

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова – на – Дону «Детский сад № 15»
(МАДОУ № 15)

Согласовано:
на педагогическом совете
МАДОУ № 15
от 31 августа 2022 г.

Утверждено:
Заведующий
МАДОУ № 15
_____ Мезинова Н.Л.

Рабочая программа

по реализации программы физического развития и здоровья
детей 3-7 лет «СТАРТ» авт. Р.А. Юдиной,
Л.В. Яковлевой на 2022-2023 учебный год.

Средняя группа № 1

(второй год обучения)

Составитель: Соловьёв А.С. –
инструктор по физической культуре

1. Целевой раздел:

Пояснительная записка:

Основная образовательная программа младшей группы по физ. Воспитанию «Старт» разработана соответствии с:

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012 г №273 «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 02.07.2021 № 351-ФЗ);
- «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20);
- «Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования» (утв. приказом Минобрнауки России от 17.10 2013 №1155);

Основная образовательная программа ДОУ

Второй младшей группы разработана на основе программы по физ. воспитанию «СТАРТ»

Программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определенными Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования:

- содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики, при этом имеет возможность реализации в практике дошкольного образования;
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно – тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

Кроме того, при разработке Программы учитывались принципы и подходы ее формирования, определенные главной целью Образовательной системы «СТАРТ»: создание условий для развития функционально грамотной личности – человека, способного решать любые жизненные задачи (проблемы), используя для этого

приобретаемые в течение всей жизни знания, умения и навыки и оставаясь при этом человеком.

Задачи данной программы научить каждого ребёнка самостоятельно оздоравливаться, закаливаться, используя выработанную двигательную активность и любимые физические упражнения, а также виды спорта.

На основе медико-психологической диагностики в программе систематизированы средства и методы направленные на то, что бы каждый ребёнок нашёл себя в движениях соответствующих его двигательным задаткам и интересам что поможет ему самостоятельно и с чувством удовлетворения поддерживать своё здоровье и психологическое равновесие.

С целью обеспечения безопасности каждого ребёнка во время выполнения движений педагог до начала занятий проверяет качество и устойчивость оборудования и его расположения на спортивной площадке. На каждом физ. занятии обязательно присутствие 2 педагогов- воспитателя и инструктора.

С целью развития творческих способностей детей особое внимание в программе уделено организации окружающей среды, развивающим играм с обычными предметами.

Большое внимание в программе уделено положительной эмоциональной окрашенности физической деятельности. С этой целью предлагается широкий спектр работы, прежде всего разнообразные по форме и содержанию упражнения. Широко используются сюжетные игры и подражательные движения. Предусмотрено широкое использование физ. снарядов и оборудования.

Отдельное место в программе занимают праздники турниры и соревнования на которых применяются цирковые, концертные номера несущие не только физ-ю нагрузку но и смысловую. Для более глубокого раскрытия темы занятия предлагается использовать музыку.

Главной целью программы является совершенствование двигательной активности детей на основе формирования потребностей в движении.

Основные Задачи:

1. На основе определения физической подготовленности и состояния здоровья применять индивидуальный подход в физическом развитии и выявлении двигательных интересов ребёнка.
2. Выявлять физиологическую и психологическую предрасположенность к видам спорта.
3. Сформировать устойчивые навыки самоанализа результатов постановки последующей цели и достижения её.
4. Через игровые формы обучения и создания обучающей среды осуществлять выполнения программ.

5. Выработать устойчивые навыки владения своим телом с целью сохранения жизни и здоровья в различных ситуациях которые могут произойти в жизни.

6. Сформировать представления о здоровом образе жизни и выработать устойчивые навыки самостоятельной организации жизнедеятельности в которой спорт станет неотъемлемой частью их жизни.

особенности физического развития детей 3-4 лет, которые соответствуют нормам:

1. Обычно физическое развитие ребёнка 3 лет определяется следующими параметрами: рост 96 (допускается отклонение в 4 см), вес 12 (плюс-минус 1 кг), окружность груди 51 (больше-меньше на 2 см), окружность головки 48 см, молочных зубов должно быть около 20.

2. За два года все эти параметры, естественно, изменяются. К пятилетнему юбилею физическое развитие ребёнка 4 лет должно соответствовать уже иным числам: рост 104 (допускается отклонение в 4 см), вес 17 (плюс-минус 1 кг), окружность груди 55 (больше-меньше на 2 см), окружность головки 50 см, молочные зубы ещё не должны меняться на коренные.

3. Объём черепной коробки в 3 года составляет почти 80% от примерного объёма черепа, диагностируемого у взрослого человека.

4. Изгибы позвоночника неустойчивы, суставы и кости легко деформируются под влиянием негативных внешних воздействий.

5. Диаметр мышц существенно увеличивается в несколько раз, мышечные волокна дифференцируются. На начальном этапе крупная мускулатура развита больше, чем мелкая. Но с течением времени движения пальцев и кистей совершенствуются, если физическое развитие идёт в соответствии с нормой.

6. Просветы дыхательных путей (носовые ходы, трахея, гортань, бронхи) пока всё ещё максимально узкие. Выстилающая их слизистая оболочка нежна и быстро ранима. Поэтому одной из физических особенностей этого возраста являются частые воспалительные заболевания органов дыхания. Ребёнок не может регулировать дыхание на сознательном уровне и сочетать его с собственными движениями.

7. Сердце работает без проблем в условиях посильных нагрузок. Кровообращение очень быстрое. Давление — 95 на 58.

8. Строение и деятельность центральной нервной системы постоянно совершенствуется. Ребёнок способен к анализу и синтезу. Он умеет воспринимать окружающий мир, обладает речью, которая помогает ему обобщать и уточнять воспринимаемое.

9. Процессы возбуждения и торможения легко рассеиваются. Поэтому дети в этом возрасте делают много ненужных, совершенно лишних движений, суетливы, много говорят или резко замолкают. Повышенная возбудимость приводит к скорой утомляемости.

Нужно понимать, что все эти особенности физического развития детей в 3-4 года достаточно условны. Маленькие организмы могут развиваться по индивидуальным траекториям с учётом каких-то болезней, но отклонения от этих норм не должны быть значительными. В соответствии с этими моментами ребёнок должен обладать определённым набором знаний, умений и навыков, характерным для данного возраста.

Разбираясь в особенностях физического развития детей 3-4 лет, можно грамотно организовать занятия с ними. Усиливая тренировки в одном месте и ослабляя напряжение в другом, можно добиться очень хороших результатов. С таким подходом к этому делу ваш

ребёнок станет физически крепким и здоровым дошкольником. Вот какие упражнения окажутся весьма полезными в этом возрасте.

1. Чтобы совершенствовать движения пальцев и кистей, ребёнку требуется рисование, строительные и дидактические игры. Это — основы развития мелкой моторики. Овладеть собственным телом ребёнку помогают поднимания рук в стороны и вверх, повороты туловища и его покачивания.

2. Регулярное выполнение упражнений, требующих усиленного выдоха: разнообразные игры с пушинками или лёгкими изделиями из бумаги. Это способствует нормальному развитию дыхательной системы.

3. Бег трусцой (не более 500 м), бег на носочках. Вспомогательная игра — кто быстрее добежит.

4. Ходьба змейкой между различными предметами, на носочках.

5. Прыжки одновременно на двух ногах и попеременно на одной. Прыжки через предметы (их высота — не более 5 см). Вспомогательная игра — классики.

6. Приседания: не более 5 раз за 1 заход.

7. Для физического развития ребёнка очень важно равновесие. Поэтому его нужно заставлять ходить по прямой линии, приставляя пятки одной ноги к носкам другой. Вспомогательные игры — качели, карусель. При ходьбе по прямой линии можно давать ему предметы — стакан с водой или ложку с теннисным шариком.

8. Вис и качание на перекладине, кольцах, трапеции, турнике.

9. Ползание. На животе, на четвереньках.

10. Очень важны для физического развития в 3-4 года упражнения на пресс. Предлагайте малышу подтягивать ноги к туловищу во время вися на турнике.

11. Работайте с ребёнком над осанкой. Упражнения со спиной — кошечка и лодочка. Можно попробовать ходить с книгой на голове.

12. Ползание между предметами и под ними высотой 50 см, по туннелю.

13. Гонять мяч по полю, ловить его двумя руками, пытаться играть в футбол, пробовать забивать в ворота, бросать его в цель (она должна быть пока только горизонтальной — учитывайте эту возрастную особенность физического развития детей 3-4 лет).

14. Катания на трёхколёсном велосипеде, самокате.

Содержательный раздел:

Календарное планирование 2022-2023гг. Средняя группа № 1

Месяц	№ п/п	Тема	Дата
Сентябрь	1	ОРУ Ползания по скамье, матам. Подражательные игры.	05.09. 2022
	2	ОРУ Ползания по скамье, матам. Подражательные игры.	07.09. 2022
	3	ОРУ Ползания по скамье, матам. Беговые упр-я.	.12.09. 2022
	4	ОРУ Ползания по скамье, матам. Беговые упр-я.	.14.09. 2022
	5	ОРУ Ползания по скамье, матам. Подражательные игры.	19.09. 2022
	6	ОРУ Ползания по скамье, матам. Подражательные игры.	21.09. 2022
	7	ОРУ Ползания по скамье, матам. Беговые упр-я.	28.09. 2022
	8	ОРУ Ползания по скамье, матам. Беговые упр-	я. 25- 30.09.2022
октябрь	1	ОРУ Беговые упр-я. «Полоса» препятствий»	03.10. 2022
	2	ОРУ Беговые упр-я. «Полоса препятствий»	05.10. 2022
	3	ОРУ . Игры с мячом.	10.10. 2022
	4	ОРУ . Игры с мячом.	12.10. 2022
	5	ОРУ Беговые упр-я. «Полоса препятствий»	17.10. 2022
	6	ОРУ Беговые упр-я. «Полоса препятствий»	19.10. 2022
	7	ОРУ . Игры с мячом.	24.10. 2022

	8	ОРУ . Игры с мячом.	26.10. 2022
	9	ОРУ . Игры с мячом.	31.10.22
Ноябрь	1	ОРУ ОРУ Ползания по скамье, матам. Беговые упр-я.	03.11. 2022
	2	ОРУ ОРУ Ползания по скамье, матам. Беговые упр-я.	05.11. 2022
	3	ОРУ Беговые упр-я, игры.	10.11. 2022
	4	ОРУ Беговые упр-я, игры.	12.11. 2022
	5	ОРУ ОРУ Ползания по скамье, матам. Беговые упр-я.	17.11. 2022
	6	ОРУ ОРУ Ползания по скамье, матам. Беговые упр-я.	19.11. 2022
	7	ОРУ Беговые упр-я, игры.	24.11. 2022
	8	ОРУ Беговые упр-я, игры.	26.11. 2022
	9		
Декабрь	1	ОРУ Беговые упр-я. «Полоса препятствий»	01.12. 2022
	2	ОРУ Беговые упр-я. «Полоса препятствий»	03.12. 2022
	3	ОРУ Ведение мяча. Игры с мячом.	08.12. 2022
	4	ОРУ Ведение мяча. Игры с мячом.	10.12. 2022
	5	ОРУ Беговые упр-я. «Полоса препятствий»	15.12. 2022
	6	ОРУ Беговые упр-я. «Полоса препятствий»	17.12. 2022
	7	ОРУ . Игры с мячом.	22.12. 2022
	8	ОРУ . Игры с мячом.	24.12. 2022
	9	ОРУ . Игры с мячом.	29-31.12.22

Январь	1	ОРУ . Игры с мячом.	12.01. 2023
	2	ОРУ . Игры с мячом.	14.01. 2023
	3	ОРУ . Игры с мячом.	19.01. 2023
	4	ОРУ . Игры с мячом.	21.01. 2023
	5	ОРУ. Игры с мячом.	26.01. 2023
	6	ОРУ . Игры с мячом.	28.01. 2023
Февраль	1	ОРУ . Бег. «Полоса препятствий» Игры.	02.02. 2023
	2	ОРУ «Полоса препятствий» Игры.	04.02. 2023
	3	ОРУ «Полоса препятствий» Игры.	09.02. 2023
	4	ОРУ «Полоса препятствий» Игры.	11.02. 2023
	5	ОРУ «Полоса препятствий» Игры.	16.02. 2023
	6	ОРУ «Полоса препятствий» Игры.	18.02. 2023
	7	ОРУ. «Полоса препятствий» Игры.	
	8	ОРУ . «Полоса препятствий» Игры.	25.02. 2023
Март	1	ОРУ Беговые упр-я. «Полоса препятствий»	02.03. 2023
	2	ОРУ Беговые упр-я. «Полоса препятствий»	04.03. 2023
	3	ОРУ Игры с мячом.	11.03. 2023
	4	ОРУ . Игры с мячом.	16.03. 2023
	5	ОРУ. Игры с мячом.	18.03. 2023
	6	ОРУ . Игры с мячом.	23.03. 2023
	7	ОРУ . Игры с мячом.	25.03. 2023
	8	ОРУ . Игры с мячом.	30.03. 2023

Апрель	1	ОРУ Беговые упр-я. «Полоса препятствий» Игры.	01.04. 2023
	2	ОРУ Беговые упр-я. «Полоса препятствий»Игры.	06.04. 2023
	3	ОРУ . Игры с мячом.	08.04. 2023
	4	ОРУ . Игры с мячом.	13.04. 2023
	5	ОРУ Беговые упр-я. «Полоса препятствий»Игры.	15.04. 2023
	6	ОРУ Беговые упр-я. «Полоса препятствий»Игры.	20.04. 2023
	7	ОРУ . Игры с мячом.	22.04. 2023
	8	ОРУ. Игры с мячом.	27.04. 2023
	9	ОРУ . Игры с мячом.	29.04.2023
Май	1	ОРУ Беговые упр-я. игры.	04.05. 2023
	2	ОРУ Беговые упр-я. игры.	06.05. 2023
	3	ОРУ Беговые упр-я. игры.	11.05. 2023
	4	ОРУ Беговые упр-я. игры.	13.05. 2023
	5	ОРУ Беговые упр-я. игры.	18.05. 2023
	6	ОРУ Беговые упр-я. игры.	20.05. 2023
	7	ОРУ Беговые упр-я. игры.	25.05. 2023
	8	ОРУ Беговые упр-я. игры.	27.05.2023

Прогнозируемые результаты:

Освоение основных двигательных режимов: Ползание на животе по матам, скамье, на четвереньках. Лазание по шведской стенке. Поточное исполнение основных режимов-ползание, бег, лазание. Разучивание игр. «Море волнуется»; «Съедобное не съедобное» «Волчок- Серый бочёк»

Материально-техническое обеспечение:

Маты, гимнастические скамьи, шведская лестница, конусы.