

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №19 Московского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА:
решением Педагогического Совета
ГБДОУ детский сад №19
Московского района Санкт-Петербурга
протокол от 30.08.2023г. №1

УТВЕРЖДЕНА
заведующим ГБДОУ детский сад № 19
Московского района Санкт-Петербурга
_____ Сифорова В.В.
приказ от 30.08.2023 г. № 17 - Д

с учётом мнения Совета родителей
ГБДОУ детский сад №19
Московского района Санкт-Петербурга
протокол от 30.08.2023г. № 1

**Заведующий
Сифорова
В.В.**

Подписано цифровой подписью:
Заведующий Сифорова В.В.
DN: cn=Заведующий Сифорова
В.В., o=ГБДОУ детский сад №19,
email=ds19mr.spb.edu@mail.ru,
c=RU
Дата: 2023.08.31 11:42:13 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физической культуре
к Образовательной программе дошкольного образования,
ГБДОУ детского сада №19 Московского района
для групп общеразвивающей направленности
на 2023-2024 учебный год

ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ 3-7 ЛЕТ
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Дунаева А.А.

1.Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа разработана и утверждена в соответствии с Образовательной программой дошкольного образования ГБДОУ детского сада №19 Московского района (далее - Программа).

Содержание образовательного процесса выстроено в соответствии с Федеральной образовательной программой дошкольного образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 № 1028 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 28.12.2022 № 71847), и Федеральным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. N 1155 (с изменениями и дополнениями от: 21 января 2019 г., 8 ноября 2022 г.) (далее - ФГОС ДО).

Срок реализации рабочей программы: с 1 сентября 2023 по 31 августа 2024 (один учебный год)

Программа определяет основные направления, условия и средства развития ребенка в физической деятельности, как одного из видов продуктивной деятельности детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет. Рабочая программа направлена на формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у воспитанников ответственности в сохранении собственного здоровья.

Программа реализуется в спортивном зале.

1.2 Цели и задачи

Целью Программы является проектирование социальных ситуаций развития ребенка и развивающей предметно-пространственной среды, обеспечивающих позитивную социализацию, мотивацию и поддержку индивидуальности детей через общение, игру, познавательно-исследовательскую деятельность и другие формы активности.

Программа, в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», содействует взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, учитывает разнообразие мировоззренческих подходов, способствует реализации права детей дошкольного возраста на свободный выбор мнений и убеждений, обеспечивает развитие способностей каждого ребенка, формирование и развитие личности ребенка в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями в целях интеллектуального, духовно-нравственного, творческого и физического развития человека, удовлетворения его образовательных потребностей и интересов.

Основными задачами являются:

1. создание оптимальных условий для всестороннего полноценного физического развития детей, обеспечение оптимального режима двигательной активности, способствующего своевременному развитию моторных функций;
2. сохранение и укрепление здоровья, физического и психического развития детей с учетом их индивидуальных особенностей;
3. приобщение детей к нравственным ценностям, формированию здорового образа жизни.
4. охрана и укрепление здоровья детей с целью нормального функционирования всех органов и систем организма.

Программа нацеливает на последовательное обучение движениям и двигательным действиям: правильной, ритмичной, легкой ходьбе и бегу; умению прыгать с места и с разбега, содействует усвоению разных видов метания, лазания, движений с мячами;

развитию умения четко, ритмично, в определенном темпе выполнять различные физические упражнения по показу и на основе словесного образца, а также под музыку.

1.3 Принципы и подходы к формированию программы

Программа разработана с учетом дидактических принципов - их развивающего обучения, психологических особенностей дошкольников.

- обеспечение преемственности и взаимосвязи в деятельности инструктора по физической культуре, воспитателей и специалистов в разнообразных организационных формах обучения посредством реализации интеграционного подхода в планировании ООД;
- распределение оптимального режима двигательной активности в ДОУ в течение недели, в соответствии с требованиями СанПиНа, способствующего своевременному развитию моторных функций;
- создание условий для целесообразной двигательной активности детей, способствующее правильному формированию опорно-двигательного аппарата, а также выполнению основных видов движений;
- создание условий для целесообразного становления ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, и др.);
- обеспечение преемственности и взаимосвязи в работе педагогов и специалистов при организации индивидуальной работы с детьми.

Личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса с учетом того, что развитие личности ребенка является главным критерием его эффективности. Механизм реализации личностно-

ориентированного подхода – создание условий для развития личности на основе изучения ее задатков, способностей, интересов, склонностей с учетом признания уникальности личности, ее интеллектуальной и нравственной свободы, права на уважение. Личностно-ориентированный подход концентрирует внимание педагога на целостности личности ребенка и учет его индивидуальных особенностей и способностей. «Реализация личностного подхода к воспитательному процессу предполагает соблюдение следующих условий:

- в центре воспитательного процесса находится личность воспитанника, т.е. воспитательный процесс является антропоцентрическим по целям, содержанию и формам организации;
- организация воспитательного процесса основывается на субъект- субъектном взаимоотношении его участников, подразумевающим равноправное сотрудничество и взаимопонимание педагога и воспитанников на основе диалогового общения;
- воспитательный процесс подразумевает сотрудничество и самих воспитанников в решении воспитательных задач;
- воспитательный процесс обеспечивает каждой личности возможность индивидуально воспринимать мир, творчески его преобразовывать, широко использовать субъектный опыт в интерпретации и оценке фактов, явлений, событий окружающей действительности на основе личностно значимых ценностей и внутренних установок;
- задача педагога заключается в фасилитации, т.е. «стимулировании, поддержке, активизации внутренних резервов развития личности» (В.А. Сластенин).

Системно-деятельностный подход заключается в следующем: личностное, социальное, познавательное развитие детей определяется характером организации их деятельности. Системно-деятельностный подход к развитию ребёнка и созданию

образовательной среды предполагает гармоничное развитие всех сторон личности ребёнка в условиях созданного спектра специфических видов детской деятельности.

Компетентностный подход, в котором основным результатом образовательной деятельности становится формирование готовности воспитанников самостоятельно действовать в ходе решения актуальных задач:

- решать проблемы в сфере деятельности (определять цели познавательной деятельности, выбирать необходимые источники информации, находить оптимальные способы добиться поставленной цели, оценивать полученные результаты, организовывать свою деятельность, сотрудничать с другими воспитанниками);

- объяснять явления действительности, их сущность, причины, взаимосвязи, решать познавательные проблемы;

- ориентироваться в проблемах современной жизни - экологических, политических, межкультурного взаимодействия и иных, решать аналитические проблемы;

- ориентироваться в мире духовных ценностей, отражающих разные культуры и мировоззрения, решать аксиологические проблемы;

- решать проблемы, связанные с реализацией определённых социальных ролей.

Индивидуальный подход к воспитанию и обучению дошкольника определяется как комплекс действий педагога, направленный на выбор методов, приемов и средств воспитания и обучения в соответствии с учетом индивидуального уровня подготовленности и уровнем развития способностей воспитанников. Он же предусматривает обеспеченность для каждого ребенка сохранения и укрепления здоровья, психического благополучия, полноценного физического воспитания. При этом индивидуальный подход предполагает, что педагогический процесс осуществляется с учетом индивидуальных особенностей воспитанников (темперамента, характера, способностей, склонностей, мотивов, интересов и пр.), в значительной мере влияющих на их поведение в различных жизненных ситуациях. Суть индивидуального подхода составляет гибкое использование педагогом различных форм и методов воздействия с целью достижения оптимальных результатов воспитательного и обучающего процесса по отношению к каждому ребенку. Применение индивидуального подхода должно быть свободным от стереотипов восприятия и гибким, способным компенсировать недостатки коллективного, общественного воспитания.

Возрастной подход к воспитанию и обучению предполагает ориентировку педагога в процессе воспитания и обучения на закономерности развития личности ребенка (физиологические, психические, социальные и др.), а также социально-психологические особенности групп воспитуемых, обусловленных их возрастным составом, что находит отражение в возрастной периодизации развития детей. Известно, что ребенок младшего дошкольного возраста с трудом умеет контролировать свои эмоции, импульсивен, непредсказуем. Ребенок старшего дошкольного возраста уже может осмысливать происходящие события, анализировать свое и чужое поведение, эмоциональные проявления. Его психические процессы (внимание, память и др.) становятся произвольными, что также отражается на его поведении, даже эмоции, становятся «интеллектуальными», начинают подчиняться воле ребенка, что приводит к развитию самосознания (А.В. Запорожец), формированию ответственности, справедливости и других качеств.

Средовой подход, предусматривающий использование возможностей внутренней и внешней среды образовательного учреждения в воспитании и развитии личности ребенка. Например, под внешней средой понимается все социокультурное окружение дошкольника, образовательной организации, которое может быть охарактеризовано понятием

жизнедеятельности сообщества на определенной территории. В качестве элементов социокультурной среды можно назвать учреждения культуры (библиотеки, музеи, театры и т.д.); учреждения дополнительного образования, клубы по интересам, досуговые центры; средства массовой информации и коммуникации. Внутренняя (или образовательная) среда рассматривается как пространство, окружение, условия, в которых существует, функционирует и удовлетворяет свои образовательные потребности каждый дошкольник.

Культурологический подход, имеющий высокий потенциал в отборе культуросообразного содержания дошкольного образования, позволяет выбирать технологии образовательной деятельности, организующие встречу ребенка с культурой, овладевая которой на уровне определенных средств, ребенок становится субъектом культуры и ее творцом.

1.4 Планируемые результаты освоения программы (целевые ориентиры)

Конечным результатом освоения рабочей программы по физической культуре, 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:

Младший возраст

К концу года дети могут:

У ребенка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры;

ребенок демонстрирует элементарные культурно-гигиенические навыки, владеет простейшими навыками самообслуживания (одевание, раздевание, самостоятельно ест и тому подобное);

ребенок стремится к общению со взрослыми, реагирует на их настроение; ребенок проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им; играет рядом.

Средний дошкольный возраст К концу года дети могут:

ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, испытывает потребность в двигательной активности;

ребенок демонстрирует хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики рук, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;

ребенок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания; ребенок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.

Подготовительный дошкольный возраст К концу года дети могут:

У ребенка сформированы основные физические и нравственно-волевые качества; ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;

ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристических пеших прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности; ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности; ребенок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;

ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта; ребенок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему

здоровью и здоровью окружающих, стремится оказывать помощь и поддержку другим людям; ребенок соблюдает элементарные социальные нормы и правила поведения в различных видах деятельности, взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками; ребенок владеет средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками; способен понимать и учитывать интересы и чувства других; договариваться и дружить со сверстниками; старается разрешать возникающие конфликты конструктивными способами.

Физическая культура по-своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Социально-коммуникативное развитие. Развита игровая опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, самостоятельное игровое творчество в подвижных играх. Развито умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развиты 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. Обогащены знания о двигательных режимах, видах спорта. Развита интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Сформировано представление о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие. Обогащен активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развита звуковая и интонационная культура речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие. Обогащен музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развиты музыкально-ритмические способности детей, сформировано умение самостоятельно выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

1.5 Значимые для разработки и реализации программы характеристики

Возрастные особенности детей от 3 до 7 лет

У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогу посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать нервную систему детей.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается, по сравнению с первоначальным.

Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2-2,5 кг. К 6-7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка. У детей 6-7 лет уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора дает возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 - 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника, формирование свода стопы. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений. В 6-7 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника, заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени - это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

На протяжении первых семи лет у ребенка не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, то есть заложить у него основы физической культуры.

1.6 Система педагогического мониторинга физического развития

Система мониторинга развития детей позволяет осуществлять оценку динамики достижений и включает описание объекта, форм, периодичности и содержания мониторинга.

Оценка индивидуального развития детей производится педагогом в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- оптимизации работы с группой детей.
- Обследование физического развития проводится 2 раза в год (сентябрь, апрель). По результатам определяются условия и качество проводимой деятельности
- **Цель:** обследование физического состояния, как отдельного ребенка, так и группы в целом в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Задачи:

1. Выявить уровень физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей.
2. Осуществить индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании детей.
3. Упорядочить запись данных, сбор информации.

Физическая подготовленность ребенка характеризуется степенью сформированности навыков основных видов движений (бег, прыжки, метание), развития физических качеств (быстрота, сила, ловкость, гибкость), а также функцией равновесия, координационными способностями.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

1. Показатели бега на скорость (30м. в сек.)

| Возраст | Пол | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
|---------|-----|-----------------|-----------------|----------------|
| 4 года | м | 9,4-8,7 | 9,5-9,9 | 10,00-10,7 |
| | д | 9,8-8,7 | 9,9-10,2 | 10,3-12,7 |
| 5 лет | м | 8,3-7,9 | 8,4-9,2 | 9,3-10,0 |
| | д | 8,8-8,3 | 8,9-9,2 | 9,3-10,2 |
| 6 лет | м | 7,6-7,5 | 7,7-8,2 | 8,3-8,5 |
| | д | 8,2-7,8 | 8, 3-8,8 | 8,9-9,2 |
| 7 лет | м | 7,2-6,8 | 7,3-7,5 | 7,6-8,0 |
| | д | 7,5-7,3 | 7,6-7,9 | 8,0-8,7 |

2. Ловкость: Челночный бег, бег «Змейкой»

Инструктор фиксирует время по мере пересечения линии финиша участниками теста. После пробега дистанции всеми детьми, дается вторая попытка. Фиксируется в протоколе обе попытки, затем выделяют лучшую из двух.

Показатели бега на дистанцию 10м.

| Возраст | Мальчики | Девочки |
|---------|----------|---------|
| 4 года | 3,3-2,4 | 3,4-2,6 |
| 5 лет | 2,5-2,1 | 2,7-2,2 |
| 6 лет | 2,2-2,0 | 2,4-2,2 |

3. Показатели метания в даль правой/левой рукой (см.)

| Возраст | Пол | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
|---------|------------|-----------------|-----------------|----------------|
| 4 года | м пр./лев. | 5,5 / 4,8 | 4,1 / 3,4 | 2,5 / 2,4 |
| | д пр./лев. | 5,2 / 3,7 | 3,4 / 2,8 | 2,0 / 1,8 |
| 5 лет | м пр./лев. | 7,5 / 4,7 | 5,7 / 4,2 | 3,9 / 3,0 |
| | д пр./лев. | 5,9 / 4,5 | 4,4 / 3,5 | 3,5 / 2,5 |
| 6 лет | м пр./лев. | 9,8 / 5,9 | 7,9 / 5,3 | 4,4 / 3,3 |
| | д пр./лев. | 8,3 / 5,7 | 5,4 / 4,7 | 3,8 / 3,0 |
| 7 лет | м пр./лев. | 13,9 / 10,8 | 10,0 / 6,8 | 6,0 / 5,0 |
| | д пр./лев. | 11,8 / 8,0 | 8,3 / 5,6 | 5,5 / 4,6 |

4. Показатели прыжков в длину с места (см.)

| Возраст | Пол | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
|---------|-----|-----------------|-----------------|----------------|
| 3 года | м | 57 и > | 40-35 | 35 и < |
| | д | 57 и > | 35-30 | 30 и < |
| 4 года | м | 70 и > | 58-69,5 | 57и < |
| | д | 70 и > | 60-69 | 57 и < |
| 5 лет | м | 92 и > | 77,1-91,6 | 76 и < |
| | д | 87 и > | 72,2-86,5 | 75 и < |
| 6 лет | м | 101 и > | 86,3-100 | 85 и < |
| | д | 100 и > | 88-99 | 87 и < |
| 7 лет | м | 113 и > | 100-112 | 99 и < |
| | д | 114 и > | 98-113,4 | 97 и < |

5. Гибкость

Для определения гибкости необходимо иметь скамейку высотой 20-25 см. Ребенок встает на нее и выполняет наклоны вниз – вперед. Для измерения глубины наклона линейку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. Ноги в коленях не сгибать.

| Возраст | Пол | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
|---------|-----|-----------------|-----------------|----------------|
| 3 года | | 3 и > | 2 | 1 |
| 4 года | м | 7 и > | 6-4 | 3 |
| | д | 6 и > | 5-4 | 3 |
| 5 лет | м | 7 и > | 5-3 | 2 |
| | д | 8 и > | 7-5 | 4 |
| 6-7 лет | м | 6 и > | 5 | 4 |
| | д | 8 и > | 7-5 | 4 |

6. Выносливость

Непрерывный бег в равномерном темпе. Тест считается выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановки. 4 года – 100 метров; 5 лет – 200 метров; 6 лет – 300 метров; 7 лет – 1000 метров.

7. Динамическая выносливость

И.П. лежа на спине, подъем туловища скрестив руки на груди, колени согнуты. Считать сколько раз ребенок коснется локтями – колен.

| Возраст | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
|----------|-----------------|-----------------|----------------|
| 3-4 года | 5 и > | 4 | 3 |
| 5 лет | 6 и > | 5 | 5 |
| 6 лет | 7 и > | 5 | 4 |
| 7 лет | 8 и > | 6-7 | 5 и < |

8. Равновесие

Способность сохранять устойчивое положение тела в разнообразных движениях и позах.

| Возраст | Пол | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
|----------|-----|-----------------|-----------------|----------------|
| 3-4 года | м | 3 и > | 2,5 | 2 |
| | д | 7 и > | 6-5 | 4 и < |
| 5 лет | м | 3 и > | 2,5 | 2 |
| | д | 5 и > | 4 | 3 и < |
| 6 лет | м | 10 и > | 7-9 | 6 и < |
| | д | 17 и > | 10-16 | 9 и < |
| 7 лет | м | 13 и > | 9-12 | 6 и < |
| | д | 27 и > | 19-26 | 9 и < |

2. Содержательный раздел

2.1. Описание образовательной деятельности в образовательной области

«Физическое развитие»

Содержание Программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в образовательной области «Физическое развитие» направление интегрирует со всеми образовательными областями: социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие.

| Образовательная область | Интеграция |
|------------------------------------|---|
| Социальнокоммуникативное развитие | Направление «Социализация»: формирование представлений о спорте; развитие игровой деятельности; формирование гендерной, семейной, гражданской принадлежности, патриотических чувств, чувства принадлежности к мировому сообществу. Направление «Безопасность»: формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности в различных видах спортивной деятельности. Направление «Труд» |
| Познавательное развитие | Направление «Познание»: расширение кругозора детей в области о физического развития; сенсорное развитие, формирование целостной картины мира здорового образа жизни и спорта. |
| Речевое развитие | Направление «Коммуникация»: развитие свободного общения со взрослыми и детьми; развитие всех компонентов устной речи; практическое овладение воспитанниками нормами речи. |
| Художественноэстетическое развитие | Направление «Художественное творчество»: развитие детского творчества, приобщение к различным видам спорта, использование художественных произведений для обогащения содержания области «Здоровье». |
| Физическая культура | Направление «Физическая культура»: развитие физических качеств для музыкально-ритмической деятельности, использование музыкальных произведений в качестве музыкального сопровождения различных видов детской деятельности и двигательной активности. Направление «Здоровье»: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование представлений о здоровом образе жизни, релаксация |

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

питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Основные цели и задачи:

- 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.

2.2. Задачи и содержание работы по физическому воспитанию с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

2.2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе раннего возраста (кратковременного пребывания) для детей от 3 – 4 лет

Третий год жизни – важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорнодвигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребёнок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Всё это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию.

Основной задачей обучения является формирование умения действовать совместно - на основе подражания воспитателю или в соответствии с его указаниями. Обучая детей движениям, педагог показывает и объясняет их, а дети, подражая ему, выполняют. Упражнения проводятся в основном в игровой форме.

В группе раннего возраста, детей строят в колонну по одному, в шеренгу, в круг, в рассыпную - сначала подгруппами, потом всей группой. Построение происходит с помощью воспитателя по зрительным ориентирам. Общеразвивающие упражнения дети могут выполнять стоя в рассыпную или в кругу.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижек с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога;
2. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку;
3. Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной активности;
4. Закреплять навыки ползания, лазанья, разнообразные действия с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать);

5. Развивать умение прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

6. Воспитывать желание выполнять физические упражнения на прогулке;
7. Развивать стремление играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание);
8. Формировать выразительность движений, умение передан простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчик, поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений:

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, врассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя приставным шагом вперед, в стороны. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см). Круг 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 сек. (непрерывно), с изменением темпа.

Бег между двумя шнурами (расстояние между ними 25-30 см).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстс3-4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнято ним 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.

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).

Подвижные игры

С ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет», «Мыши и часы».

С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!», «Снежки».

С подпрыгиванием. «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек», «Лягушки».

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

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

2.2.2. Задачи и содержание работы по физическому развитию в средней группе для детей от 4 до 5 лет

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать правильную осанку.
2. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
3. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
4. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
5. Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
6. Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
7. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.
8. 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).
9. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и другое.
10. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.

2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
3. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
4. Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
5. Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.
6. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.
7. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
8. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
9. Приучать к выполнению действий по сигналу.
10. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений:
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), врассыпную. 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 веревке (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 (поочередно 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), врассыпную. 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 веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета

(поочередно 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.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания

(4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы 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).

Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

Подвижные игры

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Ловкий шофер», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки», «Васька», «Зайцы в лесу».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается», «Огуречик».

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей. «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку», «Кого назвали лови мяч».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки», «Девочки и мальчики», «Мы топаем ногами», «Флажок», «Мышеловка», «Гусеница и бабочка». *Народные игры.* «У медведя во бору» и другие.

2.2.3. Задачи и содержание работы по физическому развитию в подготовительной группе для детей от 6 до 7 лет

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
2. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
3. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
4. Добиваться активного движения кисти руки при броске.
5. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
6. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
7. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
8. Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
9. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
10. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
11. Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявлять творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.
2. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
3. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).
4. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

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 вперед 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 вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, 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 пролета на пролет 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 вперед 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, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. 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 ребенка, 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 вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед 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 поочередно 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.

○ **Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой впередназад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.
Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг).
Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге, и т. п.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх - эстафетах с санками.

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

Катание на велосипеде. Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. **Игры на велосипеде.** «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др. ○ **Спортивные игры**

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4-5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Мороз красный нос», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка», «Хитрая лиса», «Космонавты»

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», «Ловишка с мячом», «Щука и мяч», «Снежки».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий», «Попади в корзину», «Пас тренеру», «Прыжок в длину с места», «Пингвины с мячом», «Перетягивание каната», «Одень кольцо», «Построй пирамиду»

С элементами соревнований. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?», «Челночный бег», «За мячом». **Народные игры.** «Гори, гори ясно!», «Лапта», «Золотые ворота», «Горелки».

2.3. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

Все занятия строятся в форме сотрудничества, дети становятся активными участниками образовательного процесса.

Учет качества усвоения программного материала осуществляется внешним контролем со стороны инструктора по физической культуре и воспитателя группы в форме наблюдения и игровых заданий.

К основным формам организации физического развития дошкольников в детском саду относятся: физкультурные занятия; совместная физическая деятельность взрослых (инструктора по физической культуре, воспитателя, специалиста дошкольного образования) и детей в повседневной жизни ДОО в разнообразии форм; праздники и развлечения; самостоятельная двигательная деятельность детей. В работе инструктора по физической культуре основной формой организации образовательной деятельности детей традиционно являются физкультурные занятия.

Занятие тренировочного типа, направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.

Тематические занятия, направлены на обучение дошкольников элементам спортивных игр и упражнений (бадминтон, городки, хоккей, настольный теннис, футбол, ходьба на лыжах, езда на велосипеде). Данный тип занятия в основном проводится на воздухе в зависимости от сезона.

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 педагога 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.

Контрольно-диагностические занятия, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на 10 м с хода и на 30 м со старта; прыжки в длину с места; метание мешочка с песком весом 100г. вдаль и т.д.).

| Задачи и содержание работы | Формы работы | Формы организации детей |
|--|--|--|
| Образовательная деятельность | | |
| Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании | Беседа, рассказ, чтение Рассматривание Интегративная деятельность детей, дидактические игры, сюжетно – ролевые игры | фронтальная (групповая) по подгруппам индивидуальная |
| Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений | Утренняя гимнастика Совместная деятельность взрослого и детей преимущественно тематического, тренировочно-игрового и интегративного характера Контрольно-диагностическая | |

| Задачи и содержание работы | Формы работы | Формы организации детей |
|--|---|--|
| Развитие физических качеств | <p>деятельность</p> <p>Физкультурные досуги</p> <p>Соревновательные состязания</p> | |
| Развитие интереса к подвижным играм и упражнениям | <p>Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера</p> <p>Проектная деятельность</p> <p>дидактические игры, сюжетно – ролевые игры, подвижные игры (с элементами спортивных игр)</p> <p>Физкультурные досуги</p> | |
| Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов | | |
| Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании | <p>Аналогичные формы работы во всех компонентах режима дня</p> <p>по подгруппам</p> <p>индивидуальная</p> | <p>фронтальная (групповая)</p> |
| Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений | | |
| Развитие физических качеств | | |
| Развитие интереса к подвижным играм и упражнениям | | |
| Самостоятельная деятельность детей | | |
| Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании | <p>Во всех видах самостоятельной деятельности детей (в том числе в условиях исследовательских и игровых проектов, сюжетно – ролевых играх, дидактических играх, театрализованных играх)</p> | <p>по подгруппам</p> <p>индивидуальная</p> |
| Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений | <p>Двигательная активность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в утренний прием - в период подготовки к образовательной деятельности - на прогулке - в ходе закаливающих процедур - во второй половине дня - в подвижных играх. | |
| Развитие физических качеств | <p>Подвижные игры</p> <p>Двигательная активность (в том числе в сюжетно – ролевых играх, играх драматизациях, музыкально двигательных и др.)</p> | |

| | | |
|---|--|--|
| Развитие интереса к подвижным играм и упражнениям | Самостоятельные спортивные игры и упражнения | |
|---|--|--|

Структура физкультурного занятия

Структура физкультурных занятий общепринята: занятие состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями. Вводная часть обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. Основная часть (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей.

Вводная часть. В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

Основная часть. В эту часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально – волевых качеств личности. Это общеразвивающие упражнения, проводящиеся с разным темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве. Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и средней интенсивности.

Заключительная часть. В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

2.4. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Формы организованной образовательной деятельности для обучающихся с 2 до 3 лет – подгруппах, с 3 до 6 лет - подгрупповые, фронтальные, микро групповые. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СП 2.4.3648-20. Продолжительность организованной образовательной деятельности для детей 3-года жизни – не более 10 минут, 4-го года жизни - не более 15 минут, для детей 5-го года жизни - не более 20 минут, для детей 6-го года жизни - не более 25 минут для детей 7-го года жизни - 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, в старшей и подготовительной 45 минут и 1, 5 часа соответственно. В середине времени, отведенного на образовательную деятельность, проводят физкультминутку. Перерывы между периодами образовательной деятельности - не менее 10 минут.

Организованная образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста осуществляется во второй половине дня после дневного сна, но не чаще 2-3 раз в неделю. Ее продолжительность составляет не более 25-30 минут в день. В середине образовательной деятельности статического характера проводят динамическую паузу. Организованная образовательная деятельность физкультурно-оздоровительного и эстетического цикла занимает не менее 50% общего времени, отведенного на образовательную деятельность. Организованная образовательная деятельность, требующая

повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, проводится в первую половину дня и в дни наиболее высокой работоспособности (вторник, среда), сочетается с физкультурными занятиями. Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов, организована в разных формах организации образовательной деятельности.

В режимных процессах, в свободной детской деятельности инструктор физического воспитания создает по мере необходимости, дополнительно развивающие практические ситуации, побуждающие дошкольников применить имеющийся опыт, проявить инициативу, активность для самостоятельного решения возникшей задачи.

Образовательная деятельность, осуществляемая в утренний отрезок времени, включает:

- индивидуальные игры и игры с небольшими подгруппами детей;
- утренняя гимнастика.

Образовательная деятельность, осуществляемая во время прогулки, включает:

- подвижные, спортивные игры;
- досуговая деятельность.

Педагоги дошкольного образовательного учреждения в рамках программы целенаправленно, целесообразно (исходя из наблюдений за детьми), планомерно (планируя ежедневно), вырабатывают у ребёнка новые формы познания, поведения и деятельности, что, в конечном итоге, и означает организацию полноценного психического и физического развития детей дошкольного возраста.

Культурные практики Процесс приобщения к культурным образцам человеческой деятельности (культуре жизни, познанию мира, речи, коммуникации, и прочим), приобретения культурных умений при взаимодействии со взрослыми и в самостоятельной деятельности в предметной среде называется процессом овладения культурными практиками. Процесс приобретения общих культурных умений во всей его полноте возможен только в том случае, если взрослый выступает в этом процессе в роли партнера, а не руководителя, поддерживая и развивая мотивацию ребенка. Партнерские отношения взрослого и ребенка в Организации и в семье являются разумной альтернативой двум диаметрально противоположным подходам: прямому обучению и образованию, основанному на идеях «свободного воспитания».

Основной функциональной характеристикой партнерских отношений является равноправное относительно ребенка включение взрослого в процесс деятельности. Взрослый участвует в реализации поставленной цели наравне с детьми, как более опытный и компетентный партнер. Во второй половине дня организуются разнообразные культурные практики, ориентированные на проявление детьми самостоятельности и творчества в разных видах деятельности. В культурных практиках создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей. Индивидуальная работа по развитию физических качеств, развитию спортивной одаренности. Познавательные викторины для детей старшего дошкольного возраста по разделу «Физическое развитие». Детский досуг - вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры, развлечения, отдыха.

Способы и направления поддержки детской инициативы Программа обеспечивает полноценное развитие личности детей во всех основных образовательных областях. Указанные требования направлены на создание социальной ситуации развития для участников образовательных отношений, включая создание образовательной среды, которая гарантирует:

- охрану и укрепление физического и психического здоровья детей;
- обеспечивает эмоциональное благополучие детей;
- способствует профессиональному развитию педагогических работников;
- создает условия для развивающего вариативного дошкольного образования; обеспечивает открытость дошкольного образования;
- создает условия для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности.

Психолого-педагогические условия реализации программы:

- уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;

- использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);

- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

- поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;

- поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;

- возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;

- защита детей от всех форм физического и психического насилия;

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

- обеспечение эмоционального благополучия через: непосредственное общение с каждым ребенком;

- уважительное отношение к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям;

- 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; не директивную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, проектной, познавательной и т.д.);

- 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 так - же 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;

- 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 развития детей;

- поддержку спонтанной игры детей, ее обогащение, обеспечение игрового времени и пространства;

- оценку индивидуального развития детей;

- 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.

2.5 Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями

воспитанников

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

1. физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
2. профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем;
3. способствует предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует:

1. на эмоции детей;
2. создает у них хорошее настроение;
3. помогает активировать умственную деятельность;
4. способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
5. освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
6. привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью, чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

- **«Здоровье»** — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание.

- **«Социализация»** — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности.

- **«Безопасность»** — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

- **«Труд»** — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

- **«Познание»** — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Взаимодействие с родителями

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. 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.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников - консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Организация работы по взаимодействию с семьей на 2023-2024 учебный год

| Месяц | Содержание |
|----------|---|
| Сентябрь | Родительские собрания «Задачи физического воспитания детей на 2023-2024 учебный год» Консультация Особенности физического развития детей в дошкольном возрасте (результаты мониторинга) |
| Октябрь | Спартакиада «Быстрее, выше, сильнее» Консультация «Одежда к ОД по физической культуре в зале» Индивидуальные беседы с родителями Районная игра по станциям Спортивная олимпиада «Знатоки спорта» Консультация «Зачем нужно ГТО в дошкольном возрасте и что такое ГТО» |
| Ноябрь | Веселые старты «Папа, мама, я – спортивная семья» Анкетирование «Определение уровня знаний о здоровом образе жизни в семье». |
| Декабрь | Консультация «Игровые упражнения для профилактики плоскостопия» Индивидуальные беседы с родителями |
| Январь | Консультация, рекомендации «Ваш ребенок на ОД по физической культуре» |
| Февраль | Индивидуальные беседы с родителями Участие родителей в играх аттракционах, посвященных 23 февраля Районные соревнования «Ледовая олимпиада для дошкольников» |
| Март | Совместные физкультурные занятия «Вместе с мамой, вместе с папой на зарядку становись». Индивидуальные беседы с родителями |
| Апрель | Индивидуальные беседы с родителями День открытых дверей (посещение ОД по физической культуре) |

| | |
|--------|---|
| Май | Туристический поход «В здоровом теле здоровый дух» Консультация «Закаливание детей в летний период — использование естественных природных факторов для укрепления детского организма». Районные соревнования «Озорной мяч» Районные соревнования «Детский чемпионат по легкой атлетике» |
| Июль | Консультация «Одежда к ОД по физической культуре на улице» |
| Август | Участие родителей в играх-аттракционах, посвященных празднику «Вот оно какое наше Лето!» |

3. Организационный раздел

3.1 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала выполняет образовательную, развивающую, воспитывающую, стимулирующую функции.

Развивающая предметно - пространственная среда соответствует принципам:

- содержательной-насыщенности – включает инвентарь, игровое, спортивное и оздоровительное оборудование, которые позволяют обеспечить игровую, двигательную активность всех категорий детей, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; возможность самовыражения детей;

- трансформируемости – обеспечивает возможность изменений РППС в зависимости от образовательной ситуации, в том числе меняющихся интересов и возможностей детей;

- полифункциональности – обеспечивает возможность разнообразного использования оборудования в разных видах детской активности;

- доступности – обеспечивает свободный доступ воспитанников (в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья);

- безопасности – все спортивное и физкультурное оборудование соответствует требованиям по обеспечению надёжности и безопасности их использования.

3.2 Инфраструктурный лист спортивного зала

«Физкультурно-оздоровительный модуль»

| № п/п | Наименование оборудования | Рекомендованное количество оборудования | | Инвариатная часть | Вариативная часть |
|----------------------|---|---|------------------------------|-------------------|-------------------|
| | | Ед. изм. | Количество | | |
| 1. Физкультурный зал | | | | | |
| 1.1. | Специализированная мебель, оборудование, системы хранения | | | | |
| 1.1.1 | Балансиры разного типа | Шт. | 4 | 3 | |
| 1.1.2 | Воланы для игры в бадминтон | Шт. | 4 | 8 | |
| 1.1.3 | Гимнастическая палка пластмассовая | Шт. | По количеству детей в группе | 15 | |

| | | | | | |
|-------|---|-----|------------------------------|----|--|
| 1.1.4 | Гимнастическая стенка | Шт. | 2 | 2 | |
| 1.1.5 | Гимнастический коврик | Шт. | По количеству детей в группе | 15 | |
| 1.1.6 | Гимнастические набор: обручи, рейки, палки, подставки, зажимы для эстафет в помещении | Шт. | 2 | 2 | |
| 1.1.7 | Доска гладкая с зацепами | Шт. | 1 | 1 | |
| 1.1.8 | Доска наклонная | Шт. | 1 | 1 | |

| | | | | | |
|--------|---|-----|------------------------------|----|--|
| 1.1.9 | Доска с ребристой поверхностью | Шт. | 1 | 1 | |
| 1.1.10 | Дуга большая | Шт. | 1 | 1 | |
| 1.1.11 | Дуга малая | Шт. | 1 | 1 | |
| 1.1.12 | Маски игровые | Шт. | 20 | 15 | |
| 1.1.13 | Защитная пленка для окна | Шт. | По количеству окон | 2 | |
| 1.1.14 | Канат для перетягивания | Шт. | 2 | 2 | |
| 1.1.15 | Клюшки | Шт. | 15 | 8 | |
| 1.1.16 | Коврик массажный | Шт. | 12 | 6 | |
| 1.1.17 | Кольцеброс | Шт. | 2 | 4 | |
| 1.1.18 | Кольцо баскетбольное | Шт. | 1 | 1 | |
| 1.1.19 | Кольцо плоское | Шт. | 10 | 4 | |
| 1.1.20 | Комплект атрибутов общеразвивающих упражнений и подвижных игр | Шт. | 1 | 2 | |
| 1.1.21 | Комплект гантелей | Шт. | 10 | 3 | |
| 1.1.22 | Комплект оборудования для соревнований и спартакиад | Шт. | 1 | 2 | |
| 1.1.23 | Консоль пристенная для канатов и шестов | Шт. | 1 | 2 | |
| 1.1.24 | Корзинка для мячей | Шт. | 4 | 3 | |
| 1.1.25 | Лента гимнастическая | Шт. | по количеству детей в группе | 30 | |

| | | | | | |
|--------|--|-----|---|----|--|
| 1.1.26 | Мат гимнастический (стандартный) | Шт. | 2 | 2 | |
| 1.1.27 | Мяч баскетбольный | Шт. | 2 | 1 | |
| 1.1.28 | Мяч гимнастический | Шт. | 4 | 25 | |
| 1.1.29 | Мяч для минибаскетбола | Шт. | 4 | 4 | |
| 1.1.30 | Мяч набивной (0,5 кг) | Шт. | 4 | 1 | |
| 1.1.31 | Мяч фитбол (диаметр не менее 65 см) | Шт. | 4 | 2 | |
| 1.1.32 | Мяч футбольный | Шт. | 2 | 1 | |
| 1.1.33 | Набор мячей (разного размера, резина) (не менее 5 шт.) | Шт. | 6 | 3 | |
| 1.1.34 | Набор разноцветных кеглей | Шт. | 2 | 1 | |
| 1.1.35 | Набор спортивных принадлежностей – кольцо малое (10–12 | Шт. | 6 | 2 | |

| | | | | | |
|--------|--|-----|----|----|---|
| | см), лента короткая (50–60 см), палка гимнастическая короткая (80 см), мяч средний | | | | |
| 1.1.36 | Насос для накачивания мячей | Шт. | 1 | 1 | |
| 1.1.37 | Настенная лесенка (шведская стенка) | Шт. | 2 | 2 | |
| 1.1.38 | Обруч (малого диаметра) | Шт. | 20 | 20 | |
| 1.1.39 | Обруч (среднего диаметра) | Шт. | 20 | 10 | |
| 1.1.40 | Палочка эстафетная | Шт. | 4 | 3 | |
| 1.1.41 | Прыгающий мяч с ручкой | Шт. | 2 | 2 | |
| 1.1.42 | Ракетки для бадминтона (комплект с воланами) | Шт. | 15 | 12 | |
| 1.1.43 | Набор «Топ, Топ» | Шт. | 1 | | 1 |
| 1.1.44 | Набор «Кузнечик» | Шт. | 1 | | 1 |
| 1.1.45 | Набор «Альма» | Шт. | 1 | | 1 |
| 1.1.46 | Набор «ПДД» | Шт. | 1 | | 1 |
| 1.1.47 | Игра «Дартс» | Шт. | 1 | | 2 |
| 1.1.48 | «Парашют» | Шт. | 1 | | 2 |
| 1.1.49 | Удав мягкий (250 см) | Шт. | 1 | | 1 |
| 1.1.50 | Ходули | Шт. | 1 | | 4 |

| | | | | | |
|--------|--|-----|------------------------------|----|---|
| 1.1.51 | «Бильбоке» | Шт. | 1 | | 6 |
| 1.1.52 | «Моталочка» | Шт. | 1 | | 2 |
| 1.1.53 | Кубики «Спортивный ералаш» | Шт. | 1 | | 3 |
| 1.1.54 | Свисток | Шт. | 1 | 1 | |
| 1.1.55 | Секундомер | Шт. | 1 | 1 | |
| 1.1.56 | Скакалка (взрослая) | Шт. | 2 | 2 | |
| 1.1.57 | Скакалка детская | Шт. | По количеству детей в группе | 50 | |
| 1.1.58 | Скамейка гимнастическая универсальная | Шт. | 6 | 2 | |
| 1.1.59 | Стеллаж для инвентаря | Шт. | 1 | 1 | |
| 1.1.60 | Стойка для гимнастических палок | Шт. | 2 | 2 | |
| 1.1.61 | Султанчики для упражнений | Шт. | 50 | 6 | |
| 1.1.62 | Фишки конусы | Шт. | 10 | 10 | |
| 1.1.63 | Флажки | Шт. | 50 | 30 | |
| | разноцветные (атласные) | | | | |
| 1.1.64 | Шайбы | Шт. | 15 | 7 | |
| 1.1.65 | Лыжи детские (пластмассовые) | Шт. | 1 | 9 | |
| 1.1.66 | Батут надувной | Шт. | 1 | | 2 |
| 1.1.67 | Информационная система ТИСА | Шт. | 1 | | 1 |
| 1.1.68 | Канат с узлами | Шт. | 1 | | 1 |
| 1.2 | Кабинет педагога / инструктора по физической культуре + снарядная | | | | |
| 1.2.1 | Ноутбук (лицензионное программное обеспечение) | Шт. | 1 | 1 | |
| 1.2.2 | Стул педагога | Шт. | 1 | 1 | |
| 1.2.3 | Стол педагога | Шт. | 1 | 1 | |
| 1.2.4 | Шкаф для одежды | Шт. | 1 | 1 | |
| 1.2.5 | Аптечка универсальная для оказания первой медицинской помощи (в соответствии с приказом №822н) | Шт. | 1 | 1 | |

3.3 Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Технические средства обучения

1. Магнитофон;
2. Интерактивная доска; 3. Нетбук;
4. CD и аудио материал.

Наглядно – образный материал

1. Иллюстрации и репродукции (великих спортсменов, виды спорта);
 2. Наглядно - дидактический материал по предупреждению травматизма на занятиях физической культуры;
 3. Игровые атрибуты для подвижных игр;
- «Сказочные герои» (воспитатели или дети, одетые в соответствующие костюмы)

Перечень методической литературы

1. Федеральная образовательная программа основного общего образования. Министерство Просвещения РФ (Минпросвещения России) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 16.11.2022 № 993 "Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования" (Зарегистрирован 22.12.2022 № 71764)
2. Оздоровительная работа в ДОУ: нормативно-правовые документы, рекомендации / авт.-сост. М. С. Горбатова;
3. Лайзане СЯ. Физическая культура для малышей: Кн. для воспитателя дет. сада. – 2е изд.;
4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа;
5. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа;
6. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет;
7. Занимательная физкультура для детей 4-7 лет: планирование, конспекты занятий / авт.-сост. В.В. Гаврилова;
8. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду;
9. Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду;
10. Галицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении;
11. Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников;
12. Ковалько В.И. Азбука физкульт минуток для дошкольников;
13. Пензулаева Л. И. Малоподвижные игры и упражнения для детей 3–7 лет;
14. Уланова Л.А., Иордан С.О. Методические рекомендации по организации и проведению прогулок для детей 3-7 лет;
15. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Рунова М. А. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений;
16. Шебеко В. Н., Ермак Н. Н. Физкультурные праздники в детском саду.

3.4 Режим и распорядок дня

Содержание педагогической работы по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие» отражено в расписании занятий. Занятия как «условные часы» используются как одна из форм образовательной деятельности, предусмотренной в обязательной части и в части, формируемой участниками образовательных отношений.

Количество и продолжительность занятий устанавливаются в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20, учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников групп.

Продолжительность занятий:

| Возрастная группа | Часть занятия, длительность в минутах | | | |
|-------------------|---------------------------------------|----------------|----------------------|---------|
| | Вводная часть | Основная часть | Заключительная часть | Итого |
| Младший группа | 2-3 мин. | 9-11 мин. | 2-3 мин. | 15 мин. |
| Средняя группа | 3-4 мин. | 12-15 мин. | 3-4 мин. | 20 мин. |
| Старшая группа | 4-5 мин | 16-18 мин | 3-4 мин | 25 мин |
| Подготовительная | 5-6 мин. | 19-21мин. | 4-5 мин. | 30 мин. |

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

- комплексы утренней гимнастики;
- комплексы физкультминуток;
- комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп;
- комплексы дыхательных упражнений;
- гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

Физкультурно-досуговые мероприятия направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

| Форма организации | Младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подгот-я группа |
|---------------------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|
| Утренняя гимнастика | 10 мин | 10 мин | 10 мин | 10 мин |
| Занятие | 15 мин | 20 мин | 25 мин | 30 мин |
| Подвижные игры до занятий | 2 мин | 3 мин | 3 мин | 3 мин |
| Физкультминутка | 2-3 мин | 2-3 мин | 2-3 мин | 2-3 мин |

| | | | | |
|---|------------|------------|------------|------------|
| Динамическая пауза (между интеллектуально, эмоционально развивающими занятиями) | 5 мин | 5 мин | 5мин | 5мин |
| Подвижные игры на утренней прогулке | 6-10 мин | 10-15 мин | 15-20 мин | 15-20 мин |
| Инд. работа по развитию движений на прогулке | 8-10 мин | 10-12 мин | 10-15 мин | 10-15 мин |
| Спортивные упражнения и игры на прогулке | 10 мин | 10 мин | 25 мин | 25 мин |
| Бодрящая гимнастика в постели | 7 – 10 мин | 7 - 10 мин | 11 - 15мин | 11 - 15мин |
| Подвижные игры после сна | 7 мин | 8 мин | 10 мин | 10 мин |
| Подвижная игра на вечерней прогулке | 6-10 мин | 10-15 мин | 15-20 мин | 15-20 мин |

3.5 Традиционные события, праздники, мероприятия

Культурно-досуговые мероприятия – неотъемлемая часть деятельности ДОУ. Организация праздников, развлечений, традиций способствует повышению эффективности воспитательно-образовательного процесса, создает комфортные условия для формирования личности каждого ребенка. Праздничные мероприятия - одна из наиболее эффективных форм педагогического воздействия на подрастающее поколение. В дошкольном возрасте формируются предпосылки гражданских качеств, представления о человеке, обществе, культуре. Очень важно привить в этом возрасте чувство любви и привязанности к природным и культурным ценностям родного края, так как именно на этой основе воспитывается патриотизм.

Цель: развитие духовно-нравственной культуры ребенка, формирование ценностных идеалов, гуманных чувств, нравственных отношений к окружающему миру и сверстникам.

В детском саду в воспитательно-образовательном процессе используются разнообразные традиционные мероприятия, праздники, события.

3.6 Календарный план воспитательной работы

Воспитание в дошкольном образовании - это формирование первичных ценностных представлений (понимания того, «что такое хорошо и что такое плохо», основ нравственности, восприятия традиционных российских ценностей, патриотизм и пр.); формирование положительной мотивации (уверенности в себе, инициативности, позитивного отношения к миру, к себе, к другим людям, стремления «поступать хорошо», отношение к образованию как к одной из ведущих жизненных ценностей, стремление к здоровому образу жизни и пр.).

Цель воспитания ориентирует педагогов не на обеспечение соответствия личности ребенка единому уровню воспитанности, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности. В связи с этим важно сочетание усилий педагога по развитию личности ребенка и усилий самого ребенка по своему саморазвитию в рамках возрастных возможностей. Их сотрудничество, партнерские отношения являются важным фактором успеха в достижении цели.

Конкретизация общей цели воспитания применительно к возрастным особенностям дошкольников позволяет выделить в ней следующие ожидаемые

образовательные результаты, которым необходимо уделять чуть большее внимание на разных уровнях дошкольного образования.

Календарный план оформлен приложением.