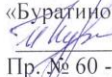
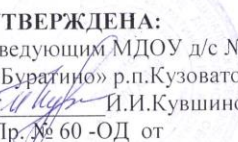


**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 4 «Буратино» р.п.Кузоватово  
(МДОУ д/с № 4 «Буратино» р.п.Кузоватово)**

**РАССМОТРЕНА:**  
педагогическим советом  
МДОУ д/с № 4 «Буратино»  
р.п.Кузоватово  
Пр. № 1 от 30.08.2022 г.

**УТВЕРЖДЕНА:**  
заведующим МДОУ д/с № 4  
«Буратино» р.п.Кузоватово  
 И.И.Кувшинова  
Пр. № 60 -ОД от



**Рабочая программа  
инструктора по физической культуре  
по реализации образовательной области  
«Физическое развитие»**

срок реализации программы **2022-2023 учебный год**

Составил:  
инструктор по физической культуре:  
Абагян О.А.

р.п. Кузоватово

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 4 «Буратино» р.п.Кузоватово  
(МДОУ д/с № 4 «Буратино» р.п.Кузоватово)**

**РАССМОТРЕНА:**

педагогическим советом  
МДОУ д/с № 4 «Буратино»  
р.п.Кузоватово  
Пр. № 1 от 30.08.2022 г.

**УТВЕРЖДЕНА:**

заведующим МДОУ д/с № 4  
«Буратино» р.п.Кузоватово  
И.И.Кувшинова  
Пр. № 60 -ОД от

**Рабочая программа  
инструктора по физической культуре  
по реализации образовательной области  
«Физическое развитие»**

срок реализации программы **2022-2023 учебный год**

Составил:  
инструктор по физической культуре:  
Абагян О.А.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **I Целевой раздел программы**

1 Пояснительная записка

1.1. Цель и задачи рабочей программы

1.2. Принципы и подходы к формированию программы

1.3. Возрастные и индивидуальные особенности детей конкретного возраста

1.4. Планируемые результаты освоения программы

### **II Содержательный раздел**

2.1. Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»

2.2. Описание форм, способов, методов и средств реализации программы

2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы

2.4. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями

2.6. Часть, формируемая участниками образовательного процесса  
(освоение парциальных программ)

2.7. Коррекционная работа

### **III Организационный раздел**

3.1. Организация распорядка и (или) режима дня

3.2. Учебный план по реализации образовательной области «Физическое развитие»

3.3. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

3.4. Обеспеченность программы техническими средствами обучения

3.5. Программно-методическое обеспечение образовательного процесса

3.6. Особенности организации развивающей предметно- пространственной среды

3.7. График проведения НОД по физической культуре

3.8. Структура взаимодействия инструктора по физической культуре с работниками  
ДОУ

3.9. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов

### **Приложение**

Комплексно-тематическое планирование занятий по освоению образовательной области «Физическое развитие»

# І. Целевой раздел

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана на основе образовательной программы дошкольного образования муниципального дошкольного образовательного учреждения детский сад № 4 «Буратино» р.п.Кузоватово с учетом инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой. — 6-е изд., доп.— М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020г., в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Данная программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДООУ:

- Законом Российской Федерации «Об образовании в РФ» (принят Государственной Думой 21.12.2012 г.(с последующими изменениями и дополнениями));

- «Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования». Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155

- постановления Государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

-Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (приказ Минобрнауки России от 30.08.2013г. №1014).

-Конвенцией о правах ребенка (1989 г.)

-Конституцией РФ, 2020г.

-Уставом МДОУ.д/с № 4 «Буратино» р.п.Кузоватово

Программа обеспечивает развитие детей от 2 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению «Физическое развитие». Реализуемая программа строится на принципе личностно–развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

### 1.1. Цель и задачи рабочей программы

**Цель программы:** создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности,

всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.**

- Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

**Физическая культура.** Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

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 активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

## **1.2. Принципы и подходы к формированию программы**

Принципами физического воспитания выступают кратко выраженные научно-методические положения, отражающие закономерности овладения детьми двигательными навыками, развития двигательных способностей, формирования личности в процессе двигательной деятельности.

В основе Программы заложены следующие основные принципы:

- ✓ соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- ✓ сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- ✓ соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- ✓ обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- ✓ строится с учётом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- ✓ строится с учётом индивидуальных особенностей;
- ✓ основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- ✓ предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- ✓ предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- ✓ строится на принципе единства с семьей, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков.
- ✓ строится с учетом региональных особенностей организации образовательного процесса;
- ✓ строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

**В Программе учитываются следующие подходы:**

**Деятельностный подход:** организация образовательного процесса строится на основе ведущих видов детской деятельности: общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмах развития ребенка. Деятельность развивается от возраста к возрасту, меняются ее содержание и форма.

**Индивидуально-дифференцированный подход:** все воспитательные мероприятия, приемы обучения дошкольников направлены на утверждение самооценки личности ребенка, на создание условий для включения в успешную деятельность каждого ребенка. Обучение и воспитание соматически ослабленных детей в образовательно-воспитательном процессе ДОУ имеют реабилитационную направленность. Педагог владеет информацией о состоянии здоровья, знанием возрастных и индивидуальных особенностей, специфических возможностей развития каждого ребенка.

**Компетентностный подход** позволяет структурировать содержание и организацию образовательного процесса в соответствии с потребностями, интересами воспитанников.

**Интегративный подход** дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности ребенка.

Программа сформирована на основе требований ФГОС ДО, предъявляемых к структуре образовательной программы дошкольного образования и ее объёму.

### **1.3.Возрастные и индивидуальные особенности детей конкретного возраста**

#### **Третий год жизни**

Первые годы жизни ребенка характеризуются быстрыми темпами роста и развития организма. С рождения до трехлетнего возраста заметно возрастают возбудимость и лабильность нервно-мышечного аппарата, но сила мышц еще невелика. Все суставы ребенка вследствие слабого развития связочного аппарата и мышц отличаются большой подвижностью. При организации физического воспитания детей раннего возраста следует помнить о физиологии системы и мышечно-связочного аппарата и строго дозировать физические нагрузки. В этом возрасте нервные процессы недостаточно сильны и подвижны, подвижны, однако условно-рефлекторные связи отличаются большой прочностью и очень трудно поддаются переделке. Поэтому в процессе физического воспитания необходимо учить детей правильному выполнению того или иного упражнения, так как возникший навык прочно и надолго закрепляется. Заученные с ошибками простые движения сделают невозможным в будущем правильное

формирование более сложных двигательных навыков, а это будет затруднять полное раскрытие двигательной одаренности ребенка. В раннем возрасте ребенок не может развиваться правильно без достаточной физической активности. Установлено, что у двухлетних детей на активные движения приходится 70% времени бодрствования, а у трехлетних — не менее 60 %. Постепенно, по мере развития движения у детей приобретают большую законченность, определенную целесообразность и целенаправленность. Внимание в этом возрасте еще неустойчиво, и дети не могут долго сосредотачиваться на чем-то одном и быстро утомляются.

#### **Четвертый год жизни**

Младший возраст – важнейший период в развитии дошкольника, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. В это время происходит переход ребенка к новым отношениям с взрослыми, сверстниками, предметным миром. В раннем возрасте ребенок многому научился: он освоил ходьбу, разнообразные действия с предметами. Рост и развитие костей в большей мере связано с работой мышц. Мускулатура по отношению к общей массе тела, и мышечная сила у ребёнка 3 – 4 лет ещё недостаточно развиты. В этом возрасте крупная мускулатура в своём развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой. В упражнениях общеразвивающего характера при поднимании рук вверх, в стороны, при наклонах, поворотах и приседаниях малыши осваивают навыки владения телом. Для правильного воздействия на группы мышц необходимы определённые исходные положения: встать, ноги на ширину стопы или на ширину плеч и т.д. инструктор выполняет упражнения вместе с детьми, показывает и поясняет, задаёт темп выполнения заданий. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышек преобладает брюшной тип дыхания, ребёнок не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха. Для малышек полезны упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, лёгкими бумажными изделиями. О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений. При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, формируемые у детей, не прочны и требуют многократных повторений. Самостоятельность формируется у младшего дошкольника в совместной деятельности со взрослыми и непосредственно в личном опыте. В совместной деятельности инструктор помогает



ребенку освоить новые способы и приемы действий. Он постепенно расширяет область самостоятельных действий ребенка с учетом его растущих возможностей и своей положительной оценкой усиливает стремление без помощи взрослого добиться лучшего результата. В этот период высока потребность ребёнка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребёнок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.).

### **Пятый год жизни**

Взросли физические возможности детей: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. В этом возрасте необходимо развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками и кеглями. Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость, но в связи с особенностями развития и строения скелета детям 4 – 5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз, но и чаще их менять. Продолжительное сохранение статичной позы может привести к нарушению осанки. Для профилактики используют разнообразные физкультурные паузы. Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений – не более 5 – 6 повторений. При выполнении упражнений детьми нужно следить за дыханием детей. Важно не допускать утомление детей, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. Следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребёнка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения.

С нарастанием осознанности и произвольности поведения, постепенным усилением роли речи (взрослого и самого ребёнка) в управлении поведением ребенка становится возможным решение более сложных задач в области безопасности. Но при этом взрослому следует учитывать несформированность волевых процессов, зависимость поведения ребёнка от эмоций, доминирование эгоцентрической позиции в мышлении и поведении.

### **Особенности физического развития и двигательных способностей детей 4-5 лет с нарушениями речи.**

Результаты обследования физической подготовленности детей выявили следующие результаты. Двигательная сфера детей отмечена нарушениями сенсорно-перцептивных и моторных компонентов деятельности: недостаточной зрительно- моторной координацией, мышечной выносливости, способности свободно перемещаться в пространстве. У детей, в своём большинстве, отсутствуют навыки элементарной ориентировки в пространстве, умение движения по ориентирам. В некоторых случаях отмечено отсутствие эмоционального отклика на подвижные игры и игровые упражнения и желание участвовать в них. Дети ещё не умеют контролировать достижение игрового результата в соответствии с игровой задачей, отвечать на вопросы педагога о ходе игры и предполагаемом результате.

### **Шестой год жизни**

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Инструктор по физической культуре уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним. Позвоночный столб ребёнка чувствителен к деформирующим воздействиям. Инструктору необходимо следить за осанкой ребёнка во избежание нарушения осанки ребёнка.

У детей наблюдается незавершённость строения стопы. Детям предлагаются упражнения на профилактику плоскостопия.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физкультурой упражнения по технике движений дети выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям, менять темп.

У детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Более совершенной становится крупная моторика. Ребёнок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже

перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков — более порывистые, у девочек — мягкие, плавные, уравновешенные), в общей конфигурации тела в зависимости от пола ребёнка.

### **Особенности физического развития и двигательных способностей детей 5-6 лет с нарушениями речи.**

Средства физвоспитания требуют учета специфики и организации мероприятий, направленных на охрану здоровья детей, повышение сопротивляемости к болезням, развитие физической закалки, движений с учётом психических и физических возможностей каждого ребёнка. Для дошкольников с ТНР данная проблема, в связи с тем, что их развитие отличается от понятия «норма», особенно актуально. У детей с ТНР наряду с основными речевыми трудностями отмечается крайне низкий уровень коммуникативных умений и навыков. Общение детей с ТНР друг с другом отличается целым рядом особенностей от общения их нормально развивающихся сверстников. Большинство детей предпочитает играть в одиночку, игра носит эпизодический характер. Дети не умеют ориентироваться в ситуации общения, часто выражают негативизм по отношению к партнерам по игре. Весьма редко наблюдаются случаи личностных контактов детей с ТНР друг с другом. Задержка появления речевого общения, бедный словарный запас и другие нарушения отражаются на формировании самосознания и самооценки ребенка. У детей с ТНР отмечаются такие психологические особенности как замкнутость, робость, нерешительность, порождаются такие специфические черты общего и речевого поведения как ограниченная контактность, замедленная включаемость в ситуацию общения, неумение поддерживать беседу, вслушиваться в звучащую речь.

Для детей с ТНР характерна:

- Общая моторная неловкость.
- Большая часть детей имеет плохую координацию, выглядят моторно-неловкими при ходьбе, беге, движениях под музыку. Недостаточная координация движений отмечается во всех видах моторики – общей, мимической, мелкой и артикуляторной.
- Основные двигательные умения и навыки сформированы недостаточно, движения ритмично не организованы, повышена двигательная истощаемость, снижена двигательная память и внимание. Наблюдают недостаточные устойчивость и объем внимания, ограниченные возможности его распределения.

При относительно сохранной смысловой, логической памяти снижена вербальная память (отмечаются трудности в выполнении движения по словесной и особенно многоступенчатой инструкциями (может нарушаться последовательность, опускаться одна из составных частей серии, отсутствовать самоконтроль при выполнении задания), страдает продуктивность запоминания).

Дети с ТНР отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, они нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. Им трудно выполнять такие движения, как перекачивание мяча с руки на руку, передачи его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку. Наблюдается недостаточный самоконтроль при выполнении заданий.

Характерным является развитие мимической моторики: страдает точность и полнота выполнения движений, при сохраненных произвольных движениях наблюдается появление содружественных движений при попытке выполнить произвольные движения (участие мышц лба, щеки или губ при подмигивании одним глазом).

Присутствуют отставания в развитии мелкой моторики рук, отмечается недостаточная координация пальцев, кисти руки, затруднена координация движений при расстегивании и застегивании пуговиц, завязывании и развязывании шнурков.

забывают сложные инструкции, элементы и последовательность заданий. Дети с ТНР отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, они нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. Им трудно выполнять такие движения, как перекачивание мяча с руки на руку, передачи его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку. В организованной образовательной деятельности по физическому воспитанию так же необходимо постоянно контролировать физическое состояние детей. Дети с нарушениями речи, как правило, относятся к второй-третьей группам здоровья. У многих из них есть противопоказания, которые мной учитываются на занятиях физическими упражнениями. Предметом особого моего, внимая, служит работа над осанкой, так как тяжелая походка (на всю стопу), боковые раскачивания тела, полусогнутые ноги, опускание головы, неравномерность шагов обычно бывают главной проблемой детей, имеющих речевые расстройства. Для детей с общим

недоразвитием речи упражнения, задания и игры провожу с речевым сопровождением, то есть при проговаривании различных стихотворных текстов. Ритм стихов помогает подчинить движения тела определенному темпу, сила голоса определяет их амплитуду и выразительность. Это способствует формированию просодической стороны речи.

Также постоянно на занятиях включаю упражнения на активное расслабление и напряжение мышц, регуляция тонуса способствует выполнению упражнений с разной амплитудой и скоростью. Одновременно с этим исполнением ребенком подобных упражнений со стихами стимулирует речь, активизирует артикуляцию и силу голоса, что также является отличительной и необходимой составляющей в работе с детьми, имеющих нарушение речи. Особое внимание уделяю дыхательным упражнениям. При выполнении физических упражнений организму требуется больше кислорода, а это, возможно, обеспечить только путем увеличения количества дыханий в минуту и возрастанием глубины дыхания. Вместе с тем дети с общим недоразвитием речи, при выполнении даже сравнительно легких упражнений нередко задерживают дыхание, поэтому правильному дыханию их нужно специально учить. Для детей с речевыми нарушениями упражнения на развитие дыхания веду в двух направлениях:

- работа над физиологическим дыханием
- коррекция речевого дыхания

Помощь детям с нарушением речи состоит из организации комплекса физкультурно-оздоровительных мероприятий, направленных на укрепление нервной системы. Поэтому на занятиях создаю положительный эмоциональный фон, речь спокойная, плавная, певучая. Целенаправленно создаю ситуации, помогающие детям почувствовать себя ловкими и сильными. Важным средством физического воспитания детей являются подвижные игры. Для детей с тяжелым недоразвитием речи необходимо, чтобы эти игры сочетались с текущей логопедической работой и являлись стимулирующим дополнительным коррекционным средством, способствующим психомоторной и речевой коррекции. Выявленные психомоторные особенности у детей с общим недоразвитием речи позволяют делать вывод о том, что рассматривать данную категорию детей необходимо с позиции целостного подхода (выявление речевой и неречевой симптоматики, учет соотношения и характера связей этих компонентов структуры дефекта). В этой связи занятия физическими упражнениями должны способствовать коррекции не только психомоторного, но речевого, эмоционального и общего психического развития.

**Седьмой год жизни. Ребёнок на пороге школы**

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме инструктор по физическому развитию обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правилах поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторых правилах ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т. п.).

У старших дошкольников хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы, особенно кистей рук, все еще слабы. Для их развития инструктор часто использует пальчиковую гимнастику.

К 7 годам ребёнок уверенно владеет культурой самообслуживания и культурой здоровья. Продолжается дальнейшее развитие моторики ребёнка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребёнок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками.

### **Особенности физического развития и двигательных способностей детей 6-7 лет с нарушениями речи.**

Неполноценная речевая деятельность накладывает отпечаток на формирование у детей сенсорной, интеллектуальной и аффективно-волевой сферы. Различные формы органических и функциональных нарушений речи часто сопровождаются той или иной

патологией в области двигательной сферы. Дети с речевыми нарушениями обычно имеют функциональные или органические отклонения в состоянии центральной нервной системы. Наличие органического поражения головного мозга обуславливает то, что эти дети плохо переносят жару, духоту, езду в транспорте, долгое качание на качелях. Такие дети быстро истощаются и пересыщаются любым видом деятельности. Речевое отставание отрицательно сказывается и на развитии памяти. При относительной сохранной смысловой, логической памяти у таких детей заметно снижены, по сравнению с нормально говорящими сверстниками, вербальная память и продуктивность запоминания, воспроизведение. Снижена двигательная память, поэтому нарушена быстрота и прочность запоминания значительного числа последовательных движений (как простых, так и сложнокоординированных), длительность сохранения их, оперативность использования в необходимых случаях (при реализации двигательных программ, хранящих в памяти). Дети часто забывают сложные инструкции (трехчетырехступенчатые), опускают некоторые их элементы, меняют последовательность предложенных заданий. Для них характерны затруднения в восприятии и понимании общепринятых строевых команд и игровых правил. Двигательная культура во многом зависит от развития внимания, памяти, мышления, представления, воображения ребенка. Дети-логопаты не внимательны, значит, плохо запоминает упражнения и всегда излишне напряжены при их выполнении. Недостаток образного и логического мышления приводят к ошибкам при выполнении комплексов упражнений. Плохо сформированные представление и воображение не позволят ребенку выразительно создать и передать двигательный образ.

Наряду с общей соматической ослабленностью и замедленным развитием локомоторных функций детям с нарушением речи присуще некоторое отставание в развитии двигательной сферы. Оно характеризуется плохой координацией движений, снижения скорости и ловкости выполнения упражнений. Они плохо знают названия частей тела и движений, поэтому наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции, с трудом соотносят словесное описание с показом образца. Соловьева Т. В. (2006) указывает что, дети-логопаты зачастую не могут показать или путают право и лево, для них трудно выполнимы перестроения. Выявляется общая моторная неловкость детей. Затруднения вызывают такие задания, как, прыжки на правой и левой ноге, на двух ногах с продвижением; броски и ловля мяча, удары об пол с попеременным чередованием; ритмические движения под музыку, отсутствие плавности в движениях и выразительности. В процессе упражнений проявляется такая их отличительная особенность, как боязливость, замедленность, застывание на одной позе.

Особенно заметно несовершенство мелкой моторики рук, зрительно-моторной координации, что тормозит формирование у детей графомоторных навыков.

#### **1.4. Планируемые результаты освоения программы**

Реализация программы предусматривает обеспечение физической подготовленности детей, их интеллектуальное и эмоциональное развитие, нравственно-волевою и социально-коммуникативную воспитанность, овладение учебной деятельностью. Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

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

Общие показатели физического развития.

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

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

Планируемые результаты освоения программы:

- Укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и двигательного опыта детей;
- Овладение и обогащение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Показателями усвоения программы, её эффективности служит поведение детей и результативность решения двигательных задач с использованием различных основных движений в специально созданных заданиях и игровых условиях.



К целевым ориентирам на этапе завершения дошкольного образования в образовательной области «Физическое развитие» ФГОС ДО относит следующие: у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими; ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

## **II Содержательный раздел**

### **2.1. Содержание образовательной деятельности в соответствии с направлением развития ребенка «Физическое развитие»**

Содержание образовательной деятельности ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям развития и образования детей: социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Образовательная деятельность осуществляется в процессе организации различных видов детской деятельности с учетом принципа интеграции по пяти образовательным областям.

#### **Социально-коммуникативное развитие.**

Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх.

Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий.

Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

#### **Познавательное развитие.**

Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта.

Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение.

Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

#### **Речевое развитие.**

Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения,

виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

### **Художественно-эстетическое развитие.**

Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями.

Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

### **Физическое развитие.**

Развивать физические способности детей: быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы. Сформировать понятие о физической красоте тела: прямая спина, подтянутый живот и т.п. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

### **Направления физического развития:**

*Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности:*

- связанной с выполнением упражнений;
- направленной на развитие таких физических качеств как координация и гибкость;
- способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма,

развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики;

- связанной с правильным, не наносящим вреда организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).

*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 и др.)*

**Физическое развитие** включает

### **Задачи:**

*Оздоровительные:*

- охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организм;
- всестороннее физическое совершенствование функций организма;
- повышение работоспособности и закаливание.

*Образовательные:*

- формирование двигательных умений и навыков;

- развитие физических качеств;
- овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.

*Воспитательные:*

- формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
- разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое, но и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).

### ***Содержание психолого-педагогической работы***

#### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни по возрастам**

##### **Вторая группа раннего возраста (от 2 -3 лет)**

Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза — смотреть, уши — слышать, нос — нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать.

##### **Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

##### **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу

овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о

правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

### **Физическая культура по возрастам**

#### **Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)**

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога. Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами. Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения 99 детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водички и т.п.)

#### **Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений**

##### *1. Основные движения.*

**Ходьба.** Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, враспынную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

**Бег.** Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 см).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 30-40 см),

перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

**Катание, бросание, метание.** Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50-100 см.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.

### *2. Общеразвивающие упражнения*

#### **Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.**

Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

#### **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

#### **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

### *3. Подвижные игры.*

**С ходьбой и бегом.** «Догони мяч!», «Принеси предмет», «Беги к предмету», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички в гнездышках». «Автомобили», «Лошадки», «Курочка-хохлатка»

**С ползанием.** «Доползи до игрушки», «Кролики», «Кот и мыши», «Обезьянки».

**С бросанием и ловлей мяча.** «Догони мяч», «Прокати мяч», «Лови мяч».

**С подпрыгиванием.** «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Достань мяч».

**На ориентировку в пространстве.** «Где звенит?», «Найди цыпленка».

**Движение под музыку и пение.** «Поезд», «Зайка», «Флажок».

### **Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележка-ми, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве

### **Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений**

#### *1. Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2 2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по тонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

**Бег.** Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

**Катание, бросание, ловля, метание.** Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и лёгкой (расстояние 1 -1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля (2-3 раза подряд)

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м.) между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см.), не касаясь руками пола, пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперёд (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка, через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

## *2. Общеразвивающие упражнения*

### **Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.**

Поднимание и опускание прямых рук вперёд, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывание предметов из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопки в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивание рук вперёд, в стороны, поворачивание ладонями вверх, поднимание и опускание кисти, шевеление пальцами.



### **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

Передача мяча друг другу над головой вперёд-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворот (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклон, подтягивание ног к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лёжа на спине: одновременное поднимание и опускание ног, движения ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лёжа на животе: сгибание и разгибание ног (поочерёдно и вместе), поворот со спины на живот и обратно; прогибание, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подъём на носки; поочерёдное выставление ноги на носок вперёд, назад, в сторону. Приседания, держась за опору и без неё; приседания, вынося руки вперёд; приседания, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочерёдное поднимание и опускание ног, согнутых в коленях. Сидя захват пальцами ног мешочки с песком. Ходьба по палке (диаметром 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

### *3. Спортивные упражнения*

**Катание на санках.** Катание на санках друг друга, катание с невысокой горки.

**Скольжение.** Скольжение по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

**Ходьба на лыжах.** Ходьба по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

**Катание на велосипеде.** Катание на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

### *4. Подвижные игры*

**С бегом.** «Бегите ко мне!», «Птички в гнёздышках», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Солнышко и дождик», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пёс», «Птички в гнёздышках», «У медведя во бору».

**С прыжками.** «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку», «Зайцы и волк», «Воробушки и автомобиль».

**С подлезанием и лазаньем.** «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

**С бросанием и ловлей.** «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Лови-бросай, упасть не давай».

**На ориентировку в пространстве.** «Найди своё место», «Угадай, кто позвал», «Найди, что спрятано».

### **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной

деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

### ***Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений***

#### ***1. Основные движения***

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по верёвке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см).

Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной

мяч (поочерёдно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1—1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года)

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под верёвку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево).

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперёд (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочерёдно) Прыжки через линию, поочерёдно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочерёдно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см) Прыжки с короткой скакалкой.

**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2 2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

## *2. Общеразвивающие упражнения*

### **Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.**

Поднимание рук вперёд, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отведение рук за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивание руками вперёд-назад; выполнение круговых движений руками, согнутыми в локтях. Закладывание рук за голову, разведение их в стороны и опускание. Поднимание рук через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимание палки (обруча) вверх, опускание за плечи; сжимание, разжимание кистей рук; вращение кистями рук из исходного положения руки вперёд, в стороны.

### **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

Повороты в стороны, держа руки на поясе, разведение рук в стороны; наклоны вперёд, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоны с выполнением задания (класть и брать предметы из разных исходных положений: ноги вместе, ноги врозь). Наклоны в стороны, держа руки на поясе. Прокатывание мяча вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекалывание предметов из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимание обеих ног над полом: поднимание, сгибание, выпрямление и опускание ног на пол из исходных положений лёжа на спине, сидя.

Повороты со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет.

Приподнимание вытянутых вперёд рук, плеч и головы, лёжа на животе.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подъем на носки; поочередно выставление ноги вперёд на пятку, на носок; притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперёд, в стороны.

Поочередное поднимание ног, согнутых в коленях. Ходьба по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захват и перекалывание предметов с места на место стопами ног

**Статические упражнения.** Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

### *3. Спортивные упражнения*

**Катание на санках.** Скатывание на санках с горки, торможение при спуске с неё, подъем с санками на гору.

**Скольжение.** Самостоятельное скольжение по ледяным дорожкам.

**Ходьба на лыжах.** Передвижение на лыжах по лыжне скользящим шагом. Повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подъем на склон прямо ступающим шагом, полу ёлочкой (прямо и наискось). Ходьба на лыжах на дистанцию до 500 м.

**Игры на лыжах.** «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца»

**Катание на велосипеде.** Катание на трёхколёсном и двухколёсном велосипедах по прямой, по кругу. Повороты направо и налево.

#### *4. Подвижные игры*

**С бегом.** «Самолёты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

**С прыжками.** «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике» «Зайка серый умывается», «Воробушки и кот»

**С ползанием и лазаньем.** «Пастух и стадо», «Наседка и цыплята», «Котята и щенята», «Мыши в кладовой»

**С бросанием и ловлей.** «Подбрось поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку», «Кольцебросы».

**На ориентировку в пространстве, на внимание.** «Найди, где спрятано»,

«Найди и промолчи», «Кто ушёл?», «Прятки»

**Народные игры.** «У медведя во бору»

#### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны. Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя

инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учитывать спортивным играм и упражнениям.

### ***Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений***

#### ***1. Основные движения***

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, верёвке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствием.

Непрерывный бег в течение 1,5-2 мин в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой, челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на 30 м, бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

**Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролёта на другой, пролезание между рейками.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперёд другая назад), продвигаясь вперёд (на расстояние 3-4 м) Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперёд, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см) Прыжки через короткую

скакалку, вращая её вперёд и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

**Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд), одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз), бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, с груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперёд (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг) Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперёд, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

## *2. Общеразвивающие упражнения*

### **Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.**

Разведение рук в стороны из положения руки перед грудью; поднимание рук вверх и разведение в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повёрнуты тыльной стороной внутрь) вперёд-вверх; поднимание рук вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимание и опускание кистей; сжимание и разжимание пальцев.

### **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

Поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены и касаясь её затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочерёдно поднимание согнутых прямых ног, прижавшись к гимнастической стенке взявшись руками за рейку на уровне пояса.

Наклоны вперёд, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклон вперёд, стараясь коснуться ладонями пола, наклоны, поднимая за спиной сцепленные руки. Повороты, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочерёдное отведение ног в стороны из упора, присев; движения ног, скрещивая их из исходного положения лёжа на спине. Подтягивание головы и ног к груди (группировка)

## *3. Спортивные упражнения*

**Катание на санках.** Катание друг друга на санках, катание с горки по двое. Выполнение поворотов при спуске.

**Скольжение.** Скольжение по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

**Ходьба на лыжах.** Ходьба на лыжах скользящим шагом. Повороты на месте и в движении. Подъем на горку лесенкой, спуск с неё в низкой стойке. Ходьба на лыжах в медленном темпе на дистанцию 1-2 км.

**Игры на лыжах.** «Кто первый повернётся?», «Слалом», «Подними», «Догонялки»

**Катание на велосипеде и самокате.** Самостоятельное катание на двухколёсном велосипеде по прямой, повороты налево и направо. Катание на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

#### *4. Спортивные игры*

**Городки.** Бросание бит сбоку, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 3-4 фигурами. Выбивание городков с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

**Элементы баскетбола.** Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, ведение мяча правой и левой рукой. Бросание мяча в корзину двумя руками от груди.

**Бадминтон.** Отбивание волана ракеткой, направляя его в определённую сторону. Игра в паре с воспитателем.

**Элементы футбола.** Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча вокруг предметов; закатывание в лунки, ворота; передача ногой друг другу в парах, отбивание о стенку несколько раз подряд.

**Элементы хоккея.** Прокатывание шайбы клюшкой в заданном направлении, закатывание её в ворота. Прокатывание шайбы друг другу в парах.

#### *5. Подвижные игры*

**С бегом.** «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы весёлые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру» «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц»

**С прыжками.** «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы», «Зайцы и волк»

**С лазаньем и ползанием.** «Кто скорее доберётся до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье», «Перелет птиц»

**С метанием.** «Охотники и зайцы», «Сбей мяч», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо»

**Эстафеты.** «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».



**С элементами соревнования.** «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?»

**Народные игры.** «Гори, гори ясно!» и др.

### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных видов движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

***Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений***

## *1. Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперёд и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперёд сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, верёвки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по верёвке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кругление с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперёд, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость. 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролёта на пролёт по диагонали.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперёд на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый, на одной ноге через линию, верёвку вперёд-назад, вправо- влево. На месте и с передвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребёнка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку

разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперёд; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд по наклонной поверхности.

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочерёдно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

## *2. Общеразвивающие упражнения*

### **Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.**

Поднимание рук вверх, вперёд, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимание рук вверх из положения руки к плечам. Поднимание и опускание плеч; энергичное разгибание согнутых в локтях рук (пальцы сжаты в кулаки), вперёд и в стороны; отведение локтей назад (рывки 2—3 раза) и выпрямление рук в стороны из положения руки перед грудью; круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращение обруча одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращение кистями рук. Разведение и сведение пальцев; ; поочерёдное соединение всех пальцев с большим.

### **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

Опускание и повороты головы в стороны. Повороты туловища в стороны, поднимая руки вверх, в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоны вперёд, поднимая руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимание обеих ног (оттянув

носки), удерживая ноги в этом положении; перенос прямых ног через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения, лёжа спине (закрепив ноги) переход в положение, сидя и снова в положение лёжа. Прогибание, лёжа на животе. Из положения лёжа на спине поднимание обеих ног одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переход в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочерёдное поднимание ноги, согнутой в колене; поочерёдное поднимание прямой ноги стоя, держась за опору.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Выставление ноги вперёд на носок скрестно: приседания, держа руки за головой; поочерёдное пружинистое сгибание ног (стоя, ноги врозь); приседания из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выпад вперёд, в сторону; касание носком выпрямленной ноги (мах вперёд) ладони вытянутой вперёд руки (одноименной и разноименной); свободное размахивание ногой вперёд -назад, держась за опору. Захват ступнями ног палки посередине и поворачивание её на полу.

**Статические упражнения.** Сохранение равновесия, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг) Выполнение общеразвивающих упражнений, стоя на левой или правой ноге и т. п.

### *3. Спортивные упражнения*

**Катание на санках.** Во время спуска на санках с горки поднимание за-ранее положенного предмета (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнение разнообразных игровых заданий (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот) Участие в играх-эстафетах с санками.

**Скольжение.** Скольжение с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скольжение с невысокой горки.

**Ходьба на лыжах.** Ходьба скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходьба попеременным двушажным ходом (с палками). Ходьба на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Повороты переступанием в движении. Подъем на горку лесенкой, ёлочкой. Спуск с горки в низкой и высокой стойке, торможение.

**Игры на лыжах.** «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

**Катание на коньках.** Самостоятельное надевание ботинок с коньками Сохранение равновесие на коньках (на снегу, на льду). Правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперёд, голову держать прямо, смотреть перед собой).

Пружинистые приседания из исходного положения. Скольжение на двух ногах с разбега.

Повороты направо и налево во время скольжения, торможения. Скольжение на правой и левом ноге, попеременно отталкиваясь. Катание на коньках по прямой, по кругу сохраняя при этом правильную позу.

**Игры на коньках.** «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоём» и др.

**Катание на велосипеде и самокате.** Катание на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободное катание на самокате

**Игры на велосипеде.** «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

#### *4. Спортивные игры*

**Городки.** Бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение.

Знакомство с 4—5 фигурами. Выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

**Элементы баскетбола.** Передавание мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди в движении.

Ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

**Элементы футбола.** Передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Ведение мяча змейкой между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота.

**Элементы хоккея** (без коньков — на снегу, на траве). Ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы. Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой. Ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадание шайбой в ворота, удары по шайбе с места и после ведения.

**Бадминтон** Перебрасывание волана на сторону партнёра без сетки, через сетку (правильно держа ракетку) Свободное передвижение по площадке во время игры.

**Элементы настольного тенниса** Выполнение подготовительных упражнений с ракеткой и мячом: подбрасывание и ловля мяча одной рукой ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подача мяча через сетку после его отскока от стола.

#### *Подвижные игры*

**С бегом.** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберётся?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Караси и щука».

**С прыжками.** «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

**С метанием и ловлей.** «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом», «Школа мяча», «Мяч водящему»

**С ползанием и лазаньем.** «Перелёт птиц», «Ловля обезьян».

**Эстафеты.** «Весёлые соревнования», «Дорожка препятствий», «Пожарные на учениях».

**С элементами соревнования.** «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

**Народные игры.** «Гори, гори ясно!», лапта.

## 2.2. Описание форм, способов, методов и средств реализации программы

Содержание образовательной области направлено на достижение целей формирования у детей интереса к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие, становление ценностей здорового образа жизни. Программа ориентирована на дошкольные группы (от 2 до 7 лет). Ведущей формой организации обучения является НОД. Наряду с этой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям.

### Формы работы по образовательной области «Физическое развитие»

Направление работы	Младший дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игровая беседа с элементами движений</li> <li>• Игра</li> <li>• Утренняя гимнастика</li> <li>• Интегративная деятельность</li> <li>• Упражнения</li> <li>• Экспериментирование</li> <li>• Ситуативный разговор</li> <li>• Беседа</li> <li>• Рассказ</li> <li>• Чтение</li> <li>• Проблемная ситуация</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Физкультурное занятие</li> <li>• Утренняя гимнастика</li> <li>• Игра</li> <li>• Беседа</li> <li>• Рассказ</li> <li>• Чтение</li> <li>• Рассматривание.</li> <li>• Интегративная деятельность</li> <li>• Контрольно - диагностическая деятельность</li> <li>• Спортивные и физкультурные досуги</li> <li>• Спортивные состязания</li> <li>• Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера</li> <li>• Проектная деятельность</li> <li>• Проблемная ситуация</li> </ul>

### Методы и средства реализации программы

наглядный	Наглядно-слуховой	практический	словесный
-Показ упражнений, -использование пособий -имитация, -зрительные ориентиры	-использование музыки	-Повторение упражнений - проведение в игровой, соревновательной форме	-Команды, - объяснения, - вопросы, -указания, - образные сюжетные рассказы

### 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** форма (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);
2. **Тренировочная** форма (повторение и закрепление определенного материала);
3. **Игровая** форма (подвижные игры, игры-эстафеты);
4. **Сюжетно-игровая** форма (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);
5. **По интересам**, на выбор детей (мячи, обручи, полоса препятствий, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: на 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.

### Способы работы по образовательной области «Физическое развитие»

**Фронтальный способ.** Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

**Поточный способ.** Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать

страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

**Групповой способ.** Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

**Индивидуальный способ.** Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

### **2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы**

Основным принципом дошкольного образования согласно ФГОС является построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится полноценным участником (субъектом) образовательных отношений, а также поддержка **инициативы** детей в различных видах деятельности.

Способы поддержки инициативы детей:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- недирективную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности.

Направления поддержки детской инициативы:

- творческая инициатива – предполагает включенность ребенка в игру как основную творческую деятельность, где развиваются воображение, образное мышление;
- инициатива как целеполагание и волевое усилие – предполагает включенность ребенка в разные виды продуктивной деятельности;
- коммуникативная инициатива – предполагает включенность ребенка во взаимодействие со сверстниками, где развиваются эмпатия, коммуникативная функция речи;
- познавательная инициатива – предполагает любознательность, включенность в экспериментирование, простую познавательно-исследовательскую деятельность, где развиваются способности устанавливать пространственно-временные, причинно-следственные и родовидовые отношения.



## **2.4. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик**

Согласно федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования, содержание образовательной программы дошкольного образования должно обеспечивать развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности.

Реализация содержания Образовательной программы предполагает распределение разных видов деятельности и культурных практик по компонентам образовательных областей в соответствии с возрастными категориями детей и учитывает социальную ситуацию развития ребенка.

Условия, необходимые для создания социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике дошкольного возраста, предполагают:

1. обеспечение эмоционального благополучия через:
  - непосредственное общение с каждым ребенком;
  - уважительное отношение к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям;
2. поддержку индивидуальности и инициативы детей через:
  - создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
  - создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
  - недирективную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, проектной, познавательной и т.д.);
3. установление правил взаимодействия в разных ситуациях:
  - создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми, в том числе принадлежащими к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющими различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья;
  - развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих разрешать конфликтные ситуации со сверстниками;
  - развитие умения детей работать в группе сверстников;
4. построение вариативного развивающего образования, ориентированного на уровень развития, проявляющийся у ребенка в совместной деятельности со взрослым и более опытными сверстниками, но не актуализирующийся в его

индивидуальной деятельности (далее - зона ближайшего развития каждого ребенка), через:

- создание условий для овладения культурными средствами деятельности;
- организацию видов деятельности, способствующих развитию мышления, речи, общения, воображения и детского творчества, личностного, физического и художественно-эстетического развития детей;
- поддержку спонтанной игры детей, ее обогащение, обеспечение игрового времени и пространства;
- оценку индивидуального развития детей;

5. взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

Развитие ребенка в образовательном процессе детского сада осуществляется целостно в процессе всей его жизнедеятельности. В то же время освоение любого вида деятельности требует обучения общим и специальным умениям, необходимым для ее осуществления. Основной единицей образовательного процесса выступает образовательная ситуация, то есть такая форма совместной деятельности педагога и детей, которая планируется и целенаправленно организуется педагогом с целью решения определенных задач развития, воспитания и обучения. Образовательная ситуация протекает в конкретный временной период образовательной деятельности. Особенностью образовательной ситуации является появление образовательного результата (продукта) в ходе специально организованного взаимодействия воспитателя и ребенка. Такие продукты могут быть как материальными (рассказ, рисунок, поделка, коллаж, экспонат для выставки), так и нематериальными (новое знание, образ, идея, отношение, переживание). Ориентация на конечный продукт определяет технологию создания образовательных ситуаций. Преимущественно образовательные ситуации носят комплексный характер и включают задачи, реализуемые в разных видах деятельности на одном тематическом содержании. Образовательные ситуации используются в процессе непосредственно организованной образовательной деятельности. Главными задачами таких образовательных ситуаций являются формирование у детей новых умений в разных видах деятельности и представлений, обобщение знаний по теме, развитие способности рассуждать и делать выводы. Педагог создает разнообразные образовательные ситуации, побуждающие детей применять свои знания и умения, активно искать новые пути решения возникшей в ситуации задачи,

проявлять эмоциональную отзывчивость и творчество. Организованные педагогом образовательные ситуации ставят детей перед необходимостью понять, принять и разрешить поставленную задачу. Активно используются игровые приемы, разнообразные виды наглядности, в том числе схемы, предметные и условно-графические модели. Назначение образовательных ситуаций состоит в систематизации, углублении, обобщении личного опыта детей: в освоении новых, более эффективных способов познания и деятельности; в осознании связей и зависимостей, которые скрыты от детей в повседневной жизни и требуют для их освоения специальных условий. Успешное и активное участие в образовательных ситуациях подготавливает детей к будущему школьному обучению.

Игровая деятельность является ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста. В организованной образовательной деятельности она выступает в качестве основы для интеграции всех других видов деятельности ребенка дошкольного возраста. Игровая деятельность представлена в образовательном процессе в разнообразных формах - это дидактические и сюжетно-дидактические, развивающие, подвижные игры, игры-путешествия, игровые проблемные ситуации, игры-инсценировки, игры-этюды и пр. При этом обогащение игрового опыта творческих игр детей тесно связано с содержанием непосредственно организованной образовательной деятельности. Двигательная деятельность организуется в процессе занятий физической культурой, требования к проведению которых согласуются МДОУ с положениями действующего СанПиН. Образовательная деятельность в области физического развития, осуществляемая в утренний отрезок времени, включает:

- индивидуальные игры и игры с небольшими подгруппами детей (дидактические, развивающие, сюжетные, музыкальные, подвижные и пр.);
- двигательную деятельность детей, активность которой зависит от содержания организованной образовательной деятельности в первой половине дня;
- работу по воспитанию у детей культурно-гигиенических навыков и культуры здоровья.

Образовательная деятельность, осуществляемая во время прогулки, включает:

- подвижные игры и упражнения, направленные на оптимизацию режима двигательной активности и укрепление здоровья детей.

Во второй половине дня организуются разнообразные культурные практики, ориентированные на проявление детьми самостоятельности и творчества в разных видах деятельности. В культурных практиках воспитателем создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей. Организация культурных практик носит преимущественно подгрупповой характер.

Существуют три особенности в проявлении самостоятельности и инициативы ребенка в ходе культурных практик или различных видов деятельности

### **Особенности проявления самостоятельности и инициативы детей в культурных практиках**

<b>Особенность</b>	<b>Характеристика</b>
Субъективность новизны и открытий	Дети вкладывают в процесс деятельности свой субъективный взгляд на вещи, который выражается в проявлении инициативы и самостоятельности. Инициативность заключается в стремлении искать различные способы решения и проявлении эмоциональности, которые присущи конкретному ребёнку
Целенаправленная и увлекательная деятельность	Проявляя инициативу, ребенок с легкостью управляет своей деятельностью. Она увлекает его поиском и часто приводит к положительным результатам
Развитие творческого мышления	Именно в самостоятельной деятельности ребенок дошкольного возраста в силу несовершенства психических процессов, добивается успехов. Особая роль в этом процессе отводится развитию воображения. Процесс воображения носит сугубо личностный характер, и его результатом является формирование особой внутренней позиции и возникновением личностных новообразований: стремлением изменить ситуацию соответственно своему видению, уметь находить новое в уже известном, игровое отношение к действительности

Виды культурных практик: исследовательские; образовательные, коммуникативные; организационные; игровые; художественные.

## **2.5. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями**

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе. Семья содержит большие возможности для развития у дошкольников способности к выполнению и использованию движений в

естественных условиях. Совместная работа детского сада и семьи позволит сформировать у ребёнка правильные двигательные навыки и развить умение целесообразного использования различных движений с учётом складывающихся обстоятельств.

Ведущие цели взаимодействия детского сада с семьёй — создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

*Формы работы с семьёй.*

**Традиционные формы:** родительские собрания, консультации, анкетирование по разным вопросам, семинары, Дни открытых дверей, досуги и праздники, оформление информационных стендов, буклетов, анкетировании.

**Нетрадиционные формы:** участие родителей в творческих конкурсах, массовых мероприятиях детского сада, презентациях, в вечерах «Вопросов и ответов», в заседаниях семейных клубов, «Школа отцов», мастер-классах, педагогический мониторинг.

*Направления взаимодействия инструктора по физической культуре с родителями*

1. Педагогический мониторинг
2. Педагогическая поддержка
3. Педагогическое образование родителей
4. Совместная деятельность педагога и родителей

*Задачи взаимодействия педагога с семьями младших дошкольников:*

- Познакомить родителей с особенностями физического, развития детей младшего дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошкольного учреждения.
- Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице.
- Развивать у родителей интерес к совместным физкультурным досугам и занятиям.

*Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников 5 года жизни:*

- Познакомить родителей с особенностями развития ребенка пятого года жизни, приоритетными задачами его физического и психического развития.
- Поддерживать интерес родителей к развитию собственного ребенка,

умения оценить особенности его социального, познавательного, физического развития, видеть его индивидуальность.

- Ориентировать родителей на совместное с педагогом приобщение ребенка к здоровому образу жизни, развитие умений выполнять правила безопасного поведения дома, на улице, на природе.

- Включать родителей в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком.

- Совместно с родителями развивать положительное отношение ребенка к себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоятельности.

*Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников 6 года жизни:*

- Ориентировать родителей на изменения в личностном развитии старших дошкольников - развитии любознательности, самостоятельности, инициативы и творчества в детских видах деятельности. Помочь родителям учитывать эти изменения в своей педагогической практике.

- Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга (практические занятия по физической культуре, лыжи, туристические походы), развитию у детей умений безопасного поведения - дома на улице, в лесу, у водоема,

*Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников 7 года жизни:*

- Познакомить родителей с особенностями физического и психического развития ребенка, развития самостоятельности, навыков безопасного поведения, умения оказать элементарную помощь в угрожающих здоровью ситуациях

- Познакомить родителей с особенностями подготовки ребенка к школе, развивать позитивное отношение к будущей школьной жизни ребенка.

- Помочь родителям создать условия для развитию организованности, ответственности дошкольника, умений взаимодействия со взрослыми и детьми, способствовать развитию начал социальной активности в совместной с родителями деятельности.

- Способствовать развитию партнерской позиции родителей в общении с ребенком, развитие положительной самооценки, уверенности в себе, познакомить родителей со способами развития самоконтроля и воспитания ответственности за свои действия и поступки.

## **План работы**

**по взаимодействию инструктора по физической культуре с родителями  
воспитанников II группы раннего возраста «Пчёлка»  
на 2022-2023 учебный год**

месяц	мероприятие	Форма работы
Сентябрь	«Здоровье вашего малыша» «Влияние двигательной активности на развитие детей раннего возраста»	Анкетирование консультация
Октябрь	«Задачи физического воспитания детей на новый учебный год».	Выступление на родительском собрании
Ноябрь	«Игры для укрепления здоровья малышей»	Памятка
Декабрь	«Чем занять ребёнка на прогулке зимой». «Профилактика зимнего травматизма»	Беседа Информационная корзина
Январь	«Значение пальчиковых игр в развитии мелкой моторики рук» «Зимние забавы малышей!»	Консультация фотовыставка
Февраль	«Значение режима дня для ребёнка».	консультация
Март	«Помоги ребёнку укрепить здоровье»	консультация
Апрель	«Ура движению» День здоровья	фотовыставка
Май	«Особенности физического развития детей 2-3 лет» «Организация двигательной активности ребёнка летом»	Выступление на родительском собрании Информационная корзина

Консультации по запросу родителей (законных представителей) - в течение года

**План работы**

**по взаимодействию инструктора по физической культуре с родителями  
воспитанников младшей группы «Ромашка» на 2022-2023 учебный год**

месяц	мероприятие	Форма работы
Сентябрь	«Гигиеническое значение физкультурной формы»	консультация
Октябрь	Задачи физического воспитания детей на новый учебный год»	Родительское собрание
Ноябрь	«Игры для укрепления здоровья малышей»	Памятка

Декабрь	«Чем занять ребёнка на прогулке зимой». «Профилактика зимнего травматизма»	Беседа Информационная корзина
Январь	«Значение пальчиковых игр в развитии мелкой моторики рук» «Зимние забавы малышей!»	Консультация фотовыставка
Февраль	«Значение режима дня для ребёнка».	консультация
Март	«Помоги ребенку укрепить здоровье»	консультация
Апрель	«Ура движению» День здоровья	фотовыставка
Май	«Особенности физического развития детей 3-4 лет» «Организация двигательной активности ребёнка летом»	Выступление на родительском собрании Информационная корзина

Консультации по запросу родителей (законных представителей) - в течение года

**План работы**  
**по взаимодействию инструктора по физической культуре с родителями**  
**воспитанников разновозрастной группы комбинированной направленности**  
**«Ручеёк» на 2022-2023 учебный год**

месяц	мероприятие	Форма работы
Сентябрь	«Гигиеническое значение физкультурной формы» «Рекомендации по приобретению спортивного инвентаря в домашний уголок здоровья»	Консультация рекомендации
Октябрь	Задачи физического воспитания детей на новый учебный год» «Физическая культура и оздоровление»	Родительское собрание анкетирование
Ноябрь	«Комплекс дыхательных упражнений для профилактики ОРЗ»	Информационная корзина
Декабрь	«Закаливание детей в домашних условиях»	консультация
Январь	«Зимние забавы»	фотовыставка
Февраль	«Значение режима дня для здоровья ребенка» «Мы- спортивная семья»	Консультация Семейный фотоконкурс
Март	«Воспитательные ресурсы семьи в формировании физической культуры дошкольников»	консультация
Апрель	«Игры, в которые играют взрослые и дети»	Семинар-практикум
Май	«Упражнения для профилактики плоскостопия»	Консультация. буклеты

Консультации по запросу родителей (законных представителей) - в течение года

**План работы**



**по взаимодействию инструктора по физической культуре с родителями воспитанников подготовительной к школе группы комбинированной направленности «Лучики» на 2022-2023 учебный год**

месяц	мероприятие	Форма работы
Сентябрь	«Какое место занимает физкультура в вашей семье» «Спортивное лето»	Опрос Тиражирование опыта семейного воспитания
Октябрь	Задачи физического воспитания детей на новый учебный год» «Двигательные навыки и умения детей 6-7 лет»	Родительское собрание Информационная корзина
Ноябрь	Воспитательные ресурсы семьи в формировании физической культуры дошкольников»	консультация
Декабрь	«Идеи игр на свежем воздухе» «Зимние забавы и безопасность»	Мастер-класс Информационный стенд
Январь	«Лыжи для здоровья» «Зимние забавы в лесу»	Информационный стенд и сайт ДОУ Прогулка на малую гору во время зимних каникул с родителями и детьми
Февраль	«День Защитника Отечества» «Профилактика нарушения осанки»	Спортивный праздник рекомендации
Март	«Определения способов организации двигательного режима в домашних условиях» «Какие закаливающие мероприятия приемлемы для вашего ребенка»	Интервью консультация
Апрель	«Босиком за здоровьем»	консультация
Май	«Физическая готовность ребёнка к школе»	Итоговое выступление на родительском собрании

Консультации по запросу родителей (законных представителей) - в течение года

## **2.6. Часть, формируемая участниками образовательного процесса**

### **(освоение парциальных программ)**

Целостность образовательного процесса может достигаться не только путём использования одной основной (комплексной) программы, но и методом квалифицированного подбора парциальных (специализированных) программ: по одному или нескольким направлениям развития ребенка.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) дошкольное учреждение наряду с основной общеобразовательной программой для осуществления образовательного процесса программ использует парциальные программы.

#### **Цели и задачи:**

- создавать условия для удовлетворения биологической потребности ребенка в движении;
- обеспечивать развитие и тренировку всех систем и функций организма через специально подобранные комплексы физических упражнений и игр с учетом возрастных и индивидуальных возможностей ребенка;
- способствовать осознанному и самостоятельному использованию ребенком определенного объема знаний и умений в различных условиях (в лесу, во время преодоления препятствий, при выполнении двигательных упражнений и т. д.);
- воспитывать у ребенка интерес к занятиям физической культурой как организованной форме максимального проявления его двигательных и функциональных возможностей;
- поощрять двигательное творчество и разнообразную игровую деятельность детей.

Эти цели и задачи реализуются в процессе разнообразных видов детской деятельности: *двигательной, познавательно-исследовательской, конструктивной, игровой, коммуникативной, трудовой, деятельность, направленная на восприятие художественной литературы и фольклора.*

В пособии предлагаются развёрнутая система занятий и методические рекомендации, с помощью которых педагоги смогут организовать работу по физическому воспитанию дошкольников. Особое внимание уделяется взаимодействию с родителями.

Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками подробно сформулированы в пособиях:

- Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. **Физическая культура в дошкольном детстве:** Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 3—4 лет. — 176 с.: ил. — Обл.

- Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. **Физическая культура в дошкольном детстве:** Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 4—5 лет. — 272 с.: ил. — Обл.

- Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. **Физическая культура в дошкольном детстве:** Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 5—6 лет. — 256 с.: ил. — Обл.

- Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. **Физическая культура в дошкольном детстве:** Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми седьмого года жизни.— 271 с.: ил. — Обл.

Программа по социокультурному воспитанию детей в условиях сельского дошкольного учреждения « Кузовок» (Л.М.Захарова, С.Н.Кузьмина, О.А.Хлебова и др.) реализуется в процессе двигательной деятельности, игровой, музыкальной. Данная программа интегрирует вопросы социально-коммуникативного, познавательного развития детей дошкольного возраста, оздоровления дошкольников в условиях сельской дошкольной образовательной организации.

Использование программы и технологии реализации компетентностного подхода в двигательной деятельности детей четвертого года жизни (Полтавцева Н.В., Анохина И.А.) направлена на организацию в ДОО педагогического процесса физического развития и приобщения к здоровому образу жизни детей 4 года. Показателями усвоения данной программы, её эффективности служит поведение детей и результативность решения двигательных задач с использованием различных основных движений в специально созданных заданиях и игровых условиях.

- ребенок владеет привитыми стойкими культурно-гигиеническими навыками;
- ребенок хорошо имеет представление о строении собственного тела;
- ребенок обучен уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
- у ребенка хорошо сформированы представления о том, что полезно и что вредно для организма;

- ребенок владеет хорошо сформированной привычкой проводить ежедневные физкультурные упражнения.

Эти цели реализуются в процессе разнообразных видов детской деятельности: игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, двигательной

Программа Н. Н. Авдеева Н.Н., Князев О.Л., Р.Б. Стеркина «Основы безопасности детей дошкольного возраста» сориентирована на то, чтобы дать детям необходимые знания об общепринятых человеком нормах поведения, сформировать основы экологической культуры, ценности здорового образа жизни, помочь дошкольникам овладеть элементарными навыками поведения дома, на улице, в транспорте. Программа имеет социально-личностное направление.

## **2.7. Коррекционная работа**

Основная цель — совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительнопространственной координации. Работа по физическому воспитанию строится таким образом, чтобы решались и общие, и коррекционные задачи. Основная задача — стимулировать

позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма. На занятиях по физической культуре, наряду с образовательными и оздоровительными, решаются специальные коррекционные задачи: формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений; изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов; развитие речи посредством движения; формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности; управление эмоциональной сферой ребёнка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет. В работу включаются физические упражнения: построение в шеренгу (вдоль линии), в колонну друг за другом, в круг; ходьба; бег, прыжки; лазанье; ползание; метание; общеразвивающие упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, на координацию движений, на формирование правильной осанки, на развитие равновесия. Рекомендуется проведение подвижных игр, направленных на совершенствование двигательных умений, формирование положительных форм взаимодействия между детьми. В настоящее время в систему занятий по физическому развитию для детей с ОВЗ включается адаптивная физическая культура (АФК) — комплекс мер спортивнооздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества. Адаптивная физкультура обеспечивает лечебный, общеукрепляющий, реабилитационный, профилактический и другие эффекты. Основные задачи которые стоят перед адаптивной физической культурой:

- формировать у ребёнка осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами здоровых сверстников;
- развивать способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- формировать компенсаторные навыки, умение использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;
- развивать способность к преодолению физических нагрузок, необходимых для полноценного функционирования в обществе;
- формировать потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни; стремление к повышению умственной и физической работоспособности;

- формировать осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;
- формировать желание улучшать свои личностные качества. АФК объединяет все виды физической активности и спорта, которые соответствуют интересам детей с проблемами в развитии и способствуют расширению их возможностей. Цель АФК — улучшение качества жизни детей с ОВЗ посредством физической активности и спорта. Основной задачей является решение конкретных психомоторных проблем, как путём изменения самого ребёнка, так и изменения окружающей среды, по возможности устраняя в ней барьеры к более здоровому, активному образу жизни, к равным со своими здоровыми сверстниками возможностям заниматься спортом. В тех случаях, когда программа не может быть полностью освоена детьми с ОВЗ, разрабатываются индивидуальные программы воспитания и обучения. При проектировании индивидуальной программы следует опираться на ряд принципов: принцип ориентации на возможности дошкольников, то есть индивидуальнопсихологические, клинические особенности детей с ОВЗ; принцип дозированности объёма изучаемого материала. В связи с замедленным темпом усвоения необходима регламентация объёма программного материала по всем разделам программы и более рациональному использованию времени для изучения определённых тем; принцип линейности и концентричности. При линейном построении программы темы следует располагать систематически, последовательно по степени усложнения и увеличения объёма; при концентрическом построении программы материал повторяется путём возвращения к пройденной теме. Это даёт возможность более прочного усвоения материала. Принцип инвариантности, предполагающий видоизменение содержания программы, комбинирование разделов, в отдельных случаях изменение последовательности в изучении тем, введение корректировки.

### **III. Организационный раздел**

#### **3.1. Организация распорядка и (или) режима дня**

Все группы ДОУ функционируют в режиме 10,5 часов по пятидневной рабочей неделе. Деятельность детей в группе выстроена в соответствии с возрастными возможностями и режимом дня, рекомендованным примерной основной образовательной программой дошкольного образования. Режим дня составлен на основании требований СанПин2.4.3648-20. В ДОУ существует два варианта режима дня: для холодного (с 01.09. по 31.05.) и тёплого (с 01.06 по 31.08) периодов года. Ежедневная организация жизни и деятельности детей строится с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей и социального заказа родителей. Все виды детской деятельности организуются с

осуществлением личностно-ориентированного подхода. В первую половину дня организуется непрерывно образовательная деятельность. После дневного сна проводится индивидуальная, кружковая, досуговая работа, а также образовательная деятельность. Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 3-4 часов. Прогулка организуется 2 раза в день: в первую половину дня – до обеда и во вторую половину – перед уходом детей домой. При температуре воздуха ниже 15 С и скорости ветра более 7м/с продолжительность прогулки сокращается. Во время прогулки с детьми проводятся физические упражнения и подвижные игры. Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей составляет 5,5-6 часов. Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12 - 12,5 часа, из которых 2 - 2,5 часа отводится на дневной сон. Самостоятельная деятельность детей 3-7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) в режиме дня должно отводиться не менее 3-4 часов. Продолжительность непрерывной образовательной деятельности для детей от 2-3 лет- не более 10 минут, от 3 до 4-х лет - не более 15 минут, для детей от 4-х до 5-ти лет - не более 20 минут, для детей от 5 до 6-ти лет - не более 25 минут, а для детей от 6-ти до 7-ми лет - не более 30 минут. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно, а в старшей и подготовительной - 45 минут и 1,5 часа соответственно. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут. Для детей раннего возраста от 1,5 до 3 лет длительность непрерывной образовательной деятельности не должна превышать 10 мин. Допускается осуществлять образовательную деятельность в первую и во вторую половину дня (по 8-10 минут). Допускается осуществлять образовательную деятельность на игровой площадке во время прогулки. Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность должна составлять не более 25 - 30 минут в день. В середине непрерывной образовательной деятельности статического характера проводятся физкультурные минутки. Образовательную деятельность, требующую повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, следует организовывать в первую половину дня. Для профилактики утомления детей рекомендуется проводить физкультурные, музыкальные занятия, ритмику и т.п

### 3.2. Учебный план по реализации образовательной области

#### «Физическое развитие»

Реализация задач по физическому воспитанию предполагается через основные формы физкультурной образовательной деятельности с учетом учебного плана

Базовый вид деятельности		2 гр. раннего возраста «Ручеёк»	Младшая гр «Ромашка»	средняя/ комбин.гр. «Ручеёк»	Группа компенсирующей направленности «Радуга»	Подгот. к школе группа ком./н «Лучики»
Физическая культура	в зале	3 раза в неделю по 10 мин	2 раза в неделю по 15 мин.	2 раза в неделю по 20/25 мин.	2 раза в неделю по 25 мин.	2 раза в неделю по 30 мин.
	улица		1 раз в неделю по 15 мин.	1 раз в неделю по 20/25 мин.	1 раз в неделю по 25 мин.	1 раз в неделю по 30 мин.
Количество занятий в неделю		3 занятия /30мин	3 занятия/ 45 мин.	3 занятия/ 60/75мин.	3 занятия/ 75мин	3 занятия/ 90мин
Количество занятий в год		108	108	108	108	108
Формирование начальных представлений о ЗОЖ		Реализуется в рамках ОД, совместной деятельности взрослого и детей в режимных моментах, в самостоятельной деятельности детей соответствующей направленности.				

Организованную образовательную деятельность на прогулке проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и в соответствии с СанПиН 2.4.3648-20 температурному режиму.

Мониторинг физической подготовленности детей проводится 2 раза в год (сентябрь, май)

#### Организация двигательного режима

Формы организации	Младший возраст		Старший возраст	
		Младшая группа	Средняя группа	Старшая группы

				группа
Организованная деятельность	5-6 часов в неделю		8-9 часов в неделю	
Утренняя гимнастика	5-мин.	5-8 мин	8-10 мин	10-12 мин
Физкультминутки	1-2 мин	1-3 мин	1-3 мин	1-3 мин
ОД по физическому развитию	3 раза в неделю по 15 мин. (одно на прогулке)	3 раза в неделю по 20 мин. (одно на прогулке)	3 раза в неделю по 25 мин. (одно на прогулке)	3 раза в неделю по 30 мин. (одно на прогулке)
Физические упражнения на прогулке	5-10 мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Подвижная игра на прогулке	6-8 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Музыкально-ритмические движения	2 раза в неделю по 5 мин	2 раза в неделю по 7-8 мин	2 раза в неделю по 8-10 мин	2 раза в неделю по 10 мин
Индивидуальная работа с детьми	Ежедневно 10мин	Ежедневно 10мин	Ежедневно 10-12мин	Ежедневно 15 мин
Гимнастика «Пробуждения»	8 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Подвижная игра на вечерней прогулке	10 мин	15 мин	15-20 мин	20 мин
Спортивные игры и упражнения на прогулке	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю			
	5 мин	8-10 мин	10-15 мин	10-15 мин
Спортивный досуг	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц 30-35 мин



	15 мин	20мин	30мин	
Спортивный праздник	2 раза в год 20мин	2 раза в год 25 мин	2 раза в год 40 мин	2 раза в год 50 мин
Целевые прогулки, походы	-	1 раз в квартал 40 мин	1 -3 раза в квартал 45-50мин	1-3 раза в квартал 50-60мин
День здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Неделя здоровья	1 раз в год	1 раза в год	1 раза в год	1 раза в год
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

#### Здоровьесберегающие технологии, используемые в МДОУ Д/с № 4

№	Виды	Особенности организации
<b>Медико-профилактические</b>		
Закаливание в соответствии с медицинскими показаниями		
1.	обширное умывание после дневного сна (мытьё рук до локтя)	Дошкольные группы ежедневно
2.	хождение по дорожкам после сна	Все группы ежедневно
3.	ходьба босиком	Все группы ежедневно
4.	облегченная одежда	Все группы ежедневно
5.	воздушные ванны	Все группы ежедневно
6.	сон при открытых фрамугах	Летний период все группы
7.	топтание по мокрым дорожкам	Летний период все группы

Профилактические мероприятия		
1.	витаминация 3-х блюд	2 раза в год (осень, весна)
2.	употребление фитонцидов (лук, чеснок)	Осенне-зимний период
Медицинские		
1.	мониторинг здоровья воспитанников	В течение года
2.	плановые медицинские осмотры	2 раза в год
3.	антропометрические измерения	2 раза в год
4.	профилактические прививки	По возрасту
6.	организация и контроль питания детей	ежедневно
Физкультурно-оздоровительные		
1.	корректирующие упражнения (улучшение осанки, плоскостопие, зрение)	ежедневно
2.	зрительная гимнастика	ежедневно
3.	пальчиковая гимнастика	ежедневно
4.	дыхательная гимнастика	ежедневно
5.	физкультминутки	ежедневно
6.	релаксация	2-3 раза в неделю
7.	сказкотерапия	ежедневно
8.	оздоровительная пробежка	теплый период
Образовательные		
1.	привитие культурно-гигиенических навыков	ежедневно
2.	образовательная деятельность с детьми по формированию основ здорового образа жизни и организации безопасности жизнедеятельности	не реже 2 раз в месяц

### **3.3. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.**

В основе лежит комплексно-тематическое планирование воспитательно-образовательной работы в ДОУ. В соответствии с требованиями ФГОСДО, в программу включен раздел «Культурно-досуговая деятельность», посвященный особенностям традиционных событий, праздников, мероприятий. Развитие культурно-досуговой деятельности дошкольников по интересам позволяет обеспечить каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие, способствует формированию умения занимать себя.

Тематическое планирование праздников и досугов

месяц	Младший дошкольный возраст	средняя группа	Подготовительная к школе группа
сентябрь	Досуг «В гости к белочке»	Досуг «Страна правил дорожного движения»	Досуг «Осенняя спартакиада»
октябрь	Досуг «Осенние приключение в лесу»	1. Досуг «В гости к Мишке»	1. Досуг «Подарки осени»
ноябрь	1. День здоровья «Славный доктор Айболит» 2. Досуг «В гостях у матрешек»	1. День здоровья «Славный доктор Айболит» 2. Спортивный досуг «Волшебные человечки»	1. День здоровья квест- игра «Путешествие за здоровьем» 2. Спортивный досуг «Я и мама - чемпионы»
декабрь	Досуг «Здравствуй, зимушка зима!»	1. Досуг «Зимнее приключение»	1. Досуг «Чья профессия важней, интересней и нужней»
январь	Досуг «Зимние забавы»	Досуг «В гостях у Снеговика» Спортивный праздник «Зимушка-Зима, для всех любимая пора!»	Спортивный праздник «Зимушка-Зима, для всех любимая пора!» Досуг «Зимние забавы в лесу»
февраль	1. День здоровья «Мы растём здоровыми» 2. Досуг «Бравые солдаты»	1. День здоровья (развлечение «Мы растём здоровыми» 2. Спортивный праздник «Бравые солдаты»	1. День здоровья (развлечение «олимпийские надежды» 2. Спортивный праздник «Защитники Отечества»
март	1. Досуг «Весеннее приключение»	1. Досуг «Народные игрушки»	1. Досуг «Весна идет- весне дорогу»
апрель	1. День здоровья 2. Досуг «Ярмарка игр»	1. День здоровья 2. Досуг «Весёлые ребята»	1. День здоровья 2. Досуг «Путешествие в космос»
май	1. Досуг «Мой весёлый, звонкий мяч»	1. Досуг «Мой весёлый, звонкий мяч»	Спортивная игра «Зарница»

### 3.4. Обеспеченность образовательного процесса техническими средствами обучения.

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходимо музыкальное сопровождение. Фонотека пополняется и обновляется, что способствует созданию положительного психологического настроения и стимулирует физическую активность, творческий и интеллектуальный потенциал каждого ребёнка дошкольного возраста.

Музыкальный центр	1 шт. (музыкально-спортивный зал)
Аудиозаписи	Имеются, постоянно обновляются
Мультимедийная установка	1 шт. (музыкально-спортивный зал)
Презентации, викторины	Имеются, постоянно обновляются

### 3.5. Программно-методическое обеспечение образовательного процесса по направлению «Физическая культура»

Комплексная программа и ее методическое обеспечение	основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» /Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А. Васильевой - 4-е изд., перераб. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.– 352 с
Парциальные программы	Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. <b>Физическая культура в дошкольном детстве:</b> Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 3—4 лет.— 176 с.: ил. — Обл. Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. <b>Физическая культура в дошкольном детстве:</b> Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 4—5 лет.— 272 с.: ил. — Обл. Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. <b>Физическая культура в дошкольном детстве:</b> Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 5—6 лет.— 256 с.: ил. — Обл. Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. <b>Физическая культура в дошкольном детстве:</b> Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми седьмого года жизни.— 271 с.: ил. — Обл. Захарова Л.М., Кузьмина С.Н., Хлебова О.А. и др. Программа по социокультурному воспитанию детей в условиях сельского дошкольного учреждения « Кузовок».

	Н. Н. Авдеева, О. Л. Князев, Р. Б. Стеркина «Основы безопасности детей дошкольного возраста», - Санкт-Петербург, 2014.
Технологии и методические пособия	<p>Полтавцева Н.В., Гордова Н.А., Калинина И.В.  Дифференцированный подход в физическом воспитании дошкольников – методическое пособие для педагогов дошкольных учреждений/ Полтавцева Н.В., Гордова Н.А., Калинина И.В. – Тольятти, 2012. – 210 с.</p> <p>Полтавцева Н.В. Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни. Сборник статей / Н.В.Полтавцева, М.Ю. Стожарова, Р.С.Краснова, И.А.Гаврилова. – Ульяновск, 2010. – 88 с.</p> <p>Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2000.</p> <p>Харченко Т.Е. Организация двигательной деятельности детей в детском саду. - СПб. Детство-Пресс, 2010.</p> <p>Харченко Т.Е. Спортивные праздники в детском саду. – М.: ТЦ Сфера, 2013. – 128 с (Растим детей здоровыми)</p> <p>Д.В. Хухлаева Методика физического воспитания в ДОУ.</p> <p>Е.А.Алябьева Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет.- 2-е изд., исп.и доп.- М.:ЦТ Сфера, 2016.- 144с.</p> <p>Полтавцева Н.В., Анохина И.А. Программа и технология реализации компетентностного подхода в двигательной деятельности детей четвёртого года жизни. / Н.В.Полтавцева, И.А.Анохина. – Ульяновск: Издатель Качалин А.В., 2015. – 246 с.</p> <p>М.М.Борисова Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет, -Москва-синтез,2019.</p> <p>Э.Я.Степаненкова Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет,- Москва-синтез,2020</p>
Дидактические игры	<p>«Узнай вид спорта по спортивному инвентарю»</p> <p>«Опиши спортсмена»</p> <p>«Разложи картинки на зимние, летние виды спорта»</p> <p>«Разрезные картинки»</p> <p>«Соедини линией спортсмена и спортивный инвентарь»</p> <p>«Четвёртый лишний»</p> <p>Лото «Спорт»</p>

	Пазлы Что лишнее? Угадай вид спорта
Наглядные пособия	Плакаты с изображением разных видов спорта Подбор картинок

### 3.6. Особенности организации развивающей предметно- пространственной среды

Среда развития ребенка – это пространство его жизнедеятельности. Это те условия, в которых протекает его жизнь в дошкольном учреждении. Эти условия следует рассматривать как фундамент, на котором закладывается строительство личности ребенка. Развивающая предметная среда – это система материальных объектов деятельности ребенка, функционально моделирующая содержание его духовного и физического развития. Она должна объективно – через свое содержание и свойства – создавать условия для творческой деятельности каждого ребенка, служить целям актуального физического и психического развития и совершенствования, обеспечивать зону ближайшего развития и его перспективу. Окружающая ребенка среда должна обеспечивать ему физическое, умственное, эстетическое, нравственное, т.е. разностороннее развитие и воспитание. Для полноценного физического развития детей, удовлетворении потребности в движении в дошкольном учреждении должны быть созданы определенные условия. В групповых комнатах выделено достаточно места для активного движения, физкультурные уголки наполнены разнообразными пособиями в том числе и изготовленные своими руками. Должны быть оборудованы спортивные залы и площадки на улице с различным спортивным инвентарем. Так, в группе должно быть выделено достаточно места для активного движения, физкультурных пособий, спортивных комплексов и тренажеров. Всё это повышает интерес детей к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий, позволяет упражняться во всех видах основных движений в помещении. На участке ДООУ желательно оборудовать физкультурную площадку с зонами для подвижных и спортивных игр, беговыми дорожками, «полосами препятствий» и т.д. Все это повышает интерес к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий. Особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуры детей на физкультурных занятиях. Поэтому необходимо использовать разнообразные варианты проведения физических занятий: традиционные занятия, занятия-соревнования, занятия с играми

разной подвижности, занятия с элементами танцевальных движений, занятия серии «здоровье». Где детям прививаются навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи. Но нельзя лишать ребенка естественной активности, загоняя ее лишь в рамки специальных физкультурных занятий. Необходимо развивать двигательную активность детей на прогулке, в играх используя возможности оборудования на участке детского сада и во всех других видах детской деятельности.

### Материально-техническое оснащение спортивного зала

название	количество (шт.)
<i>стандартное</i>	
гимнастические скамейки	6
«шведская» стенка	1
наклонная доска	3
канаты	1
доска	4
доска с ребристой поверхностью	3
веревка (2 х 2,5м)	2
дуги разной высоты	6
флажки цветные	20
султанчики	10
султанчики с ручкой	10
флажки РФ	20
флаги РФ	6
кегли	36
обручи пластмассовые $\varnothing$ 60 см	15
обручи пластмассовые $\varnothing$ 80 см	2
обручи пластмассовые $\varnothing$ 100 см	2
ленточки 50см на кольце	10
ленточки короткие	20
кубики	10
гимнастические палки, пластмассовые	25
мячи резиновые $\varnothing$ 20см	15
мячи резиновые $\varnothing$ 12см	10
мячи массажные	25
мячи для настольного тенниса	30
мячи пластмассовые	100
ракетки для настольного тенниса	2
ракетки для бадминтона	2
воланчики	2
кольцеброс (3-н)	2
скакалки	20
гантели пластмассовые	20
ориентиры	10
самокаты	4
баскетбольные кольца, навесные	2
сетка волейбольная	1



набор мягких модулей для спортивных игр и соревнований	1
мяч фитбол	5
мяч футбольный	3
мяч баскетбольный	1
набивной мяч (1 кг)	1
волейбольный мяч	2
мешочки (100 гр)	10
мешочки (400гр)	10
мешочки (200гр)	10
маты	2
косички	20
платочки	20
<i>тренажеры</i>	
силовой	3
велотренажер	4
<i>нестандартное</i>	
Степ-Доски	12

### Материально-техническое оснащение спортивной площадки

название	количество (шт.)
гимнастическое бревно	1
мишень вертикальная	2
яма для прыжков	1
площадка для игры в футбол	1
гимнастическая скамейка	2
лесенки	3
лабиринт	+

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 деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

### 3.7. График проведения НОД по физической культуре

*График непосредственно образовательной деятельности  
инструктора по физической культуре на 2022-2023 год.  
(в зале)*

<b>№ Гр</b>	<b>понедельник</b>	<b>вторник</b>	<b>среда</b>	<b>четверг</b>	<b>пятница</b>
«Пчёлка» 2гр.ран.воз		9.00-9.10-- 9.20		9.00-9.10-- 9.20	9.00-9.10-- 9.20
«Ромашка» мл.г		9.25-9.40	9.25-9.40		
«Ручеёк» ср.гр	9.00-9.20		9.35-9.55		
«Радуга» ст.гр		9.50-10.15	10.25-10.50		
«Лучики» подгот гр	10.20-10.50			10.20-10.50	

*График непосредственно образовательной деятельности  
инструктора по физической культуре на 2022-2023 год.  
(на прогулке)*

<b>№ Гр</b>	<b>понедельник</b>	<b>вторник</b>	<b>среда</b>	<b>четверг</b>	<b>пятница</b>
«Ромашка» мл.гр	11.00-11.15				
«Ручеёк» ср.гр		11.00- 11.20			
«Радуга» ст.гр					11.20-11.45
«Лучики»подг.гр			11.50-12.20		

### **3.8. Структура взаимодействия инструктора по физической культуре с работниками ДОУ**

1. Заведующий, заместитель заведующего по УВР – создают условия для физкультурно - оздоровительной работы, координируют работу педагогов.

2. Медицинская сестра – участвует в проведении лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий, проводит санитарно-просветительскую работу среди педагогов и родителей.

3. Воспитатели – способствуют обеспечению гибкого оздоровительного режима, формированию привычки здорового образа жизни, развитию двигательной культуры, профилактики травматизма.

4. Музыкальный руководитель – участвует в двигательном развитии детей, способствует развитию чувства ритма, темпа, речевого дыхания, координации движений.

5. Учитель-логопед – способствует обогащению словарного запаса, формированию лексико-грамматического строя речи, постановке правильного дыхания, общей и мелкой моторики, координации движений.

Методическое управление работой может протекать результативно, если её задача, содержание, организационные основы понятны педагогическому коллективу, он вооружён знаниями путей реализации новаторского подхода в решение стоящих задач,

заинтересован в овладении новыми технологиями и их применением при осуществлении намеченного содержания работы, нацелен на конечный результат.

Работа предусматривает повышение методического и практического уровня педагогов по реализации задач в области физического развития по следующему плану.

**План работы**  
**по взаимодействию инструктора по физической культуре с педагогами**  
**дошкольного учреждения на 2021-2022 учебный год**

<b>Формы работы</b>	<b>содержание</b>	<b>срок</b>	<b>участники</b>	<b>ответственные</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Определение уровня физической подготовленности детей</li> <li>▪ Определение уровня физического развития</li> </ul>	сентябрь май	все группы	медсестра ифк воспит. гр.
<b>Консультации групповые</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ «Игры с детьми на прогулках»</li> <li>▪ «Физкультминутки и их место в режиме дня»</li> <li>▪ «Спортивные игры и упражнения зимой: задачи, методика, профилактика травматизма»</li> <li>▪ «Взаимодействие воспитателя и инструктора по физической культуре на занятиях»</li> <li>▪ «Здоровье в порядке-спасибо зарядке»</li> <li>▪ «Главная игрушка в жизни ребёнка-мяч»</li> <li>▪ «Организация и проведение спортивной игры «Зарница»»</li> </ul>	сентябрь ноябрь декабрь январь март апрель май	все группы все группы все группы все группы старший дошкольный возраст	ифк ифк ифк ифк ифк ифк ифк

<b>Индивидуальные консультации</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Проводятся по мере необходимости.</li> </ul>	в течении года	во всех группах	ифк
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ «Требования к созданию центра движения в соответствии с ФГОС ДО».</li> </ul>	сентябрь	с молодыми специалистами	ифк
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Консультировать по индивидуальной работе с детьми в целях развития физических качеств и совершенствования ОДА.</li> </ul>	в течении года		ифк
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Регулярно информировать о спортивных мероприятиях в детском саду.</li> </ul>	в течении года	во всех группах во всех группах	ифк

### 3.9. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов

**Цель диагностики:** Комплексное оценивание качества образовательной деятельности в группе (группах) и индивидуализация траектории физического развития ребенка при достижении им целевых ориентиров Образовательной программы дошкольного образования ДОУ

Мониторинг состоит из 2-х частей: оценка физической подготовленности дошкольников от 4 до 7 лет и оценка уровня овладения ребенком необходимых навыков и умений по образовательной области «Физическая культура»

<b>Кем проводится</b>	инструктор по физической культуре
<b>Название диагностических методик</b>	Педагогическая диагностика проводится по методике Е.Н. Вавиловой и Л.И. Пензулаевой.
<b>Методы диагностики</b>	Наблюдение за поведением ребенка при его нахождении в естественной среде (в игровых ситуациях, в ходе режимных моментов, на занятиях); беседы; игровые и тестовые задания
<b>Документация</b>	В ходе диагностики заполняются протоколы обследования физической подготовленности и уровня освоения основных движений.

<p><b>Длительность и периодичность проведения педагогического обследования</b></p>	<p>3 недели в начале учебного года (сентябрь)- 2 неделя –в конце учебного года (конец апреля- начало мая). 2 раза в год: сентябрь, май <u>Сентябрь</u>: определение достижений, а также индивидуальные проблемы, проявлений, требующие педагогической поддержки; определение задач работы; составление индивидуальных маршрутов для работы с детьми <u>Апрель</u>: для подготовительной к школе группы <u>Май</u>: определение уровня форсированности социально-нормативных возрастных характеристик возможных достижений ребенка на этапе завершения обучения в данной возрастной группе; оценка качества образовательной деятельности; внесение корректив в Образовательную программу на следующий учебный год.</p>
--	---

### **I. Оценка уровня физической подготовленности детей**

Контрольные упражнения и двигательные задания (тесты), по результатам, выполнения которых оцениваются различные стороны физической подготовленности детей от 4 до 7 лет

1. Бег на 10 метров с ходу (оценка скоростных качеств и реакции) (Е.Н.Вавилова)
2. Бег по прямой со старта на 30 м (Е.Н.Вавилова)
3. Прыжок в длину с места с приземлением на обе ноги одновременно (оценка скоростно-силовых качеств)
4. Бег на 90 м (с)\*, 120 метров, 300м (оценка выносливости)
5. Метание мешочка с песком весом 150-200 г. Правой и левой рукой на дальность (м) (оценка скоростной реакции)
6. Бросок набивного мяча из-за головы (см) (оценка уровня физического развития, ориентировочной реакции и координационных способностей) (Л.И.Пензулаева)

### **Методика изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений**

1. Бег 10 м, 30м;
2. Прыжок в длину с места;
3. Метание мешочка с песком вдаль правой и левой руками;;
4. Сила (бросание набивного мяча весом 1 кг).
5. Выносливость в беге для мальчиков на дистанции 90м

### **Качественные ориентиры техники бега.**

#### **Средний дошкольный возраст**

1. Небольшой наклон туловища; голова прямо.
2. Руки полусогнуты в локтях.
3. Выраженный вынос бедра маховой ноги.
4. Наличие полета.
5. Ритмичность бега.

6. Соблюдение направления без ориентиров.

### **Старший дошкольный возраст**

1. Небольшой наклон туловища; голова прямо.
2. Руки полусогнуты, энергично работают (назад-вперед, вверх),
3. Ярко выраженная фаза полета.
4. Быстрый вынос бедра маховой ноги.
5. Ритмичность, прямолинейность.

Для оценки общей выносливости используются двигательные задания на преодоление разных по длительности дистанций (90-300 м):

Бег на выносливость: проводится с подгруппой детей, сформированной с учетом уровня ДА. Дорожка может быть расположена вокруг ДОУ. Необходимо измерить дистанцию, разметить беговую дорожку – отметить линию старта и половину дистанции. Инструктор бежит впереди колонны в среднем темпе 1-2 круга, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок. В таблицу записываются показатели: продолжительность бега (мальчики от 5-8л) и длина дистанции (от 4л-8), которую пробежал ребенок.

### **Прыжок в длину с места.**

Для проведения обследования детей необходимо иметь на участке яму с песком 4х4 м.

Глубина ямы 40—50 см. На расстоянии 40 см перед ямой вкапывается доска для отталкивания.

Если обследование проводится в помещении, необходимо иметь маты.

Ребенку предлагается встать на опорную доску и прыгнуть как можно дальше. Измерить расстояние в см.

### **Качественные ориентиры техники прыжка в длину с места.**

### **Средний дошкольный возраст**

1. И.П. Ноги на ширине ступни. Полуприсед с наклоном туловища. Руки слегка отведены назад.
2. Отталкивание 2-мя ногами, мах руками вперед-вверх.
3. При полете туловище и ноги выпрямлены, руки вперед-вверх.
4. Приземление на обе ноги с пятки на носок. Положение рук свободное.

### **Старший дошкольный возраст**

1. И. П. Ноги на ширине ступни, туловище наклонено вперед. Руки отведены назад.
2. Отталкивание двумя ногами одновременно. Ноги выпрямляются. Резкий мах руками вперед-вверх.
3. При полете туловище согнуто, голова вперед. Ноги полусогнутые в коленях выносятся вперед- Руки идут вперед-вверх.

4. Приземление на обе ноги с перекатом с пятки на всю ступню, Колени полусогнутые; туловище слегка наклонено. Руки свободно движутся в стороны. Сохранение равновесия.

**Метание на дальность.** Проводится на участке. Выбирается дорожка, длина которой 15-20м, ширина 4-5 м; дорожка размечена на метры или 0,5 м флажками. Отмечается начальная черта, к которой встает метаящий ребенок. Для метания берутся мешочки весом 150 г — для детей младших групп 200 г — для старших. Воспитатель предлагает ребенку встать у черты и бросить мешочек с песком как можно дальше правой и левой руками. Скольжение по земле мешочка не учитывается.

### **Качественные ориентиры техники метания.**

#### **Средний дошкольный возраст**

1. И. П. Стоит лицом в направлении броска. Ноги слегка расставлены. Нога противоположная бросающей руке выставлена несколько вперед. Держит предмет на уровне груди.
2. Замах: поворачивает туловище в сторону бросающей руки, сгибая одноименную ногу. Бросающая рука идет вниз-вперед, затем вверх-вперед.
3. Бросок: резкое движение руки вдоль вверх. Сохранение заданного направления полета предмета.
4. Сохранение равновесия.

#### **Старший дошкольный возраст**

1. И. П. Ноги на ширине плеч. Левая нога при броске правой рукой— впереди, правая — на носке. Правая рука с предметом на уровне груди, локоть — вниз.
2. Замах: поворот туловища вправо, вес тела переносится на согнутую правую ногу, левая— на носок. Затем, разгибая правую руку, отводит ее вниз-назад — в сторону. Переносит вес тела на левую ногу, поворачивает туловище в направлении броска, прогибает спину — «положение натянутого лука».
3. Бросок: выпрямляет резко правую руку, бросает кистью предмет вдоль-вверх.
4. Приставляет правую ногу. Сохранение равновесия.

**Метание набивного мяча массой 1 кг.** Цель: для оценки скоростно-силовых качеств.

1. И. П.: ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу перед собой.

Замах: поднять мяч двумя руками вверх и опустить за голову, руки согнуты в локтях, ногу отставить назад.

Бросок: ступни ног не отрываются от пола,

*Методика обследования:* 1 кг проводится способом из-за головы двумя руками. Ребенок совершает 2 броска; фиксируется лучший результат.

### **Мониторинг результатов освоения образовательной программы в образовательной области «Физическое развитие»**

Таблицы составлены по возрастным группам в соответствии с содержанием программы и отражают планируемые промежуточные и итоговые результаты освоения Программы. Предлагаемые критерии по каждой группе позволяют выяснить, насколько ребенок выполняет программные задачи. (пример таб.)

Ф.И	Следит за правильной осанкой		Начальные представления о здоровом образе жизни		Соблюдает элементарные правила личной гигиены, самообслуживания		Умеет быстро и аккуратно одеваться,		Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в 2 шеренги после пересчета, соблюдает интервалы в передвижении		Умеет прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, через скакалку		Умеет метать предметы правой и левой рукой, отбивает и ловит мяч		ИТОГ		
	С	М	С	М	С	М	С	М	С	М	С	М	С	М	С	М	

Критерии оценки всех параметров зависят от возраста ребенка. До трех лет можно применять достаточно простую оценку - "умеет", "не умеет". В дальнейшем предпочтение следует отдавать более точной системе оценки результатов:

"отлично" – ребенок выполняет все параметры оценки самостоятельно(высокий);

"хорошо" – ребенок выполняет все параметры оценки с частичной помощью взрослого и самостоятельно (средний);

"неудовлетворительно" -ребенок не может выполнить все параметры оценки или выполняет с помощью взрослого все параметры оценки) (низкое);



