Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Веселая планета» п. Орловского

 Принято на Утверждаю\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Педагогическом совете И.О Заведующий МБДОУ детский сад

 Протокол №1 «Веселая планета»

 Меренцова Н.А

***Рабочая программа***

***по физической культуре***

***на 2023-2024 учебный год***

**Инструктор**: Обыночная В.А

п. Орловский
2023 год

**СОДЕРЖАНИЕ**

**ВВЕДЕНИЕ**……………………………………………………………………….....3

**ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**………………………………………………………………..4

Пояснительная записка……………………………………………………………...4

Цели и задачи реализации программы……………………………………………..4

Планируемые результаты освоения детьми программного материала…………..5

**СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ…**…………………………………………….....6

Профилактически - оздоровительная работа с детьми в ДОУ……………………8

Образовательная область «Физическое развитие» ………………………..............9

Коррекционная работа. Группы здоровья детей, их классификация……………10

Комплексно-тематическое планирование по физическому воспитанию вторая младшая группа……………………………………………………………………..12

Комплексно-тематическое планирование по физическому воспитанию средняя группа………………………………………………………………………………...22

Комплексно-тематическое планирование по физическому воспитанию старшая группа……………………………………………………………………………….. 32

Комплексно-тематическое планирование по физическому воспитанию подготовительная группа……………………………………………………………42

Список литературы……………………………………………………………….... 53

**Введение**

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения является приоритетным направлением дошкольного образования.  Очень важной, составной частью гармонично развитой личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства.

 Особое внимание уделяется использованию физических упражнений на свежем воздухе – физкультурные занятия, спортивные праздники, упражнения на прогулке, подвижные игры. При проведении занятий на открытом воздухе дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Многократное повторение упражнений в условиях большого пространства в теплое и холодное время года способствует более прочному закреплению двигательных навыков и развитию физических качеств

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

**ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

**Пояснительная записка**

**Цели и задачи реализации программы**

Основные цели и задачи соответствуют ОП ДО Федеральной образовательной программе дошкольного образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. N 1028.

**Целью** программы по физическому воспитанию дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

 **Основными задачами по физическому воспитанию дошкольников являются:**

* совершенствование двигательных умений и навыков,
* развитие психофизических качеств;
* обогащение двигательного опыта детей разнообразными физическими упражнениями,
* поддержка детской инициативы,
* расширение и закрепление представления о здоровье и здоровом образ жизни; формирование элементарных представлений о разных формах активного отдыха.

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области "Физическое развитие" направлено на приобщение детей к ценностям

"Жизнь", "Здоровье", что предполагает:

* воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
* формирование у ребенка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
* становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
* воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
* приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
* формирование у ребенка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

**Планируемые результаты освоения детьми программного материала**

У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности:

 - имеет представление о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, о личной гигиене и закаливании;

- имеет навыки безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем и оборудованием;

- самостоятельно ухаживает за одеждой, устраняет непорядок в своем внешнем виде;

- может планировать свою трудовую деятельность; отбирать материалы, необходимые для занятий, игр. Обладает навыками активного мышления, (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.), ориентируется в пространстве, имеет представление о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, о личной гигиене и закаливании;

- может объяснить действия и называние упражнений, пользы закаливания и занятий физической культурой;

- выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыж­ки, метание, лазанье);

- может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко призем­ляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега — не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;

- может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой ру­кой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель;

- умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шерен­ги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения. Следит за правильной осанкой.

**СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

**Профилактически - оздоровительная работа с детьми в ДОУ**

1. **Специфическая иммунопрофилактика**

Ее цель – усилить или ослабить формирование иммунитета к возбудителю конкретного заболевания. Иммунитет за последнее время снизился. Об этом свидетельствует рост хронических воспалительных заболеваний.

Вакцино-профилактика стала ведущим методом борьбы с инфекционными заболеваниями. Активная профилактическая вакцинация детей должна проводиться в определенные периоды жизни и быть направленной на выработку общего специфического иммунитета.

1. **Неспецифическая иммунопрофилактика**

Методов неспецифической профилактики болезней много, поскольку они представляют собой совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности.

*К средствам повышения неспецифической резистентности организма относятся:*

- плановые оздоровительные мероприятия (витаминотерапия);

- закаливающие мероприятия;

- нетрадиционные методы – дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж;

- профилактика нарушения осанки, сколиоза и плоскостопия, близорукости.

**Закаливающие мероприятия**

Одним из основных направлений оздоровления детей является исполь­зование комплекса закаливающих мероприятий.

Закаливание – это активный процесс, представляющий совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. Закаливающий эффект достигается систематическим, многократным воздействием того или иного закаливающего фактора и постепенным повышением его дозировки.

Необходимо осуществлять единый подход к оздоровительно-закаливающей работе с детьми со стороны всего персонала ДОУ и родителей.

**Ведущими методами эффективного закаливания в нашем ДОУ являются:**

1. ***Контрастные температурные воздействия*** (контрастно-воздушные и воз­душные ванны), которые способствуют развитию и совершен­ствованию системы физической терморегуляции, плохо функционирую­щей в первые годы жизни. Обязательным условием проведения воздушных ванн является температура воздуха в помещениях. Для детей дошкольного возраста температура воздуха должна находиться в диапазоне 18-20 градусов в зависимости от боль­шей или меньшей двигательной активности детей и их числа;
2. ***Босо-хождение,*** которое является эффективным закаливающим средством при условии постепенного его использования детьми;

***3. Циклические упражнения в облегченной, не стесняющей движений одежде***, на занятиях и прогулках, обладающие хорошим закаливающим и оздоровительным эффек­том;

1. ***Полоскание полости рта***;

**Новые, нетрадиционные методы иммунопрофилактики:**

К ним относятся:

1. ***Дыхательная гим­настика;***
2. ***Массаж и самомассаж,*** релаксационные упражнения, способствую­щие стабилизации и активизации энергетического потенциала организма и по­вышению пластичности сенсомоторного обеспечения психических процессов.

Данные методы необходимо ввести в систему оздоровительных мероприятий.

1. ***Упражнения для профилактики близорукости;***
2. ***Плоскостопие и нарушения осанки.***

***1.Дыхательная гимнастика.***

Одной из важнейших целей организации правильного дыхания у детей является формирование у них базо­вых составляющих произвольной саморегуляции. Ведь ритм дыхания — един­ственный из всех телесных ритмов, подвластный спонтанной, сознательной и активной регуляции со стороны человека. Тренировка делает глубокое медлен­ное дыхание простым и естественным, регулируемым непроизвольно.

В начале курса занятий необходимо уделить большое внимание выработ­ке правильного дыхания, что оптимизирует газообмен и кровообращение, вен­тиляцию всех участков легких, массаж органов брюшной полости; способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия. Правильное дыхание успо­каивает и способствует концентрации внимания.

Дыхательные упражнения всегда должны предшествовать самомассажу и другим заданиям. Основным является полное дыхание, т.е. сочетание грудного и брюшного дыхания; выполнять его нужно сначала лежа, потом сидя и, нако­нец, стоя. Пока ребенок не научится дышать правильно, рекомендуется поло­жить одну его руку на грудь, другую - на живот (сверху зафиксировать их рука­ми взрослого — педагога, родителей) для контроля за полнотой ды­хательных движений.

После выполнения дыхательных упражнений можно приступать к само­массажу и другим упражнениям, способствующим повышению психической ак­тивности ребенка, увеличению его энергетического и адаптационного потен­циала.

(Комплекс дыхательных упражнений см. в Приложении № 2).

***2. Массаж и самомассаж.***

Механизм действия массажа заключается в том, что возбуждение рецепторов приводит к различным функциональным изменениям во внутренних органах и системах. Массаж в области применения оказывает механическое воздействие на ткани, результатом которого являются передвижение тканевых жидкостей (крови, лимфы), растяжение и смещение тканей, активизация кожного дыхания.

**Методика профилактики зрительного утомления и развития зрения у детей**

По данным Э.С. Аветисова, близорукость чаще возникает у детей с отклонениями в общем состоянии здоровья. Среди детей, страдающих близорукостью, число практически здоровых в 2 раза меньше, чем среди всей группы обследованных школьников. Несомненно, связь близорукости с простудными, хроническими, тяжелыми инфекционными заболеваниями. У близоруких детей чаще, чем у здоровых, встречаются изменения опорно-двигательного аппарата – нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие. 7

Нарушение осанки, в свою очередь, угнетает деятельность внутренних органов и систем, особенно дыхательной и сердечно-сосудистой. Следовательно, у тех, кто с самых ранних лет много и разнообразно двигается, хорошо закален, реже возникает близорукость даже при наследственной предрасположенности.

 Разумный режим дня, двигательная активность, правильное питание, проведение специальных упражнений для глаз - все это должно занять важное место в комплексе мер по профилактике близорукости и её прогрессированию, поскольку физическая культура способствует как общему укреплению организма и активизации его функций, так и повышению работоспособности глазных мышц, и укреплению склеры глаз.

**Формирование и коррекция осанки. Профилактика плоскостопия.**

В дошкольном возрасте осанка ребенка только формируется и любое нарушение условий этого формирования приводит к патологическим изменениям. Скелет дошкольника обладает лишь чертами костно-мышечной системы. Его развитие еще не завершено, во многом он состоит из хрящевой ткани. Этим обусловлены дальнейший рост и в то же время сравнительная мягкость, податливость костей, что грозит нарушением осанки при неправильном положении тела, отягощении весом и т.д. Особую опасность неправильная поза представляет для малоподвижных детей, удерживающие тело в вертикальном положении, не получают у них должного развития.

Осанка зависит от общего состояния скелета, суставно-связочного аппарата, степени развития мышечной системы. Наиболее действенным методом профилактики патологической осанки является ***правильное физическое воспитание*** ребенка. Оно должно начинаться с первого года жизни. Это очень важно, так как осанка формируется с самого раннего возраста. По мере роста малыша постепенно включаются новые средства физического воспитания. К 7 годам у здорового дошкольника позвоночник, как правило, приобретает нормальную форму и соответственно вырабатывается правильная осанка.

Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки. При плоскостопии, сопровождающемся уплотнение свода стоп, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, становится трудно ходить.

Основной причиной плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода.

В основе профилактики лежит, во-первых, укрепление мышц, сохраняющих свод, во-вторых, ношение рациональной обуви и, в-третьих, ограничение нагрузки на нижние конечности.

Главным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени.

Такие виды движения и бег не только хорошо воздействует на весь организм, но и служат эффективным средством, предупреждающим образование плоскостопия. Особенно полезна ходьба на носках и наружных краях стопы.