**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 31»**

**(МАДОУ «Детский сад № 31»)**

Приложение №\_\_\_\_

к ООП МАДОУ «Детский сад № 31»

**Парциальная программа**

**Инструктора по физической культуре**

**на 2022 - 2023 учебный год**

**«Малыши-крепыши»**

**Срок реализации 1 год**

Разработчик:

Гладких Вероника Владимировна – инструктор по физической культуре

ГО Верхняя Пышма 2022 г.

**Содержание**

1. **Пояснительная записка**
2. **Актуальность**
3. **Цель, задачи**
4. **Планируемые результаты**
5. **Тематическое планирование**
6. **Работа с родителями**
7. **Конспекты занятий**

**1. Пояснительная записка**

**2. Актуальность**

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психофизиологические и социокультурные механизмы деятельности и поведения. Уровень физического развития детей шестого года жизни позволяет сделать двигательную деятельность особенно разносторонней. На процесс ее совершенствования существенное влияние оказывают методы обучения и воспитания, а также условия, в которых протекает физическое развитие ребенка. В связи с этим особую значимость приобретает образовательная деятельность взрослых (родителей и педагогов), содержание которой должно обеспечить стабильное общефизическое состояние детей, стимулировать их двигательную активность и в дальнейшем способствовать успешному освоению учебного предмета "Физическая культура" в начальной школе.

Программа разработана на основании следующих нормативных правовых документов, регламентирующих функционирование системы дошкольного образования в Российской Федерации:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

3. Комментарии Минобрнауки России к ФГОС дошкольного образования от 28.02.2014 г. № 08-249.

4. Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам дошкольного образования».

5. Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 г. № 2106 «Об утверждении и введении в действие федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».

6. Письмо Минобрнауки России от 07.06.2013 г. № ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020. № 28 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (СанПиН 2.4.3648-20) и др.

**3. Цель, задачи**

**Цель:** охрана и укрепление здоровья ребенка, формирование привычки к ЗОЖ, развитие его физических качеств и совершенствование двигательных навыков на основе индивидуально-дифференцированного подхода.

**Задачи:**

— охрана и укрепление здоровья детей, обеспечение их физической и психологической безопасности, эмоционального благополучия;

— формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей ЗОЖ (гигиенических навыков, приемов закаливания и др.);

— развитие основных физических качеств ребенка (скорости, гибкости, силы, выносливости, ловкости) и умения рационально их использовать в повседневной жизни;

— развитие инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка;

— воспитание воли, смелости, настойчивости и дисциплинированности;

— формирование предпосылок учебной деятельности.

**Формы работы с детьми:**

— Занятия по физическому развитию.

— Эмоционально-стимулирующая утренняя гимнастика. Составляется комплекс ОРУ с предметами и без них. Через каждые две недели он меняется. В него входят упражнения: для развития и укрепления кистей рук, мышц плечевого пояса, спины, гибкости позвоночника, мышц брюшного пресса и ног.

— Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.

— Оздоровительная гимнастика пробуждения после дневного сна с включением ОРУ.

— Самостоятельная двигательная деятельность детей.

Срок реализации программы 1 год.

**НОД** по физическому развитию дошкольников проводится в форме занятий, которые могут быть различных видов. Каждое занятие должно содержать три структурные части: вводная, основная, заключительная.

Старшая группа – количество занятий 1 раз в 2 неделю, в месяц 2 занятия. В год проводится 16 занятий. Длительность занятия в старшей группе – 25 минут.

**4. Планируемые результаты**

**Планируемые результаты освоения части, формируемой самими участниками образовательного процесса:**

— Ребенок имеет представление о ценности здоровья; сформировано желание вести ЗОЖ.

— Ребенок имеет представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

— Ребенок знаком с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма; имеет представление о необходимости закаливания.

— У ребенка наблюдается повышение выносливости к осуществлению динамической работы за счет упорядочения характера мышечной активности.

— У ребенка повышаются способности к предварительному программированию как пространственных, так и временных параметров движения; после выполнения движений ребенок способен самостоятельно подключиться к анализу полученных результатов и установлению необходимых корректировок.

— Ребенок при соответствующих условиях может быстро достигать высокого результата в точности выполнения сложных движений.

— Ребенок может создавать условия для двигательной деятельности непосредственно в образовательной деятельности (далее — НОД) и в повседневной жизни, организовывать не только собственную двигательную активность, но и подвижные игры, физические упражнения со своими сверстниками, с более младшими дошкольниками. На основе приобретенного опыта и знаний детям становится доступным проведение утренней гимнастики со всей группой детей, творческое включение двигательных действий в сюжетно-ролевые игры.

— Ребенок умеет выполнять движения в соответствии со средствами музыкальной выразительности; дети могут создавать разнообразные вариации движений в зависимости от выбранного образа.

**5. Тематическое планирование**

**Перспективное тематическое планирование части, формируемой самими участниками образовательного процесса**

**(Тематическое планирование образовательной деятельности)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Комплекс | | Количество занятий в неделю |
| 1. | | Без предметов | 1 |
| 2. | | С гимнастической палкой | 1 |
| 3. | | С гимнастической скамейкой | 1 |
| 4. | | С длинным шнуром | 1 |
| 5 | | В парах без предметов | 1 |
| 6. | | С флажками | 1 |
| 7. | | С мячом | 1 |
| 8. | | С мешочками | 1 |
| 9. | | Без предметов в кругу | 1 |
| 10. | | "Зверобика" игра | 1 |
| 11. | | С лентами | 1 |
| 12. | | Гимнастика | 1 |
| 13. | | С большим мячом | 1 |
| 14. | | С гимнастической палкой | 1 |
| 15. | | С флажками | 1 |
| 16. | | С длинным шнуром | 1 |

**6. Работа с родителями**

Формы работы с родителями:

— Открытые показы занятий с детьми.

— Проведений совместных с родителями мероприятий: поход, эстафеты.

— Совместное выполнение творческих заданий и проектов.

— Наглядные виды работы: информационные стенды для родителей.

**7. Конспекты НОД:**

**Конспект НОД старшая группа**

**Вид занятия:** игровое.

**Задачи:**

Обучающие:

— Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений;

— Развивать координацию движений.

Воспитательные:

— Воспитывать у детей культуру общения со сверстниками;

— Развивать волевые качества (смелость, решительность, настойчивость, выдержку).

Оздоровительные:

— Формировать у детей правильную осанку;

— Снимать психологическую напряженность.

**Место проведения занятия:** спортивный зал.

**Форма организации детей на занятии:** групповая.

**Физкультурное оборудование и инвентарь:** скакалки.

**Предварительная работа:** рассказ о животных, просмотр иллюстраций, изучение правил игр на прогулке.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Структурная часть занятия** | **Ход занятия** | **Дозировка (кол-во раз), (время в мин)** | **Комментарии, методические рекомендации** |
| **Вводная**  (мотивационный компонент) | **1. Построение в шеренгу по одному.**  — Дети, вы любите играть? Какие игры вы знаете?  Педагог предлагает поиграть и в ходе игр потренироваться в беге, ходьбе, прыжках.  **2. Игра "Займи свое место".**  Дети разбегаются врассыпную.  По сигналу "Займи свое место" необходимо построиться в одну шеренгу и встать на свое первоначальное место (дистанция - вытянутые руки).  **3. Игровое задание "Карлики и великаны".**  Перестроение, ходьба в колонну по одному, по сигналу педагога:  -Карлики! - руки на пояс, присед;  -Великаны! - руки вверх, ходьба на носках. | **1 мин**  **2 мин**  **2 мин** | Постановка цели перед воспитанниками.  Актуализация с детьми правил игры. Обозначение правил безопасности при беге. |
| **Основная**  (опера-  ционно-  деятель-  ностный  компонент) | **Комплекс ОРУ в игре "Зверобика"**  Педагог предлагает детям поиграть в игру "Зверобика".  - Как вы думаете, почему игра так называется? Что такое "зверобика"?  Педагог поясняет: аэробика - это гимнастика; гимнастика для лесных жителей (зверей) - "зверобика".  **1. "Любопытные синички".**  И.п. - стойка ноги врозь, руки сзади в замок.  1-наклон головы вправо, 2-наклон головы вперед, 3- наклон головы влево, 4- и.п.  **2. "Котята".**  И.п. - основная стойка.  1 - руки в стороны, прогнуться,  2 - и.п. 3 - руки вверх, прогнуться, 4 - и.п.  **3. "Маленькая бабочка".**  И.п. - стойка ноги врозь, руки на голову.  1-4- сгибание-разгибание рук в плечевом суставе.  **4. "Орел расправляет крылья".**  И.п.- стойка ноги врозь, руки в стороны.  1-4-махи прямыми руками.  **5. "Петушок".**  И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе (изобразить крылья).  1-4- наклон вперед, рукиотвести назад (петушок клюют зернышко): 5-8- встать на носки, руки на пояс, поворачивать голову вправо, влево.  **6. "Кузнечик".**  И.п.- стойка ноги вместе, руки на колени.  1-4-вращение в коленном суставе вправо, 5-8- то же влево.  **7. "Пингвины".**  И.п. - ноги вместе, руки на поясе.  1-4- перекаты с пяток на носки.  **8. "Зайчики".**  И.п. - стойка ноги вместе, руки приставить к голове (как ушки).  1-16 - прыжки на двух ногах.  **9. "Лягушка".**  И.п. - стойка ноги вместе, правая рука на животе.  Диафрагмальное дыхание.  **Подвижные игры**  **1. "Скворечник".**  Число игроков, принимающих участие в игре, должно быть нечетным. В разных местах игровой площадки из скакалок выкладываются круги диаметром 50-60 см по числу пар играющих. Это - домики-скворечники.  В каждом таком скворечнике размещается по два скворца - ребенка. Один скворец без домика и пары находится в центре игровой площадки.  По сигналу педагога скворцы вылетают из своих домиков и разбегаются (летают) по игровой площадке. Они бегают, прыгают, машут руками - крыльями. Вместе со всеми играет одинокий скворец.  По поворотному сигналу педагога дети спешат вернуться в любой свободный домик - скворечник, чтобы занять его в паре.  Опоздавший скворец остается без пары и без дома, поэтому ждет начала следующей игры, которая повторяется несколько раз. По окончании игры педагог подводит итоги, хвалит детей.  **2. "День и ночь".**  В начале игры выбирается водящий. Он отворачивается от остальных участников игры и громко объявляет: "День!". Игроки веселятся, прыгают и бегают по площадке. По условиям игры оставаться на месте нельзя. Через некоторое время водящий произносит: "Ночь!". В этот момент участники игры должны мгновенно "заснуть"- замереть в той позе, в которой их застала команда "ночь". Водящий оглядывается и, если замечает игрока, не успевшего "заснуть", громко объявляет об этом, указывая, какое именно движение он заметил. Проигравший становится водящим.  Особенно детям нравится рисковать стать проигравшим, двигаясь после команды "ночь", пока водящий смотрит на игроков, находящихся на другой стороне площадки. Можно рассмешить кого-либо из участников, вынудив его проиграть. Водящий может давать команды "день" и "ночь" в любой последовательности с целью запутать игроков. | **10 мин**  **6-8 раз**  **6-8 раз**  **6-8 раз**  **6-8 раз**  **6-8 раз**  **6-8 раз**  **6-8 раз**  **16 раз**  **6-8 раз**  **5 мин**  **3 мин** | Объяснение, показ, исправление непра-  вильных поз.  Исправление метода  групповой деятельности воспитанников.  Организация совместной деятельности педагога с детьми.  Акцентирование внимания на правильности выполнения двигательных действий по сигналу.  Повторение правил игр с детьми. Закрепление изученного материала (внесение изменений) с учетом индивидуальных особенностей воспитанников. |
| **Заключительная**  (аналитический  компонент) | Построение в шеренгу по одному. Рефлексия деятельности детей. Перед уходом детям предлагается улыбнуться в зеркало самому себе и с хорошим настроением пойти в группу. | **2 мин** | Подведение итогов занятия. Обсуждение деятельности воспитанников. Определение преспективы полученных знаний. |