим дня составлен с расчетом на 12.00 часового пребывания детей в детском саду.

Режим дня детей старшей группы

Режим дня составлен с расчетом на 12.00 часового пребывания детей в детском саду.

Прием, осмотр, игры, ежедневная утренняя гимнастика, дежурства.	7.0 -8.25
Подготовка к завтраку, завтрак, игры.	8.25 – 9.00
Организованная образовательная деятельность: образовательные ситуации (общая длительность, включая перерывы).	9.00 – 10.50
Игры, подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд).	10.50 – 12.20

Возвращение с прогулки, игры.	12.20 – 12.35
Подготовка к обеду, обед.	12.35 – 13.10
Подготовка ко сну. Чтение перед сном. Сон.	13.10 – 15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.00 – 15.25
Подготовка к полднику. Полдник.	15.25 – 15.55
Игры, досуги, кружки, самостоятельная деятельность и общение по интересам и выбору детей.	15.55 – 16.35
Подготовка к прогулке. Прогулка.	16.35 – 18.20
Возвращение с прогулки. Игры. Уход домой.	до 19.00

Перечень основных видов организованной образовательной деятельности по физическому развитию детей в неделю.

№№	Виды организованной деятельности	Кол-во в неделю	Кол-во в месяц	Кол-во в год
1	НООД в физкультурном зале	2	8	68
2	НООД на свежем воздухе	1	4	34
Итого		3	12	102

Примерная сетка совместной образовательной деятельности и культурных практик в режимных моментах

Формы образовательной деятельности в режимных моментах	Количество форм образовательной деятельности и культурных практик в неделю	
Общение	Ситуация общения с детьми и накопление положительно - эмоционального опыта.	Ежедневно
	Беседы и разговоры с детьми по их интересам.	Ежедневно
Игровая деятельность, включая сюжетно - ролевою игру с правилами и другие виды игр.	Индивидуальные игры с детьми (сюжетно - ролевая, режиссерская, игра - драматизация, строительно - конструктивные игры).	Ежедневно
	Совместная игра воспитателя и детей (сюжетно - ролевая, режиссерская, игра - драматизация, строительно - конструктивные игры)	2 раза в неделю
	Детская студия (театрализованные игры)	1 раз в 2 недели
	Досуг здоровья и подвижных игр.	1 раз в 2 недели
	Подвижные игры.	Ежедневно
Познавательная и исследовательская деятельность	Сенсорный игровой и интеллектуальный тренинг ("Школа мышления")	1 раз в 2 недели
	Опыты, эксперименты (в том числе экологической направленности)	1 раз в 2 недели
	Наблюдения за природой (на прогулке).	Ежедневно
Формы творческой активности, обеспечивающей художественно -	Музыкально - театральная гостиная	1 раз в 2 недели
	Творческая мастерская (рисование, лепка, художественный труд по интересам)	1 раз в 2 недели
	Чтение литературных произведений.	Ежедневно

эстетическое развитие детей		
Самообслуживание и элементарный бытовой труд	Самообслуживание.	Ежедневно

Примерная сетка самостоятельной деятельности детей в режимных моментах.

Режимные моменты	Распределение времени в течение дня
Игры, общение, деятельность по интересам во время утреннего приема.	10 -50 минут
Самостоятельные игры в 1-ой половине дня.	20 минут
Подготовка к прогулке, самостоятельная деятельность на прогулке.	1 час - 1 час.30 минут
Самостоятельные игры, досуги общение и деятельность по интересам во 2-ой половине дня.	40 минут
Подготовка к прогулке, самостоятельная деятельность на прогулке.	40 минут
Игры перед уходом домой.	15 - 50 минут

Содержание психолого-педагогической работы.

Задачи образовательной деятельности.

1. 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.
2. Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.
3. Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.
4. Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

Содержание образовательной деятельности.

Двигательная деятельность.

Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров, способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

Общеразвивающие упражнения: четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разной последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами. Подводящие и

подготовительные упражнения. Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге — выноса голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега — отталкивания, группировки и приземления, в метании — замаха и броска. Ходьба. Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры.

Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза), челночный бег 3×10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).

Прыжки. На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

Бросание, ловля и метание. «Школа мяча» (разнообразные движения с мячами). Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание вдаль (5—9 м) в горизонтальную и вертикальную цели (3,5—4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо.

Ползание и лазание. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазание ритмичное, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом. *Подвижные игры* с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков. Игры- эстафеты. Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр.

Спортивные игры. Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м). Баскетбол: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам. Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с воспитателем. Футбол: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3—5 м); игра по упрощенным правилам.

Спортивные упражнения: скользящий переменный лыжный ход, скольжение по прямой на коньках, погружение в воду, скольжение в воде на груди и на спине, катание на двухколесном велосипеде и самокате, роликовых коньках.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

Признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия, настроения и поведения здорового человека. Правила здорового образа жизни, полезные (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья привычки. Особенности правильного поведения при болезни, посильная помощь при уходе за больным родственником дома. Некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения. Представление о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания.

Результаты образовательной деятельности.

Достижения ребенка (Что нас радует).

- ✓ Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений).
- ✓ В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
- ✓ В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.
- ✓ Ребенок проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.
- ✓ Имеет представления о некоторых видах спорта.
- ✓ Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.
- ✓ Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру.
- ✓ Мотивирован на бережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей.
- ✓ Умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.
- ✓ Готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью).

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

- ✓ Двигательный опыт ребенка беден (малый объем освоенных основных движений, общеразвивающих и спортивных упражнений); плохо развита крупная и мелкая моторика рук.
- ✓ В двигательной деятельности ребенок затрудняется проявлять выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
- ✓ В поведении слабо выражена потребность в двигательной деятельности.
- ✓ Не проявляет интереса к новым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при выполнении упражнений. Неуверенно выполняет упражнения, не замечает ошибок других детей и собственных. Интересуется простыми подвижными играми, нарушает правила, увлекаясь процессом игры.