

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 105 общеразвивающего вида» г. Сыктывкара
«Челядьбс сбвмбдан 105 №-а видзанш школабдз велбдан
Сыктывкарса муниципальной събмкуд учреждение»

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
МБДОУ «Детский сад № 105»
протокол № 1 от 31.08. 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад № 105»
№ 2-01-09 от 01.09.2022 г.

**Рабочая программа
образовательной области «Физическое развитие»
на 2022-2023 учебный год**

Составитель:
инструктор по ФИЗО
Морозова Анастасия Сергеевна

Сыктывкар 2022

Содержание

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.

1. Обязательная часть программы	
1.1. Пояснительная записка.....	3-4
1.2. Цели и задачи реализации программы.....	4-6
1.3. Принципы и подходы к формированию программы.....	6-10
1.4. Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей ДОУ.....	11-14
1.5. Планируемые результаты освоения программы.....	15-16
2. Часть, формируемая участниками образовательных отношений	
2.1. Пояснительная записка.....	16
2.2. Цели и задачи.....	16-17
2.3. Планируемые результаты освоения программы.....	17

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

1. Обязательная часть.....	18-22
1.1. Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательных областей.....	22-28
1.2. Коррекционно-развивающая работа с детьми.....	28-37
1.3. Взаимодействие с родителями воспитанников.....	38-42
2. Часть, формируемая участниками образовательных отношений	
2.1. Формы, способы, методы и средства реализации программы.....	42-46

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

1. Обязательная часть	
1.1. Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания.....	47-50
1.2. Комплексно-тематическое планирование.....	51
1.3. Расписание организованной образовательной деятельности.....	51
1.4. Педагогическая диагностика результатов освоения данной программы воспитанниками.....	52
1.5. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.....	53-54
2. Часть, формируемая участниками образовательных отношений.....	54-56

І. Целевой раздел

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе примерной основной образовательной программы дошкольного образования «Радуга», которая разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

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.

Физическое воспитание является важнейшей частью системы воспитания человека – это система мероприятий направлена на развитие растущего организма. В совершенствовании системы по физическому воспитанию детей является включение физической культуры, специально организованный педагогический процесс.

Совершенствование физического воспитания детей дошкольного возраста приобрело особую значимость в связи с модернизацией образования в нашей стране. Период дошкольного детства — наиболее важный в становлении двигательных функций ребенка, особенно его физических качеств. Поэтому необходима система контроля физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей. В процессе физического воспитания дошкольника следует создавать такие условия, в которых его физические возможности раскроются полностью. Этому может способствовать индивидуальный подход к детям, критерии его — состояние здоровья, уровни физической подготовленности и двигательной активности, половая дифференциация. Дошкольное детство – это начало познания жизни, человеческих взаимоотношений, начало формирования ребенка как личности, становление его характера. Взрослые ведут ребенка по пути познания мира, играя с ребенком.

Одним из важных вопросов улучшения физического воспитания является поиск эффективных средств и методов, с помощью которых достигается гармоничное развитие детского организма. Важным и существенным является то, что в настоящее время созданы основные правовые условия для разнообразия форм, содержания и методов работы с детьми. С повышением внимания к развитию личности ребенка связывается возможность обновления и качественного улучшения системы дошкольного физического воспитания. Наряду с поиском современных моделей воспитания, необходимо возрождать лучшие образцы народной педагогики. Разнообразить процесс физического воспитания путем нахождения новых форм развития двигательной-творческой инициативы детей позволяет сюжет.

Воспитание дошкольников, как и культуру России в целом невозможно представить без народного искусства, которое раскрывает истоки духовной жизни русского народа, наглядно демонстрирует его моральные, эстетические ценности, художественные вкусы и является частью его истории. Устное народное творчество, сказки, рассказы, стихи, песни должны найти большее отражение в содержании образования и воспитания подрастающего поколения сейчас, когда образцы массовой культуры других стран массово внедряются в жизнь, быт,

мировоззрение детей. И если говорить о возможности выбора своих жизненных идеалов, эстетических ценностей подрастающим поколением, то надо говорить и о предоставлении детям возможности знать истоки национальной культуры и искусства.

Именно на положительном эмоциональном фоне значительно увеличиваются функциональные возможности и резервы организма, вовлекаются разнообразные мышцы. Так как же сделать физкультурное занятие радостным событием и потребностью в режиме дня ребенка-дошкольника? Определенного успеха можно добиться, используя сюжет.

Игра для ребенка – является основным видом деятельности. Она выступает и как форма организации жизни детей в дошкольном учреждении, и как средство их разностороннего развития, и как метод обучения. Игре придается большое значение в социальном становлении личности ребенка, а игровые навыки рассматриваются как один из показателей его общего развития. Это комфортное проживание детства. Без игры нет детства вообще. Играя, ребенок переживает громадную радость. В игре ребенок проявляет свои мысли, чувства, желания, свою самостоятельность, творческие способности, фантазию. Ребенок должен уметь играть! Игра стимулирует творческие проявления ребёнка, будит фантазию. Творчество обогащает личность, жизнь ребенка становится более интересной и содержательной.

Игра – один из тех видов детской деятельности, которые используются взрослыми в целях воспитания дошкольников, обучения их различным действиям с предметами, способам и средствам общения.

Игровые занятия – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Именно игра способствует достижению высокой мотивации к двигательной активности у дошкольников.

Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики, являются неотъемлемой частью физического воспитания дошкольников.

1.2. Цели и задачи реализации программы

Цели реализации основной образовательной программы целесообразно выстраивать в соответствии с компонентами образовательного процесса: целевым, содержательным, организационно-технологическим, аналитико-результативным. В этом случае дошкольная образовательная организация определяет несколько целей по реализации основной общеобразовательной программы, например:

- формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности всеми воспитанниками, в том числе детьми ... (например, с ограниченными возможностями здоровья и др.);
- организация разных видов деятельности ребенка и реализация Программы в формах, специфических для детей данных возрастных групп, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка, обеспечивающих достижение планируемых результатов освоения программы;
- организация психолого-педагогической поддержки воспитанников соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;

- привлечение родителей (законных представителей), педагогических работников и общественности к проектированию и развитию внутренней социальной среды дошкольной образовательной организации;
- использование образовательных возможностей района и города для развития ребенка;
- организация педагогической диагностики для обеспечения индивидуального подхода к детям, развития их склонностей и способностей.

Цель подобно вееру разветвляется в комплексе взаимосвязанных **задач по реализации основной образовательной программы** дошкольной образовательной организации. Формулировку задач целесообразней начать с глаголов неопределенной формы совершенного вида: «*создать*», «*обеспечить*», «*сформировать*», «*провести*» и *пр.*, так как это определяет необходимость решения задачи в течение конкретного периода.

Приведем *примеры* установления взаимосвязи между целью и задачами реализации основной образовательной программы.

Цель: использование в образовательном процессе современных образовательных технологий проектного типа.

Задачи:

1. Включить в комплексно-тематическое планирование темы, реализуемые путем проектной деятельности.
2. Обеспечить условия для проявления детьми самостоятельности в проектной деятельности.
3. Разработать форму портфолио проектной деятельности.
4. Привлечь родителей к работе над проектами.

Цель: организация психолого-педагогического сопровождения воспитанников на основе результатов педагогического мониторинга.

Задачи:

1. Расширить игровой опыт воспитанников на основе использования инновационных технологий педагогического сопровождения детей.
2. Организовать систему индивидуальной и подгрупповой работы по воспитанию у детей эмоциональной отзывчивости.
3. Обеспечить освоение детьми из иноязычных семей навыков коммуникации на русском языке.

В последнем примере находят отражение проблемы в развитии воспитанников, выявленные в ходе мониторинга.

Важно, чтобы при проектировании программы прослеживалась линия: миссия дошкольной образовательной организации — формулирование основного и приоритетных направлений деятельности — определение целей по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования. Приоритетные направления деятельности расширяют и углубляют содержание обязательной части образовательной программы и находят далее отражение в части ООП, формируемой участниками образовательных отношений.

Задачи программы:

- охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
- обеспечение преемственности целей, задач и содержания образования.
- обеспечение преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ дошкольного и начального общего образования;
- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
- формирование общей культуры личности детей, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирование предпосылок учебной деятельности;
- обеспечение вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учётом образовательных потребностей и способностей детей;
- формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

1.3. Принципы и подходы к формированию программы

Принципы и подходы к формированию программы определяются на основе Примерной программы. Они могут быть дополнены в соответствии с принципами выбранных парциальных программ. При этом важно соблюдать требование непротиворечивости выбираемых программ и принципов, на которых они базируются.

В разделе Пояснительной записки *«Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста»* целесообразно представить, кроме особенностей развития детей, компоненты ООП, соответствующие структуре основной программы в соответствии с Законом «Об образовании в РФ» - это учебный план и календарный учебный график.

Учебный план – документ, который определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности и, если иное не установлено настоящим Федеральным законом (Закон «Об образовании в РФ»). Учитывая специфику дошкольного образования, – отсутствие предметного характера содержания образования на данной ступени, реализацию образовательных областей через детские виды деятельности, учебный план

представляет собой *сетки непосредственно образовательной деятельности и образовательной деятельности в режимных моментах в течение дня с распределением времени на основе действующего СанПин*. Учитывается, что Программа обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Программа обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учётом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Продолжительность организованной образовательной деятельности для детей от 3 до 4 лет – не более 15 минут, для детей от 4 до 5 лет – не более 20 минут, для детей от 5 до 6 лет – не более 25 минут, для детей от 6 до 7 лет – не более 30 минут. Максимально допустимый объём образовательной нагрузки в первой половине дня в младших и средних группах не превышает 30 и 40 минут соответственно, а в старшей и подготовительной – 45 минут и 1,5 часа соответственно. В середине времени, отведённого на непрерывную образовательную деятельность, проводятся физкультурные минутки. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности – не менее 10 минут.

Начинать решать эти задачи надо в дошкольном возрасте. Известно, что дошкольный возраст — решающий в становлении физического и психического здоровья.

Именно в этом возрасте важно сформировать у детей знания и навыки здорового образа жизни, потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом. Оздоровление детей ведётся в ходе непосредственно образовательной деятельности, во время игр, режимных моментов, взаимодействия с семьёй.

Для повышения интереса к занятиям физическими упражнениями используют различные варианты занятий: традиционные, игровые, сюжетные, занятия тематические с использованием музыкально-ритмических движений, занятия-путешествия.

Традиционное, классическое занятие физической культурой состоит из трех частей:

- вводная часть, включает упражнения, подготавливающие организм к физической нагрузке — различные виды ходьбы, бег, прыжки, упражнения на развитие равновесия, на профилактику нарушений осанки и т.д.;
- основная часть, целью которой является обучение, закрепление и совершенствование навыков основных движений, развитие физических качеств; в основную часть входят: общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижная игра, способствующая закреплению двигательных навыков, дающая возможность повысить эмоциональный тонус детей;
- заключительная часть предполагает проведение упражнений, игр малой подвижности для приведения организма в спокойное состояние.

В работе используются нетрадиционные подходы к построению и содержанию занятий, позволяющие постоянно поддерживать интерес к ним детей, индивидуализировать подход к каждому ребенку, разумно распределять нагрузки, учитывая уровень двигательной активности и полуроловой принцип подбора движений.

традиционность в данном случае предполагает отличие от классической структуры занятия за счет использования новых способов организации детей, нестандартного оборудования, внесения некоторых изменений в традиционную форму построения занятия, оставив неизменным главное:

- на каждом занятии физической культурой должны реализовываться задачи обучения, воспитания и развития ребенка;
- обучение основным движениям должно осуществляться по трем этапам: обучение, закрепление, совершенствование;
- содержание и методика проведения занятия физической культурой должны способствовать достижению тренирующего эффекта, достаточной моторной плотности и развитию физических качеств.

В настоящее время в работе используются следующие варианты проведения занятий физической культурой: Занятие по единому сюжету, построенному на сказочной или реальной основе. За основу берется классическая структура занятия физической культурой, содержание двигательной деятельности согласуется с сюжетом.

Тренировочное занятие — закрепление определенных видов движений. Оно обеспечивает возможность многократно повторить движение, потренироваться в технике его выполнения.

Традиционная структура занятия физической культурой может быть несколько нарушена за счет исключения общеразвивающих упражнений и увеличения времени работы над основными движениями, элементами спортивных игр при обязательном обеспечении разумной и правильной физиологической нагрузки.

Как вариант тренировочного занятия может быть использовано занятие, построенное на одном движении. Структура его построения аналогична предыдущему, но для упражнения в основных движениях отбирается только один из видов (например: лазанье), и дети упражняются в разных его видах: ползании по скамейке, лазании по гимнастической стенке, пролезании в обруч и т.д.

Круговая тренировка, принцип организации достаточно прост: вводная и заключительная часть занятия проводятся в традиционной форме. Вовремя, отведенное для общеразвивающих упражнений и основных движений, организуется собственно круговая тренировка. Для этого следует подготовить несколько групп с одинаковым спортивным инвентарем в каждой, чтобы дети одной группы могли упражняться на них одновременно, и расположить их по кругу. Каждый ребенок встает к какому-либо пособию и упражняется на нем в течение 2-х минут.

Затем по сигналу педагога дети переходят по кругу к следующему пособию и так далее, пока не замкнется круг. В зависимости от степени физической нагрузки, полученной детьми на круговой тренировке, выбирается подвижная игра. Такой способ организации занятия позволяет обеспечить высокую моторную плотность занятия, дает возможность детям проявить творчество и инициативу.

В основной части круговой тренировки могут быть использованы тренажеры и массажеры. Этот вид занятий условно можно назвать занятием на тренажерах. Занятие, построенное на подвижных играх, целесообразно использовать для снятия напряжения после занятий с повышенной интеллектуальной нагрузкой, для закрепления движений в новых условиях, для обеспечения положительных эмоций. Вводная часть такого занятия может быть недолгой, т.к. подготовку организма к нагрузкам продолжит игра малой и средней подвижности.

В основную часть могут быть включены игры высокой подвижности, совершенствующие виды движений. Заключительная часть такого занятия должна обеспечить снижение нагрузки. Занятия, построенные на музыкально-ритмических движениях, нравятся детям и успешно применяются для создания бодрого настроения у детей.

Вводная часть такого занятия, как правило, состоит из разного вида ходьбы и бега под музыкальное сопровождение, выполнения танцевальных движений. Общеразвивающие упражнения проводятся в виде ритмической гимнастики. Контрольное обследование выполнения основных движений, которое проводится ежегодно в начале и в конце учебного года, проводится на диагностическом занятии. Оно построено в виде приема в школу космонавтов, спортивную школу и т. п., для чего дети проходят как бы проверку на силу,

выносливость, умение выполнять основные движения. Благодаря широкому использованию циклических движений (различные виды ходьбы и бега, упражнения в прыжках и др.) практически на каждом занятии отмечается высокая моторность плотности (80-90 %). Главное - научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения станут более здоровыми и развитыми не только интеллектуально, духовно, но и физически

- Принцип природосообразности – предусматривающий отношение к ребёнку как к части природы, его воспитание в единстве и согласии с природой, осуществление образования в соответствии с законами развития детского организма с учётом особенностей физического развития, состояния его здоровья;

- Принцип воспитывающего обучения - отражает необходимость обеспечения в учебном процессе благоприятных условий воспитания ребенка, его отношение к жизни, к знаниям, к самому себе. Воспитание и обучение — две стороны единого процесса формирования личности;

- Принцип гуманизации педагогического процесса - определяющий приоритет не передачи знаний, умений, а развитие самой возможности приобретать знания и умения и использовать их в жизни;

- Принцип систематичности и последовательности предполагает такой логический порядок изучения материала, при котором знания опираются на ранее полученные.

- Принцип развивающего обучения — не только приобретаются знания, формируются умения, но и развиваются все познавательные психические процессы, связанные с ощущением, восприятием, памятью, вниманием, речью, мышлением, а также волевые и эмоциональные процессы, т.е. развивается личность ребенка в целом.

Развивающий эффект обучения достигается лишь тогда, когда оно (по Л.С.Выготскому и Г.С.Костюку) сориентировано на «зону ближайшего развития». Как правило, знаниями в этом случае ребенок овладевает при незначительной помощи со стороны взрослого. Воспитатель должен помнить, что «зона ближайшего развития» зависит не только от возраста, но и от индивидуальных особенностей детей.

- Принцип индивидуального подхода – ориентирует педагога на учет индивидуальных особенностей дошкольников, связанных с их темпами биологического созревания, уровнями физического развития и двигательной подготовленности.

- Принцип воспитывающего обучения - отражающий необходимость обеспечения в учебном процессе благоприятных условий воспитания ребенка, его отношение к жизни, к знаниям, к самому себе.

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо решать образовательные задачи: формирование двигательных навыков и умений, развитие двигательных и физических качеств, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение специальных знаний.

Условно приняты следующие периоды детства: Период новорожденности - первые 3-4 недели жизни. Ребенок приспосабливается к новым условиям (у него возникает легочное дыхание, начинает функционировать пищеварительный тракт, устанавливается теплорегуляция); его нервная система еще незрелая - из-за несовершенства коры головного мозга, выражены только безусловные рефлексы.

Грудной период - первый год жизни. Начинают совершенствоваться функции центральной нервной системы; вырабатываются условные рефлексы; формируются движения; быстро увеличиваются вес и рост.

Преддошкольный период - от 1 года до 3 лет. Рост несколько замедляется, двигательные навыки совершенствуются; формируется речь; ребенок приобретает некоторые гигиенические навыки.

Дошкольный период - от 3 до 7 лет. Так же, как и пред дошкольный, он характеризуется некоторым замедлением роста. Ребенок теряет избыточную округлость, у него крепнет мускулатура, сильно развивается скелет. К концу дошкольного периода начинается смена молочных зубов. Ребенок переходит на режим питания взрослых, становится более устойчивым к заболеваниям. Развитие детей от 3 до 7 лет. В дошкольный период как бы закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития.

Данная рабочая программа является нормативно - управленческим документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации образовательной деятельности педагога в рамках образовательной области «Физическое развитие»

Рабочая программа построена на основе учёта конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста. Создание индивидуальной педагогической модели образования осуществляется в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

1.4. Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Четвертый год жизни. 2-я младшая группа.

Младший дошкольный возраст (3-4 года).

К четырём годам средний вес ребёнка составляет 15,5 – 16,0 кг, рост – 100см. Продолжается интенсивное развитие структуры и функций головного мозга. У ребёнка возрастает стремление действовать самому, выполнять без помощи то, что делают окружающие люди, но его внимание ещё очень неустойчиво, он быстро отвлекается, оставляет одно дело ради другого.

Ребёнок уже способен совершать довольно сложные действия, соблюдая последовательность под руководством взрослого.

Большое место в жизни ребёнка занимает игра. Первоначально именно в игре, ребёнку становится доступным сравнительно длительное выполнение целенаправленных действий.

Дети способны овладеть умением сопоставлять предметы по длине, высоте, ширине. Постепенно у них формируются представления об основных цветах, формах, с ними затем сравниваются свойства воспринимаемых предметов, что облегчает различие этих свойств и их обозначение.

Происходит дальнейшее развитие памяти, которая в этом возрасте является в основном наглядно – образной. Запоминание непреднамеренное, главным образом в процессе игровой деятельности. Развивается воображение: ребёнок уже может создать с помощью взрослого ход событий, а затем воспроизвести в игре, действии. Процесс воображения ребёнок сопровождает жестами, мимикой, речью, которые восполняют то, что он ещё не может вообразить.

Дети эмоционально восприимчивы к поведению взрослых: крепнет привязанность к тем, кто проявляет к ним внимание, ласков с ними. Ребёнок с готовностью их слушает, откликается на просьбу или поручение, стремится сделать приятное.

Важной особенностью деятельности детей четвёртого года жизни является возникновение вначале кратковременных, затем более устойчивых форм совместной игры, в процессе которой возникают отношения сотрудничества, взаимопомощи и т.д.

Пятый год жизни (средняя группа)

Взросли физические возможности детей: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Уделяя внимание развитию детской самостоятельности, инструктор широко использует приемы индивидуального подхода, следуя правилу: не делать за ребенка то, что он в состоянии сделать самостоятельно. Но при этом он исходит из реального уровня умений, которые могут значительно различаться у разных детей. Поэтому если для одних детей будет достаточно простого напоминания о нужном действии, совета, то для других необходим показ или совместное действие с ребенком — в этом проявляется одна из особенностей детей.

Примечательной особенностью детей является фантазирование, нередко они путают вымысел и реальность. Яркость фантазий расширяет рамки умственных возможностей детей и используется инструктором для обогащения детского игрового опыта: придумывания в игре фантастических образов животных, людей, сказочных путешествий.

На пятом году жизни дети проявляют интерес к вопросам пола, начинается осознание своей половой принадлежности. Дети отмечают внешнее различие между мальчиками и девочками. Задачей инструктора по физическому развитию совместно с воспитателями является постепенное формирование представлений о поведении мальчика или девочки, их взаимоотношениях. Выполнение такой задачи успешно повлияет на интеллектуальное и моральное развитие ребенка.

Задачи воспитания и развития детей

Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта:

уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений;

соблюдению и контролю правил в подвижных играх;
самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;
умению ориентироваться в пространстве;
восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения;
развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.
Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

физическое развитие детей старшего дошкольного возраста. (5-6 лет).

Шестой год жизни (старшая группа)

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

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

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью).

физическое развитие детей старшего дошкольного возраста. (6-7 лет).

Седьмой год жизни (подготовительная к школе группа)

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата.

У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме инструктор по физическому развитию обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правилах поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторых правилах ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т. п.).

Переход в старшую и особенно в подготовительную группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду — в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими. Наряду с воспитателем инструктор по физической культуре помогает детям осознать и эмоционально прочувствовать свое новое положение.

Такие мотивы, как: «Мы заботимся о малышах», «Мы — помощники воспитателя», «Мы хотим узнать новое о мире и многому научиться», «Мы готовимся к школе», выступления на спортивных, общегородских соревнованиях направляют активность старших дошкольников на решение новых, значимых для их развития задач. Необходимо постоянно поддерживать в детях ощущение взросления, растущих возможностей, вызывать стремление к решению новых, более сложных задач познания, общения, деятельности, вселять уверенность в своих силах. Одновременно важно развивать чувство ответственности за свои действия и поступки.

Воздушный и тепловой режимы, освещенность спортивного зала должны соответствовать принятым гигиеническим нормам. Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Быстро увеличивается длина конечностей. Следует помнить, что позвоночник ребенка 5—7 лет очень чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому постоянный контроль за позой и осанкой каждого ребенка — обязательное условие его нормального физического развития.

У старших дошкольников наблюдается незавершенность строения стопы. Необходимо предупреждать появление и закрепление плоскостопия. Его причиной могут стать постоянное ношение обуви без каблучка, на жесткой, негнущейся подошве, большего, чем нужно, размера, а также излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Инструктору следует быть внимательным к жалобам отдельных детей на усталость и боль в ногах при ходьбе или стоянии.

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

1.5. Планируемые результаты освоения программы (целевые ориентиры)

Конечным результатом освоения программы является сформированность интегративных качеств ребёнка (физических, интеллектуальных, личностных)

Физические качества: ребёнок физически развитый, овладевший основными культурно – гигиеническими навыками. У ребёнка 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 потребность в двигательной активности.

- двигательные умения и навыки.
- двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- навыки здорового образа жизни.

Вторая младшая группа:

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

Средняя группа:

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

Старшая группа:

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

Подготовительная группа:

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

2. Часть, формируемая участниками образовательных отношений

Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми / Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова.

2.1. Пояснительная записка

В пособии предлагается развернутая система занятий, представлена система организации различных видов двигательной активности в годовой динамике с методическими рекомендациями. Определены формы взаимодействия педагогов и родителей по развитию у детей способности к управлению двигательной деятельностью. Пособие адресовано педагогам дошкольных учреждений.

2.2. Цели и задачи

При определении задач и содержания работы с детьми выделено три направления работы: оздоровительное, образовательное и воспитательное.

Оздоровительные задачи:

- Формировать здоровьесберегающее поведение при использовании двигательных действий;
- Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей как психосоматическое единство;
- Содействовать правильной осанке для создания благоприятных условий, необходимых в работе внутренних органов; Обеспечить пропорциональное развитие различных мышечных групп;
- Повышать приспособляемость организма к окружающей среде, развивать работоспособность органов и систем;
- Содействовать закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;
- Развивать силу и выносливость мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем на положительном эмоциональном фоне, используя постепенное увеличение дозировки и темпа выполнения.

Образовательные задачи:

- Формировать круг представлений в области физической культуры;
- Формировать правильные навыки выполнения основных движений;
- Способствовать усвоению общих правил при выполнении двигательных действий и руководствоваться при освоении новых движений;
- Развивать умение действовать по словесной инструкции взрослого.

Воспитательные задачи:

- Развивать целенаправленность действий, переводить интерес детей с процесса выполнения движения на достижения результата;
- Поддерживать интерес к двигательной активности и желание участвовать в выполнении физических упражнений по предложению взрослых или других детей;
- Развивать двигательную активность в повседневной жизни через использование новых пособий;
- Воспитывать желание действовать в организованных формах работы по физической культуре совместно с другими детьми;
- Побуждать доброжелательное отношение со сверстниками.

2.3. Планируемые результаты освоения программы

Реализация предложенной программы предусматривает обеспечение физической подготовленности детей, их интеллектуальное и эмоциональное развитие, нравственно –волевою и социально-коммуникативную воспитанность, овладение учебной деятельностью.

Для определения показателей и их фиксирования разработаны специальные задания, выделены параметры фиксирования поведения детей, разработаны схемы протоколирования при проведении мониторинга и представлен анализ результатов работы.

Особенности работы с часто длительно болеющими детьми

Группа часто длительно болеющих детей определяется в результате анализа заболеваемости детей в ДОО за предыдущий учебный год.

В эту группу входят дети, подверженных частым респираторным заболеваниям: до 2-3 лет - 6 и больше заболеваний в год; 4 года - 5 заболеваний; 5-6 лет - 4 заболевания; 7 лет - 3 и больше заболеваний ОРВИ в год.

При определении группы детей ЧДБ учитываются, в основном, случаи острых респираторных заболеваний, которые повторяются на протяжении года, и обострения хронических воспалительных заболеваний ЛОР- органов, которые возникают на фоне ОРВИ. Острые респираторные заболевания у детей из группы ЧДБ наиболее часто проявляются в виде инфекций:

1. Верхних дыхательных путей: ринит; назофарингит; ангина; тонзиллофарингит; ларинготрахеит; трахеит; бронхит; ларинготрахеобронхит.
2. Терминальных респираторных отделов и легочной паренхимы: бронхопневмония.
3. ЛОР-органов: отит; евстахиит; аденоидит; синусит.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

1. Обязательная часть.

Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников, специфики их образовательных потребностей и интересов. Реализация Программы обеспечивается на основе вариативных форм, способов, методов и средств, представленных в образовательных программах, методических пособиях, соответствующих принципам и целям Стандарта и выбираемых педагогом с учетом многообразия конкретных социокультурных, географических, климатических условий реализации Программы, возраста воспитанников, состава групп, особенностей и интересов детей, запросов родителей (законных представителей).

Все формы вместе и каждая в отдельности реализуются через сочетание организованных взрослыми и самостоятельно инициируемых свободно выбираемых детьми видов деятельности. Формы, способы, методы и средства реализации Программы осуществляются с учетом базовых принципов Стандарта, обеспечивают активное участие ребенка в образовательном процессе в соответствии со своими возможностями и интересами, личностно - развивающий характер взаимодействия и общения и др. При подборе форм, методов, способов реализации Программы для достижения планируемых результатов и развития в пяти образовательных областях учитываются общие характеристики возрастного развития детей и задачи развития для каждого возрастного периода.

Содержание Программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает следующие структурные единицы, представляющие определенные направления развития и образования детей (далее - образовательной области – физическое развитие):

Физическое развитие включает:

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

Физическое развитие

В области физического развития ребенка основными задачами образовательной деятельности являются создание условий для:

- становления у детей ценностей здорового образа жизни;
- развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
- формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

В сфере становления у детей ценностей здорового образа жизни

Взрослые способствуют развитию у детей ответственного отношения к своему здоровью. Они рассказывают детям о том, что может быть полезно и что вредно для их организма, помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания и пр. Взрослые способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков. Создают возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях.

В сфере совершенствования двигательной активности детей, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте

Взрослые уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка.

Для удовлетворения естественной потребности детей в движении взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения так и на внешней территории (горки, качели и т. п.), подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма.

Взрослые поддерживают интерес детей к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.; побуждают детей выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильного не наносящего ущерба организму выполнения основных движений.

Взрослые проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у детей интерес к различным видам спорта, предоставляют детям возможность кататься на коньках, лыжах, ездить на велосипеде, плавать, заниматься другими видами двигательной активности.

Стандарт является ориентиром для независимой оценки качества дошкольного образования (Закон РФ «Об образовании», ст. 95).

Содержание общеобразовательной Программы должно охватывать:

- коммуникативно-личностное развитие;
- познавательно-речевое развитие;

- художественно-эстетическое развитие;
- физическое развитие [ФГОС].

ФГОС дошкольного образования выделяет ряд важных принципов, которым должна соответствовать программа ДОУ. Одним из них является принцип интеграции образовательных областей в соответствии с их возможностями и спецификой.

В образовательной области «Физическое развитие» главной задачей является гармоничное развития у воспитанников физического и психического здоровья.

Для ДОУ появляется новая проблема: важно не просто проводить занятия по здоровьесберегающим технологиям, а создать единый процесс взаимодействия педагога и воспитанников, где гармонично переплетаются разные образовательные области. В конечном итоге каждый ребенок получит представления о здоровье человека как главной ценности, которая необходима ему для полноценной жизни [Журнал «Современное дошкольное образование»].

Реализация процесса интеграции, на наш взгляд, невозможна без взаимодействия педагогического коллектива и родителей воспитанников. Поэтому во всех дошкольных образовательных учреждениях должны разрабатываться соответствующие виды планирования воспитательно –

образовательного процесса, которые помогли бы решить задачи интеграции образовательных областей [Сомкова О. Н.]. Задачи образовательных областей должны решаться в разнообразных видах деятельности, при этом участники образовательного процесса должны взаимодействовать друг с другом.

В каждой из образовательных областей в разных видах деятельности педагог может обратить внимание детей на те или иные правила сохранения здоровья. В ходе непосредственно образовательной деятельности, наблюдения, исследовательской деятельности, при чтении художественной литературы педагог может рассматривать проблемы культуры здоровья человека, правил безопасного поведения. Все это оказывает большое влияние на развитие представлений детей о здоровье.

В практику работы детских садов, на наш взгляд, должна внедряться проектная деятельность по здоровью и физическому здоровью детей, а также рассматриваться вопросы по организации свободной двигательной деятельности детей во время прогулки.

Работа по оздоровлению и физическому воспитанию детей должна строиться на основе ведущей деятельности детей дошкольного возраста – игровой, а двигательно-игровая деятельность – это основа воспитания, оздоровления, развития и обучения детей дошкольного возраста [Трубайчук Л.В.]. Только благодаря применению игровой деятельности и правильно сформированной системе физкультурно-оздоровительной работы, на наш взгляд, можно добиться снижения уровня заболеваемости у детей.

Образовательная область «Физическое развитие» должна быть направлена, главным образом, на достижение важнейшей цели – формирование представлений у дошкольников о здоровом образе жизни. Важнейшая роль в физическом воспитании ребенка по-прежнему принадлежит воспитателям и инструкторам.

Именно их умение методически правильно организовать и провести занятия, нестандартные подходы к выбору форм и средств их проведения – важнейшие компоненты развития интереса к занятиям, формирования у ребенка необходимых привычек, двигательных умений и навыков. Только такое слияние видов деятельности обеспечивает познание своего организма, допускает осознание у воспитанников уровня ответственности по отношению к своему здоровью, воспитывает потребность ведения здорового образа жизни, первые формирует предпосылки учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность ребенка в будущем.

1.1.Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие»

Цели: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие, охрана здоровья и формирование основы культуры здоровья, через решение следующих задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование первоначальных навыков о здоровом образе жизни.

Возрастная группа	Задачи	Название программы, методического пособия, автор (если раздел в комплексной, название раздела, страницы)	Дидактическое обеспечение (фонотека, сюжетные картинки, дидактические игры, оборудования, подборка художественных произведений и т.д.)
3-4	<p>1. Содействовать полноценному физическому развитию детей.</p> <p>1. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх.</p> <p>2. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать</p>	<p>-Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Радуга» Москва «Просвещение»2016 г.</p> <p>Физическая культура в дошкольном детстве : пособие для инструкторов физкультуры</p>	<p>- Уголок физической культуры:</p> <p>Стандартное и нестандартное физкультурное оборудование;</p> <p>- иллюстрации о спорте;</p> <p>- подборка художественных произведений, побуждающих детей к занятиям спортом,</p>

года	<p>упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.</p> <p>3. Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости.</p> <p>4. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.</p> <p>5. Развивать представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом) и признаках здоровья человека.</p> <p>6. Развивать интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения.</p> <p>7. Развивать интерес к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, стопа, рост, движение, картина здоровья).</p> <p>8. Обогащать представления о доступном ребенку предметном мире и назначении предметов, о правилах их безопасного использования.</p> <p>9. Формировать осторожное и осмотрительное отношение к потенциально опасным для человека ситуациям.</p>	<p>и воспитателей, работающих с детьми / Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова.</p> <p>- Программа «Здоровье» В.Г.Алямовская</p> <p>- «Как воспитать здорового ребенка» В.Г.Алямовская Москва, 1993</p>	<p>физической культурой;</p> <p>-фонотека;</p> <p>- тематические альбомы;</p> <p>- дидактические игры по формированию культуры здоровья;</p> <p>- наборы картин по здоровому образу жизни;</p> <p>- тематические альбомы</p>
4-5 лет	<p>Задачи воспитания и развития детей</p> <p>1. Содействовать полноценному физическому развитию детей.</p> <p>2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта:</p> <p>-уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений;</p> <p>-соблюдению и контролю правил в подвижных играх;</p>	<p>-Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Радуга» Москва «Просвещение»2016г.</p> <p>Физическая культура в дошкольном детстве : пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми / Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова.</p>	<p>- Уголок физической культуры:</p> <p>Стандартное и нестандартное физкультурное оборудование;</p> <p>- иллюстрации о спорте;</p> <p>- подборка художественных произведений, побуждающих детей к занятиям спортом,</p>

	<p>-самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;</p> <p>-умению ориентироваться в пространстве;</p> <p>-восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения;</p> <p>-развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.</p> <p>3. Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.</p> <p>4. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.</p> <p>-Способствовать становлению интереса детей к правилам здоровьесберегающего поведения.</p> <p>-Развивать представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом), об особенностях здоровья и условиях его сохранения: режим, закаливание, физкультура и пр.</p> <p>-Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей: закаливание, участие в физкультурных праздниках и досугах, утренней гимнастике, подвижных играх на свежем воздухе, соблюдение двигательного режима.</p>	<p>- Программа «Здоровье» В.Г.Алямовская</p> <p>- «Как воспитать здорового ребенка» В.Г.Алямовская Москва ,1993</p>	<p>физической культурой;</p> <p>-фонотека;</p> <p>- тематические альбомы;</p> <p>- Картинки, иллюстрации, фото, дающие представления об особенностях внешнего вида.</p> <p>- Иллюстрации, помогающие установить связь между совершаемым действием и состоянием организма, карточки со схемами точечным массажем.</p> <p>- иллюстрации, помогающие установить связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием</p> <p>- зеркало;</p> <p>- игры по теме «Познай себя»;</p> <p>- Дидактические игры по формированию культуры здоровья;</p> <p>- наборы картин по здоровому образу жизни;</p> <p>- тематические альбомы</p>
5-6 лет	<p>1. Содействовать полноценному физическому развитию детей.</p> <p>2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:</p>	<p>-Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Радуга» Москва</p>	<p>- Уголок физической культуры:</p> <p>Стандартное и нестандартное физкультурное оборудование;</p>

<p>-добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений);</p> <p>-формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;</p> <p>-учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;</p> <p>-побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;</p> <p>-воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.</p> <p>3. Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.</p> <p>4. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.</p> <p>-Способствовать становлению устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и безопасного поведения.</p> <p>-Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.</p> <p>-Способствовать развитию самостоятельности детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек.</p> <p>-Развивать умение элементарно описывать свое самочувствие; умение привлечь внимание взрослого в</p>	<p>«Просвещение» 2016 г.</p> <p>Физическая культура в дошкольном детстве : пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми / Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова.</p> <p>- Программа «Здоровье» В.Г.Алямовская</p> <p>- «Как воспитать здорового ребенка» В.Г.Алямовская Москва ,1993</p>	<p>- иллюстрации о спорте;</p> <p>- подборка художественных произведений, побуждающих детей к занятиям спортом, физической культурой;</p> <p>-фонотека;</p> <p>- тематические альбомы;</p> <p>- Дидактические игры по формированию культуры здоровья;</p> <p>- наборы картин по здоровому образу жизни;</p> <p>- тематические альбомы</p> <p>- Картинки, иллюстрации, фото, дающие представления об особенностях внешнего вида.</p> <p>- Иллюстрации, помогающие установить связь между совершаемым действием и состоянием организма, карточки со схемами точечным массажем.</p> <p>- иллюстрации, помогающие установить связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием</p> <p>- игры по теме «Познай себя»;</p>
--	--	---

	<p>случае неважного самочувствия, недомогания.</p> <p>-Развивать умение избегать опасных для здоровья ситуаций, обращаться за помощью взрослого в случае их возникновения.</p> <p>-Обеспечивать сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.</p>		
6-7 лет	<p>1.Содействовать полноценному физическому развитию детей.</p> <p>2.Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:</p> <p>-добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;</p> <p>-закреплять двигательные умения и знание правил в спортивных играх и упражнениях;</p> <p>-закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;</p> <p>Закреплять умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности;</p> <p>-развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.</p> <p>3.Развивать у детей физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость — координацию движений.</p> <p>4.Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.</p>	<p>-Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Радуга» Москва «Просвещение» 2016 г.</p> <p>-Физическая культура в дошкольном детстве : пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми / Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова.</p> <p>- Программа «Здоровье» В.Г.Алямовская</p> <p>- «Как воспитать здорового ребенка» В.Г.Алямовская Москва ,1993</p>	<p>- Уголок физической культуры:</p> <p>Стандартное и нестандартное физкультурное оборудование;</p> <p>- иллюстрации о спорте;</p> <p>- подборка художественных произведений, побуждающих детей к занятиям спортом, физической культурой;</p> <p>-фонотека;</p> <p>- тематические альбомы;</p> <p>- Дидактические игры по формированию культуры здоровья;</p> <p>- наборы картин по здоровому образу жизни;</p> <p>- тематические альбомы</p> <p>- Картинки, иллюстрации, фото, дающие представления об особенностях внешнего вида.</p> <p>- Иллюстрации, помогающие установить связь между совершаемым действием и</p>

	<p>5. Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.</p> <p>6. Обогащать и углублять представления детей о том, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье.</p> <p>7. Воспитывать самостоятельность в выполнении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления детей о гигиенической культуре.</p> <p>8. Обеспечить сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.</p>		<p>состоянием организма, карточки со схемами точечным массажем.</p> <p>- иллюстрации, помогающие установить связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием</p> <p>ролевых игр, досугов;</p> <p>- игры по теме «Познай себя»</p>
--	---	--	--

1.2. Коррекционно-развивающая работа с детьми (ТНР)

Образовательная область «Физическое развитие»

При организации образовательного процесса по реализации содержания образовательной области «Физическое развитие» в МБДОУ в качестве региональных компонента, выступают разработанная программа, методические пособия и рекомендации в рамках педагогической инновационной деятельности региона:

I. Программа образовательной области «Физическое развитие» для детей дошкольного возраста с тяжелыми нарушениями речи в условиях дошкольного образовательного учреждения./Авторы: Дуброва Татьяна Игоревна, заведующая кафедрой коррекционной педагогики ОГБОУ ДПО УИПКПРО, Заводскова Ольга Васильевна, Царёва Татьяна Валерьевна, - Ульяновск, 2015/.

Данная программа разработана на базе МБДОУ № 173 г. Ульяновска, в рамках деятельности областной экспериментальной площадки по направлению «Социокультурная модель успешной социализации детей дошкольного возраста с речевыми нарушениями в контексте инклюзивной практики» и объединяет всех участников образовательного процесса: детей, родителей и педагогов.

Образовательная область "Физическое развитие" направлена на 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 ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

II. Н.В.Полтавцевой и Н.А.Гордовой «Физическая культура в дошкольном детстве»

1.Физическая культура

Цель: обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Задачи: сохранять, укреплять и охранять здоровье детей; повышать умственную и физическую работоспособность, предупреждать утомление; формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности; развивать инициативу, самостоятельность и творчество в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений; развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активность в самостоятельной двигательной деятельности; интерес и любовь к спорту.

2. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Цель: формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Задачи: становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

В программе каждое направление включает задачи психолого-педагогической работы по направлениям:

- Физическая культура;
- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;
- коррекционно – развивающая работа;

Также представлен план мероприятий по каждому направлению образовательной области «Физическое развитие» в старшей и подготовительной группах для детей с ТНР, который включает следующие разделы:

- сроки;
- формы работы (по физической культуре (ООД, утренняя гимнастика, досуги, беседы, развивающие игры, рассматривание иллюстративного материала, развлечения, досуги, праздники, экскурсии, чтение художественной литературы, викторины);
- коррекционно – развивающая работа в рамках ОО по направлениям: развитие речевого дыхания, фонематического слуха, звукопроизношения, выразительности движений, общей и мелкой моторики ориентировки в пространстве, коммуникативных функций, музыкальных способностей;
- цели;
- ожидаемые результаты;
- учебно–методический комплекс;

Средний дошкольный возраст (с 4 до 5 лет)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Укреплять здоровье, закалять организм, совершенствовать его адаптационные способности и функции. Способствовать развитию опорно-двигательного аппарата. Формировать умение сохранять правильную осанку. Содействовать профилактике плоскостопия. Создавать условия для целесообразной двигательной активности. Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности, ориентировку в пространстве, точность выполнения движений. Основные движения Ходьба и бег. Обучать ходьбе и бегу с согласованными движениями рук и ног, ходьбе и бегу с ускорением и замедлением темпа, ходьбе и бегу на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону, в колонне по одному, по двое, по

прямой, по кругу, враспынную, с изменением направления, с перешагиванием через различные предметы, между предметами, по линии, по шнуру, по доске, по гимнастической скамейке, по наклонной доске вверх и вниз. Формировать умение выполнять ходьбу с выполнением заданий. Учить сочетать ходьбу с бегом.

Ползание и лазание. Обучать ползанию на четвереньках с опорой на колени и ладони, с опорой на колени и предплечья по прямой, между предметами, змейкой; по 100 горизонтальной доске, гимнастической скамейке на животе; подлезанию под веревку, дугу ($h=50$ см); пролезанию в обруч, перелезанию через бревно, гимнастическую скамейку; лазанию по гимнастической стенке, не пропуская реек; переходу по гимнастической стенке с пролета на пролет, вправо и влево приставным шагом.

Прыжки. Обучать выполнению прыжков на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой, с продвижением вперед, с поворотом кругом; прыжков «ноги вместе — ноги врозь», прыжков на одной ноге, прыжков через линию, через предмет высотой 20 см, в длину, с короткой скакалкой; спрыгиванию с высоты 20—30 см; прыжкам в длину с места.

Катание, ловля, бросание. Обучать бросанию мяча друг другу снизу и ловле его, бросанию от груди, в горизонтальную цель, через веревку, из-за головы, подбрасыванию мяча вверх и ловле его, отбиванию мяча о землю правой и левой рукой. Обучать прокатыванию мячей и обручей друг другу, в ворота, между предметами, по узкой дорожке (ширина 20 см), выложенной шнуром, обозначенной линиями и др. Обучать метанию предметов на дальность в горизонтальную и вертикальную цель правой и левой рукой.

Ритмическая гимнастика. Формировать умение выполнять упражнения под музыку. Способствовать развитию выразительности движений, умения передавать двигательный характер образа (котенок, лошадка, зайчик и т. п.).

Общеразвивающие упражнения.

Совершенствовать умение выполнять движения для рук и плечевого пояса (поднимать руки вверх, вперед, в стороны, ставить на пояс, отводить руки за спину, закладывать руки за голову, сжимать и разжимать кисти рук, вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны), для туловища (поворачиваться в стороны, наклоняться вперед, вправо и влево), для ног (подниматься на носки, выставлять ногу вперед на пятку, на носок, выполнять притопы, полуприседания, приседания, поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях). При выполнении общеразвивающих упражнений использовать различные исходные положения (стоя, ступни параллельно, ноги врозь, пятки вместе — носки врозь, ноги вместе; стоя в упоре на коленях; сидя в упоре сзади; лежа на животе; лежа на спине); использовать различные предметы (мячи большого и среднего размера, обручи малого диаметра; гимнастические палки; флажки; кубики; гимнастические скамейки).

Спортивные упражнения. Обучать езде на трехколесном и двухколесном велосипеде по прямой и по кругу. Обучать скатыванию на санках с горки, подъему с санками на горку, торможению при спуске с горки; скольжению по ледяной дорожке с поддержкой взрослого.

Подвижные игры. Воспитывать интерес к активной двигательной активности, развивать самостоятельность, инициативность, пространственную ориентировку, творческие способности.

ОВЛАДЕНИЕ ЭЛЕМЕНТАРНЫМИ НОРМАМИ И ПРАВИЛАМИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей. Проводить закаливающие процедуры с использованием природных факторов. 101 Формировать потребность в движении, привлекать детей к подвижным и спортивным играм. Проводить утреннюю гимнастику. Обеспечить проведение ежедневных прогулок в первой и второй половинах дня. Обеспечить проведение физкультурных пауз во время занятий. Воспитывать культурно-гигиенические навыки, умение правильно чистить зубы, полоскать рот после еды, пользоваться носовым платком. Совершенствовать умение правильно вести себя за столом во время еды, пользоваться столовым прибором. Расширять представления о здоровом образе жизни, о значении правильного питания, движения, пребывания на свежем воздухе и солнце, гигиены для здоровья человека. Формировать представления о факторах, оказывающих негативное влияние на здоровье. Формировать представления о месте человека в природе, о том, как жить, не нанося вреда природному окружению.

Старший дошкольный возраст (с 5 до 6 лет)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Осуществлять непрерывное совершенствование двигательных умений и навыков с учетом возрастных особенностей (психологических, физических и физиологических) детей шестого года жизни.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, координированность и точность действий, способность поддерживать равновесие. Совершенствовать навыки ориентировки в пространстве.

Использовать такие формы работы, как игры – соревнования, эстафеты.

Основные движения

Ходьба и бег.

Совершенствовать навыки ходьбы на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, в полуприседе, перекатом с пятки на носок, мелким и широким шагом, приставным шагом влево и вправо.

Совершенствовать навыки ходьбы в колонне по одному, по двое, по трое, с выполнением заданий педагога, имитационные движения. Обучать детей ходьбе в колонне.

Совершенствовать навыки бега на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по двое, «змейкой», враспынную, с преодолением препятствий, по наклонной доске вверх и вниз на носках.

Совершенствовать навыки ходьбы в чередовании с бегом, бега с различной скоростью, с изменением скорости, челночного бега.

Ползание и лазание. Совершенствовать умение ползать на четвереньках с опорой на колени и ладони; «змейкой» между предметами, толкая перед собой головой мяч (расстояние 3м), ползания по гимнастической скамейке на животе, на коленях; ползания по гимнастической скамейке с опорой на колени и предплечья. Обучать ползанию и сползанию по наклонной доске, ползанию на четвереньках по гимнастической скамейке назад; пролезанию в обруч, переползанию через скамейку, бревно; лазанию с одного пролета гимнастической стенки на другой, поднимаясь по диагонали, спускаясь вниз по одному пролету; пролезанию между рейками поставленной на бок гимнастической лестницы.

Прыжки. Совершенствовать умение выполнять прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед. Обучать прыжкам разными способами: ноги скрестно – ноги врозь, одна нога вперед - другая назад; перепрыгивать с ноги на ногу на месте, с продвижением вперед. Учить перепрыгивать предметы с места высотой до 30 см, перепрыгивать последовательно на двух ногах 4 - предметов высотой 15 см, перепрыгивать на двух ногах боком вправо и влево невысокие препятствия (канат, мешочки с песком, веревку и т. п.). Обучать впрыгиванию на мягкое покрытие высотой 20 см двумя ногами, спрыгиванию с высоты 30 см на мат. Учить прыгать в длину с места и с разбега; в высоту с разбега. Учить прыгать через короткую скакалку на двух ногах вперед и назад; прыгать через длинную скакалку: неподвижную (h=3 - см), качающуюся, вращающуюся; с одной ноги на другую вперед и назад на двух ногах, шагом и бегом.

Катание ловля бросание. Закрепить и совершенствовать навыки катания предметов (обручей, мячей разного диаметра) различными способами. Обучать прокатыванию предметов в заданном направлении на расстояние до 5 м (по гимнастической скамейке, по узкому коридору шириной 20 см в указанную цель: кегли, кубики и т. п.) с помощью двух рук. Учить прокатывать мячи по прямой, змейкой, зигзагообразно с помощью палочек, дощечек разной длины и ширины; прокатывать обручи индивидуально, шагом и бегом. Совершенствовать умение подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками и с хлопками; бросать мяч о землю и ловить его двумя руками. Формировать умение отбивать мяч об пол на месте (10 - 5 раз) с продвижением шагом вперед (3м), перебрасывать мяч из одной руки в другую, подбрасывать и ловить мяч одной рукой (правой и левой) 3 - раз подряд, перебрасывать мяч друг другу и ловить его из разных исходных положений, разными

способами, в разных построениях. Учить бросать вдаль мешочки с песком и мячи, метать предметы в горизонтальную и вертикальную цель (расстояние до мишени 3 м).

Ритмическая гимнастика

Совершенствовать умение выполнять физические упражнения под музыку в форме несложных танцев, хороводов, по творческому заданию педагога. Учить детей соотносить свои действия со сменой частей произведения, с помощью выразительных движений передавать характер музыки. Учить детей импровизировать под различные мелодии (марши, песни, танцы).

Строевые упражнения

Совершенствовать умение строиться в колонну по одному, парами, в круг, в одну шеренгу, в несколько кругов, в рассыпную. Закрепить умение перестраиваться из колонны по одному в колонну по два, по три, в круг, несколько кругов, из одной шеренги в две. Обучать детей расчету в колонне и в шеренге «по порядку», «на первый, второй»; перестроению из колонны по одному в колонну по два, по три во время ходьбы; размыканию и смыканию с места, в различных построениях (колоннах, шеренгах, кругах), размыканию в колоннах на вытянутые вперед руки, на одну вытянутую вперед руку, с определением дистанции на глаз; размыканию в шеренгах на вытянутые в стороны руки; выполнению поворотов направо и налево, кругом на месте и в движении различными способами (переступанием, прыжками); равнению в затылок в колонне.

Общеразвивающие упражнения

Осуществлять дальнейшее совершенствование движений рук и плечевого пояса, учить разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову; поднимать вверх руки со сцепленными в замок пальцами; поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Учить выполнять упражнения для развития и укрепления мышц спины, поднимать и опускать руки, стоя у стены; поднимать и опускать поочередно прямые ноги, взявшись руками за рейку гимнастической стенки на уровне пояса; наклоняться вперед и стараться коснуться ладонями пола; учить наклоняться в стороны, не сгибая ноги в коленях; поворачиваться, разводя руки в стороны; поочередно отводить ноги в стороны из упора присев; подтягивать голову и ноги к груди, лежа; подтягиваться на гимнастической скамейке.

Учить выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и ног; приседать, поднимая руки вверх, в стороны, за спину; выполнять выпад вперед, в сторону, совершая движение руками; катать и захватывать предметы пальцами ног. При выполнении упражнений использовать различные исходные положения (сидя, стоя, лежа, стоя на коленях и др.). Учить выполнять упражнения как без предметов, так и различными предметами (гимнастическими палками, мячами, кеглями, обручами, скакалками и др.).

Спортивные упражнения

Совершенствовать умение катать друг друга на санках, кататься с горки на санках, выполнять повороты на спуске, скользить по ледяной дорожке с разбега. Учить самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой и с выполнением поворотов вправо и влево.

Спортивные игры

Формировать умение играть в спортивные игры: городки (элементы), баскетбол (элементы), футбол (элементы), хоккей (элементы).

Подвижные игры

Формировать умение участвовать в играх-соревнованиях и играх-эстафетах, учить самостоятельно организовывать подвижные игры.

ОВЛАДЕНИЕ ЭЛЕМЕНТАРНЫМИ НОРМАМИ И ПРАВИЛАМИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Продолжать закаливание организма с целью укрепления сердечно-сосудистой и нервной систем с, улучшения деятельности органов дыхания, обмена веществ в организме.

Продолжать формировать правильную осанку, проводить профилактику плоскостопия.

Ежедневно использовать такие формы работы, как утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры, прогулки, физические упражнения, спортивные игры на прогулке с использованием спортивного оборудования.

Совершенствовать навыки самообслуживания, умения следить за состоянием одежды, прически, чистотой рук и ногтей.

Закрепить умение быстро одеваться и раздевать, самостоятельно застегивать и расстегивать пуговицы, завязывать и развязывать шнурки, аккуратно складывать одежду.

Продолжать работу по воспитанию культуры еды.

Расширять представления о строении организма человека и его функционировании.

Расширять представления о здоровом образе жизни и факторах, разрушающих здоровье человека. Формировать потребность в здоровом образе жизни.

Старший дошкольный возраст (с 6 до 7 лет)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Совершенствовать жизненно необходимые виды двигательных действий (ходьбу, бег, лазание, прыжки, ползание и лазание, бросание, ловлю и метание) с учетом этапности развития нервной системы, психики и моторики. Добиваться развития физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости, координации движений, хорошей ориентировки в пространстве, чувства равновесия, умения проявлять силу и выносливость).

Воспитывать выдержку, смелость, решительность, настойчивость, самостоятельность, инициативность, фантазию, творческие способности, интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней.

Способствовать формированию широкого круга игровых действий.

Основные движения

Ходьба и бег. Совершенствовать навыки ходьбы, сформированные в предыдущих группах (обычная ходьба; ходьба на носках, пятках, наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена; широким и мелким шагом; приставным шагом вправо и влево; гимнастическим шагом; в полуприседе; в колонне по одному, двое, трое, четверо, в шеренге; по кругу, с поворотом, змейкой, врассыпную, с выполнением заданий).

Обучать ходьбе приставным шагом вперед и назад, скрестным шагом, выпадами вперед, спиной вперед, притоптывающим шагом.

Развивать навыки бега, сформированные в предыдущих группах (бег обычный, на носках; бег с выбрасыванием прямых ног вперед; бег мелким и широким шагом; в колонне по одному, по двое, с заданиями, с преодолением препятствий; с мячом, подоске, по бревну, в чередовании с прыжками, с подлезанием, ходьбой, с изменением темпа, с различной скоростью). Формировать навыки бега на скорость и выносливость.

Учить бегать, сильно сгибая ноги в коленях, широкими шагами (прыжками), спиной вперед; из разных исходных положений; бегать наперегонки парами и группами, со скакалкой; бегать на скорость в играх-эстафетах.

Упражнения в равновесии. Формировать навыки ходьбы по гимнастической скамейке приставным шагом, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием через предмет, с поворотом; с мешочком с песком на голове; по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком; продвигаясь вперед прыжками на двух ногах по гимнастической скамейке, наклонной доске; спиной вперед. Совершенствовать навыки ходьбы по веревке ($d = 2\text{ см}$) прямо и боком, по канату ($d = 5\text{ см}$) прямо и боком; кружения с закрытыми глазами с остановкой, принятием заданной позы. Формировать умение стоять на одной ноге (руки на пояс, руки в стороны; с закрытыми глазами), стоять на носках; то же на повышенной опоре - кубе ($h = 30 - 0\text{ см}$), гимнастической скамейке, большом набивном мяче (3кг) со страховкой педагога.

Ползание, лазание. Совершенствовать и закреплять навыки разнообразных способов ползания и лазания. Совершенствовать навыки ползания на четвереньках по гимнастической скамейке и по бревну; ползания на животе и скольжению на спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами, держа ноги неподвижными. Закрепить навыки пролезания в обруч и подлезания под дугу разными способами, подлезания под гимнастическую скамейку, подлезания под несколькими дугами подряд ($h = 35 - 0\text{ см}$). Продолжать развивать умение лазать по вертикальным и наклонным лестницам, используя одноименные и разноименные движения рук и ног.

Закреплять умение переходить с пролета на пролет гимнастической стенки, поднимаясь и спускаясь по диагонали. Формировать умение лазания и спуска по канату индивидуально со страховкой педагога.

Прыжки. Совершенствовать навыки выполнения всех видов прыжков,

сформированные в предыдущих группах (на двух ногах разными способами, на одной ноге, с чередованием с ходьбой, с поворотом кругом). Формировать умение выполнять прыжки с зажатым между ног мешочком с песком, прыжки через набивные мячи (5 - бпоследовательно). Совершенствовать навыки выполнения прыжков на одной ноге (на месте, с продвижением вперед, через веревку вперед и назад). Формировать навыки выполнения прыжков вверх из глубокого приседа, вверх с места; на мягкое покрытие с разбега, в длину с места и разбега, в высоту с разбега. Совершенствовать умение прыгивать в упражнениях с другими видами движений (высота предметов не более $30 - 0\text{ см}$). Совершенствовать навыки выполнения прыжков через короткую и длинную скакалки, через большой обруч.

Бросание, метание. Совершенствовать и закреплять навыки всех способов катания, бросания и ловли, метания вдаль и в цель. Совершенствовать навыки перебрасывания мяча друг другу из-за головы, снизу, от груди, сверху, из положения сидя, на месте и во время передвижения в парах, через сетку; бросания мяча о землю и ловли его двумя руками, одной рукой, с хлопком, с поворотами; отбивания мяча на месте и с продвижением вперед, змейкой между предметами. Формировать навыки ведения мяча в разных направлениях, перебрасывания набивных мячей; метания из разных положений в вертикальную, горизонтальную, движущуюся цель, вдаль.

Строевые упражнения

Совершенствовать сформированные ранее навыки выполнения построений и перестроений (в колонну по одному, по двое, по трое, по четыре, в полукруг, в круг, в шеренгу, в рассыпную; из одного круга в несколько) на месте и в движении.

Совершенствовать умение рассчитываться «по порядку», на «первый-второй», равняться в колонне, в шеренге; размыкаться и смыкаться в колонне, в шеренге приставным шагом, прыжком, бегом; выполнять повороты направо, налево, кругом на месте и в движении переступанием, прыжком, по разделениям.

Ритмическая гимнастика

Совершенствовать умение выполнять упражнения под музыку.

Содействовать развитию пластичности, выразительности плавности, ритмичности движений. Развивать творчество и воображение.

Общеразвивающие упражнения

Продолжать разучивать и совершенствовать упражнения, развивающие мелкие и крупные мышцы (кистей, пальцев рук, шеи, спины, стопы и др.), связки и суставы разных отдельных частей тела (шеи, рук и плечевого пояса, туловища, ног).

Упражнения для кистей руки плечевого пояса. Совершенствовать умение поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки, отставляя ногу назад на носок; поднимать и опускать плечи; отводить локти назад; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками. Формировать умение вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси; на предплечье и кисти руки; разводить и сводить пальцы, поочередно соединять все пальцы с большими (упражнение «Пальчики здороваются»).

Упражнения для укрепления туловища и ног. Совершенствовать умение поворачивать туловище в стороны, наклоняться вперед с поднятыми вверх руками или держа руки в стороны. Формировать умение поднимать обе ноги из упора сидя; садиться из положения лежа на спине и снова ложиться, закрепив ноги; поднимать ноги из положения лежа на спине и стараться коснуться лежащего за головой предмета; прогибаться, лежа на спине; из упора присев переходить в упор на одной ноге.

Совершенствовать умение приседать, держа руки за головой; из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую; выполнять выпад вперед, в сторону; свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору.

Спортивные упражнения

Совершенствовать сформированные ранее и развивать навыки езды на двухколесном велосипеде, самокате, санках; игры в хоккей (элементы).

Сформировать навык скольжения по ледяной дорожке на одной ноге; навык скольжения с не высокой горки на двух ногах.

Спортивные игры

Совершенствовать навыки игры в футбол (элементы), баскетбол (элементы), бадминтон (элементы), городки (элементы). Формировать навыки игры в настольный теннис (элементы).

Подвижные игры

Совершенствовать навыки игры в разнообразные подвижные игры, в игры с элементами соревнования.

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Формировать правильную осанку и свод стопы.

Продолжать закаливание организма с использованием всех доступных природных факторов, совершенствовать адаптационные способности организма детей, умение приспосабливаться к изменяющимся условиям внешней среды.

«Физическое развитие»	Рекомендуемые игры малой подвижности: «Угадай-ка», «Хочешь с нами поиграть?», «Медведь и пчелы», «Удочка». Рекомендуемые игры с речевым сопровождением: «Мы корзиночку возьмем», «Маша вышла на прогулку»,	Игры с бегом: «Пятнашки», «Пятнашки со скакалкой», «Бег с препятствиями», «Птицы и клетка», «Лиса и зайцы», «Сорви шапку», «Поймай дракона за хвост», «Коршун и наседка», «Палочка-выручалочка», «Кто больше». Пятнашки с	Игры с бегом: «Бездомный заяц», «Горелки», «Палочка-выручалочка», «Эстафета по кругу». Игры с прыжками: «Волк во рву», «Классы», «Не попадись», «Охотник из зайцы». Метание: «Городки», «Школа
-----------------------	--	---	--

	<p>«Птички», «Верб-вербочка», «Веселый пешеход»⁵⁷.</p> <p>Рекомендуемые подвижные игры «Найди пару», «Мышки в доме», «Гуси- лебеди», «Волшебные снежинки»⁵⁸, «Мышеловка», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Бездомный заяц».</p>	<p>вызовом», «Рыбки», «Домик у дерева», «Заяц без домика», «Два круга», «Бег по кругу», «Паровоз и вагоны», «Караси и щука», «Воробьи и вороны», «Тяни- толкай». «Мы веселые ребята», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Успей пробежать».</p> <p>Игры спрыжками: «Прыжки по кочкам», «Цапля», «Скакалка», «Кот и воробей», «Поймай лягушку». Игры с мячом: «Стой!» «Догони мяч», «Попрыгунчики», «Мяч - соседу». «Чемпионы скакалки», «Бой петухов», «Солнечные зайчики», «Ворон- синица», «Тройной прыжок». «Лови не лови». «Кто скорее», «Пастух и стадо», «Удочка».</p> <p>Игры обручем: «Бе сороконожек», «Догони обруч», «Прокати обруч», «Пробеги сквозь обруч», «Мячом в обруч», «Колодец», «Попади в обруч», «Ктобыстрее», «Успей стать обруч», «Эстафета препятствиями».</p> <p>Словесные игры: «И мы!», «Мног друзей», Закончи слово», «Дразнилки», «Цапки». «Назов правильно», «Повтори-ка», «Подражание», «Путаница», «Назови дни недели». «Кого нет», «Маланья», «Наоборот», «Чепуха».</p> <p>Зимние игры: «Снеговик», «Гонк снежных комов», «Медведи</p>	<p>мяча», «Бабки», «Серсо».</p> <p>Лазанье: «Ловля обезьян», «Перелет птиц», «Ключи», «Паук и мухи», «Совушка».</p> <p>Игры спласстмассой тарелкой: «Тарелка по кругу», «Попади в круг», «Снайперы», «Поймай тарелку», «Встречная эстафета».</p> <p>Словесные игры: «Кого нет», «Маланья», «Наоборот», «Чепуха».</p> <p>Игровые поединки: «Сумей увидеть», «Бой подушками», «Водоносы», «Поймайрыбку», «Пушинка».</p>
--	---	---	---

		<p>«Сумей поймать», «Снежки». «Снежком цель», «Палочку в снег», «Засада», «Защита», «Два Мороза» .</p> <p>Игровые поединки: «Попади бутылку», «Кто дальше», «Наступи на ногу», «Точный поворот», «Собери яблоки».</p> <p>Эстафетные игры: «Забей гвоздь», «Эстафета с поворотами», «Эстафета с загадками», «Палочка», «Круговая эстафета».</p>	
--	--	--	--

1.3. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

В основу совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения заложены следующие принципы:

- открытость дошкольного учреждения для родителей;
- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- уважение и доброжелательность друг к другу;
- дифференцированный подход к каждой семье;
- равно ответственность родителей и педагогов.

Задачи:

- 1) формирование психолого- педагогических знаний родителей;
- 2) приобщение родителей к участию в жизни ДОУ;
- 3) оказание помощи семьям воспитанников в развитии, воспитании и обучении детей;
- 4) изучение и пропаганда лучшего семейного опыта.

Эффективность выбора форм взаимодействия с родителями зависит от умения учитывать индивидуальные различия каждой семьи, семейные традиции, социальное положение, особенности здоровья членов семьи, жилищные условия, интересы семьи в вопросах укрепления здоровья детей.

В результате деятельности ДОО разработаны и систематизированы формы, содержание взаимодействия взрослых по вопросам охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста.

- Общее и групповое родительское собрание.

Его цель - координация действий родительской общественности и педагогического коллектива по вопросам образования, воспитания, оздоровления и развития воспитанников.

- Тематические консультации.

Главное назначение консультации — убедить родителей в том, что в детском саду они могут получить поддержку и совет. При выборе консультаций для родителей педагоги проводят тщательное, вдумчивое изучение запросов родителей по вопросам охраны и укрепления здоровья и выбирают оптимальный вариант.

Эта форма помогает ближе узнать жизнь семьи и оказать помощь там, где больше всего она нужна, побуждает родителей серьезно присматриваться к детям, задумываться над тем, какими путями лучше сохранить и укрепить здоровье детей.

- Информационный стенд для родителей.

Стенд со сменным материалом, на котором размещаются разные рубрики, посвященные вопросам оздоровления детей и формирования физической культуры в семье. Содержание рубрик информационного стенда зависит от запросов родителей.

- Дни добрых дел.

Дни добровольной посильной помощи родителей группе, ДОО – изготовления пособий для физкультурного зала и физкультурных уголков в группах ДООУ.

- Дни открытых дверей.

Одна из форм работы с родителями, которая предоставляет им возможность познакомиться с работой по физическому развитию детей – дни открытых дверей. В результате проведения данного мероприятия устанавливаются доверительные отношения между родителями и педагогами, что помогает определить задачи совместного воспитания детей и их реализации.

- «Агитпоезд за здоровую семью».

Ежегодные совместные мероприятия «Агитпоезд за здоровую семью», где родители являются активными участниками спортивных разминок и соревнований.

- Совместные праздники и развлечения.

Праздники и развлечения в детском саду – это радость, веселье, торжество, которое разделяют взрослые и дети. Родители самые дорогие и близкие люди! Они видят, что дети гордятся ими, им хочется вместе с ними выполнять упражнения, соревноваться, играть в подвижные игры. Пройдут годы, дети забудут песни, которые звучали на празднике, но в своей памяти они навсегда сохранят тепло общения, радость сопереживания.

-Участие в спартакиаде «Малышок».

Совместно с родителями и детьми участвуем в ежегодных городских спортивных соревнованиях.

План работы с родителями на 2022-2023 учебный год

Месяц	Работа с родителями и социумом
1	5
Сентябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1.Выступления на родительском собрании: «Значение физической культуры в укреплении здоровья детей» (включить вопрос о подготовке спортивной формы для занятий в зале), 2 мл.гр. 2.Провести беседы с родителями 2 мл.гр на тему: «Отрицательное влияние топания на состояние стопы и работу внутренних органов» 3.Консультация на тему: «Обеспечение температурного комфорта: рассмотреть связь слоистости и видов одежды с температурой окружающей среды» (во всех группах). 4.Консультация на тему: «Дыхательные упражнения для развития речевого развития» (ср.гр.) 5. Организовать фотовыставку «Отчет о проведении летней оздоровительной компании 2022 г.».
Октябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1.Провести индивидуальные беседы на тему: « О влиянии правильного выполнения ходьбы, бега, прыжков на состояние опорно-двигательного аппарата (2 мл.гр). 2. Физкультурный досуг «Здоровая семья - здоровый ребенок» (родители и воспитанники стар.гр.), на стадионе Волга 3. Провести анкетирование по определению привычной позы для ребенка (ст.гр.). 4.Провести физкультурный досуг «Вот такая мама», посвященный Дню матери.
Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1.Провести индивидуальные беседы на тему: «Особенности закаливания детей в детском саду и в домашних условиях» (мл.гр.) 2.Консультация на тему: «Спортивные игры и развлечения детей дошкольного возраста в семье». 3.Консультация на тему: «Значимость уровня развития моторики руки для овладения письмом» (ст.гр.) 4.Провести «День Здоровья».
Декабрь	<ol style="list-style-type: none"> 1.Беседа на тему: «Создание условий для формирования правильной осанки» (мл.гр). 2.Оформить стенд о подборе мебели для детей разного возраста (мл.гр.). 3.Подготовить альбом: « Виды осанок и причины дефектов» (мл.гр.). 4.Привлечь родителей к созданию снежных построек для выполнения физических упражнений. 5.Консультация на тему: «Причины возникновения плоскостопия и влияния выполнения движения на стопу» (ср.гр.) 6.Беседа: «Влияние правильного выполнения бега и прыжков для сохранения здоровья» (ст.гр.) 7.Консультация по использованию точечного массажа в домашних условиях (ст.гр.) 8. Беседа «Влияние динамической и статической нагрузок на подготовку организма к школьному режиму» (подг.гр.)
Январь	<ol style="list-style-type: none"> 1.Беседа на тему: «О влиянии пальчиковой гимнастики на развитие звуковой культуры речи у детей»

	<p>(2 мл.гр.)</p> <p>2.Консультация на тему: «Двигательный режим для дошкольника и его значение в укреплении здоровья» (ст.гр., подг.гр.)</p> <p>3. Консультации «Спортивные игры и развлечения в семье».</p> <p>4.Физкультурный праздник на свежем воздухе «Зимние забавы».</p>
Февраль	<p>1.Беседа на тему: « Двигательные игрушки и их значение в развитии движений» (2 мл. гр.).</p> <p>2.Привлечь родителей к подготовке и участию в развлечении «День защитника Отечества».</p> <p>3.Организовать фотовыставку «Мы занимаемся физкультурой».</p> <p>4. Провести «День Здоровья»</p>
Март	<p>1.Составить альбом комплексов упражнений по предупреждению плоскостопия (2 мл.гр.).</p> <p>2. Беседа на тему: «Использование прогулок и экскурсий для формирования умения применять разученные движения в естественных условиях» (ср.гр.)</p> <p>3. Консультации «Оздоровливающие игры для часто болеющих детей».</p> <p>4. Оформить фотовыставку о развлечении «Масленица!».</p>
Апрель	<p>1.Беседа на тему: «Гиподинамия и ее отрицательное влияние на состояние здоровья» (2 мл.гр.).</p> <p>2.Беседа на тему: « Влияние физиологической нагрузки на укрепление сердечно сосудистой и дыхательной систем» (ср.гр).</p> <p>3.Провести для родителей открытые занятия по профилактике плоскостопия и нарушения осанки.</p> <p>4.Привлечь родителей к подготовке и участию в развлечении «Мама, папа, - спортивная семья».</p>
Май	<p>1.Консультация на тему: «Использование солнечных и воздушных ванн для укрепления здоровья» (ст.гр.)</p> <p>2.Консультация «Босиком за здоровьем, о пользе воздействия на стопу различных грунтов температуры и шероховатостей» (ст.гр.).</p> <p>3.Беседа о развитии у детей координации движений по использованию упражнений на развитие перекрестной координации.</p> <p>4. Принять участие в проведении групповых родительских собраний по результатам работы за год.</p> <p>5. Организовать фотовыставку о проведении развлечения «Мама, папа, я – спортивная семья»</p> <p>6. Подготовить наглядную агитацию «Чем занять ребенка летом»</p>
Июнь	<p>1. Оформить фотовыставку о празднике, посвященном Дню Защиты детей.</p> <p>2. Подобрать материал для наглядной агитации (ширма) о летнем отдыхе с детьми.</p> <p>3. Консультация на тему: « Отдых с ребенком летом»</p> <p>4.Физкультурное развлечение «Детский сад - территория здоровья и радости» (родители и воспитанники подг.гр.), на стадионе «Волга»</p>

	5.Провести «День отца» 6. Провести физкультурное развлечение «Детский сад – территория здоровья и радости»
Июль	1. Оформить фотовыставку о празднике «Слева-лето, справа-лето, до чего ж приятно это». 2. Провести индивидуальные беседы о пользе водных, солнечных и воздушных процедур в летний период. 3. Провести физкультурное развлечение «Семейные игры»
Август	1. Провести индивидуальные консультации для родителей «Исправляем осанку детей». 2. Провести индивидуальные беседы с родителями о необходимости приобретения спортивной формы детям. 3.Провести эстафету «Быстрые , ловкие , смелые»
Ежемесячно	1. Организовать фото и видео съёмку для оформления фоторепортажей, стенгазет, альбомов.

2. Часть, формируемая участниками образовательных отношений

2.1.Формы, способы, методы и средства реализации программы.

Методы и приемы обучения:

Наглядные:

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция;
- слушание музыкальных произведений.

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

Модель организации воспитательно-образовательного процесса.

Младший дошкольный возраст

направления	1-я половина дня	2-я половина дня
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none">-сауомассаж биологически активных точек- гимнастика для ушей-дыхательная гимнастика- гимнастика для восстановления носового дыхания-беседы по воспитанию культурно гигиенических навыков, по приобщению детей к здоровому образу жизни- Самостоятельная двигательная деятельность- Утренняя гимнастика- Подвижные игры разной интенсивности перед занятием и между занятиями-организованная совместная деятельность по физическому развитию (3 раза в неделю, одно на свежем воздухе)- Двигательная деятельность на прогулке-оздоровительный бег-индивидуальная работа по развитию движений, физических качеств	<ul style="list-style-type: none">-закаливающие процедуры- профилактика плоскостопия- профилактика близорукости- профилактика правильной осанки- чтение художественной литературы- рассматривание иллюстраций о здоровом образе жизни- Гимнастика после сна (ежедневно)- Закаливающие процедуры (боуосохождение, обширное мывание и др.)-корректирующая гимнастика (ежедневно)- Физкультурный досуг (1 раз в месяц)- Двигательная деятельность (самостоятельная, организация совместной и индивид, работы воспитателя с детьми- Подвижные игры разной интенсивности, спортивные кружки, секции, музыкально-двигательная гимнастика- рассматривание иллюстраций о спорте

Средний дошкольный возраст

направления	1-я половина дня	2-я половина дня
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> -самомассаж биологически активных точек - гимнастика для ушей -дыхательная гимнастика - гимнастика для восстановления носового дыхания - Утренняя гимнастика -организованная совместная деятельность по физическому развитию (3 раза в неделю, одно на свежем воздухе) -беседы по воспитанию культурно гигиенических навыков, по приобщению детей к здоровому образу жизни - беседы о последовательности и необходимости выполнения процедур закаливания, культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания - Самостоятельная двигательная деятельность - Утренняя гимнастика - Подвижные игры разной интенсивности перед занятием и между занятиями - Двигательная деятельность на прогулке 	<ul style="list-style-type: none"> -закаливающие процедуры - профилактика плоскостопия - профилактика близорукости - профилактика правильной осанки - чтение художественной литературы - рассматривание иллюстраций о здоровом образе жизни Гимнастика после сна - Закаливающие процедуры (босохождение, обширное умывание и др.) - Физкультурный досуг(1 раз в мес.) - Двигательная деятельность (самостоятельная, организация совместной и индивид, работы воспитателя с детьми -игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств -игры и упражнения для развития силы -игры и упражнения для развития выносливости -игры и упражнения для развития гибкости -игры и упражнения для развития координации движений

Старший дошкольный возраст

направления	1-я половина дня	2-я половина дня
	<ul style="list-style-type: none"> - Самостоятельная двигательная деятельность (физкультурное оборудование, тренажеры) - Утренняя гимнастика - Подвижные игры разной интенсивности перед занятием и между занятиями - организованная совместная деятельность по физическому развитию (3 раза в неделю, одно на свежем воздухе) - индивидуальная работа по развитию физических качеств - Игры по развитию умений описывать свое самочувствие - Беседа о здоровом образе жизни, о процессах умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения, атрибутах и основных действиях, сопровождающих их, доступном ребенку предметном мире, назначении предметов, правилах их безопасного использования - Проблемная ситуация по формированию умения правильно совершать процессы умывания, мытья рук при незначительном участии взрослого, элементарно ухаживать за внешним видом, пользоваться носовым платком, туалетом 	<ul style="list-style-type: none"> - Гимнастика после сна - закаливающие процедуры (босохождение, обширное умывание и др.) Корректирующая гимнастика - Физкультурный досуг (1 раз в месяц) - Двигательная деятельность самостоятельная, организация совместной и индивид, работы воспитателя с детьми - Двигательная деятельность на прогулке - подвижные игры разной интенсивности - Индивидуальная работа по развитию физических качеств - Двигательная деятельность по интересам - работа с дидактическим материалом по физическому воспитанию - Беседы о здоровом образе жизни - Игровая задача по формированию культурно-гигиенических навыков - Проектная деятельность по здоровьесбережению - игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств - игры и упражнения для развития силы - игры и упражнения для развития выносливости - игры и упражнения для развития гибкости - игры и упражнения для развития координации

При работе с детьми планируются формы организации образовательного процесса:

Занятия тренировочного типа, которые 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. Используется стандартное и нестандартное оборудование.

Контрольно-проверочные занятия, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на 10 м с хода, прыжки в длину с места, метание мешочка вдаль, бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д).

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

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

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

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

Формы организации непосредственно-образовательной деятельности:

- в дошкольных группах - подгрупповые, фронтальные.

III. Организационный раздел.

1.1. Методическое обеспечение:

Спортивные игры и упражнения.

1. Адашкевичене Э. И. Баскетбол для дошкольников. -М.: Просвещение, 1983
2. Бабина К. С. Комплексы утренней гимнастики в д/с. -М. : Просвещение, 1978.
3. Буцинская П. П. Общеразвивающие упражнения в д/с-М: Просвещение, 1990г.
4. Вавалова Е. Н. Укрепляйте здоровье детей. М.: Просвещение, 1986.
5. Вавилова Е. Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость М.: Просвещение, 1981.
6. Голушкина М. П. Лыжи в д/с. -М.: Просвещение, 1972.
7. Гришин В. Г. Серсо в д/с.-М.: Просвещение, 1985.
8. Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой. - М.: Просвещение, 1982г.
9. Дмитриев В. Н. Игры на свежем воздухе. - М.; мсп. 1998.
10. Дмитриенко Т. И. Спортивные упражнения и игры для детей д/в. Рад школа, 1983г.
11. Игры , занятия прогулки на летней детской площадке, под ред. Соловьевой О.И.-
Издательство «Просвещение», М., 1968.
12. Кожевникова Н. Г. Спортивные развлечения и игры, 1957.
13. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких. Санкт-Петербург, 1997.
14. Литвинова М. Ф. Русские народные, подвижные игры. - М.: Просвещение, 1986г.
15. Литвинова М.Ф. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-го года жизни.-
Линка – Пресс, М., 2005г.

16. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А. Подвижные игры для малышей.

Просвещение, М., 1965г.

17.Руководство играми детей в дошкольных учреждениях,- под ред. Васильевой М.В.

18. Тимофеева Е. Н. Подвижные игры с детьми младшего возраста. М.:

Просвещение, 1986.

19.Пустынникова Л. М. Коньки в д/с.-М.: Просвещение, 1979.

20. Фомина А. И. Физкультурные занятия и спортивные игры в д/с. -М.:

Просвещение, 1974.

21. Фролов В. Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке. -М.:

Просвещение, 1986.

22.Утренняя гимнастика под музыку. - М.: Просвещение 1977г.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.

1. Богина Т. Л., Терехова Н. Т., Режим дня в д/с. - М.: Просвещение, 1987г.
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам (младший возраст).- М.: ВЛАДОС, 2000г.
3. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам (старший возраст).- М.: ВЛАДОС, 2000г.
4. Радуга: Примерная основная образовательная программа дошкольного образования. С.Г. Якобсон, Т. И. Гризик и др. – 2-е изд., перераб. – М. : Просвещение, 2016.
5. Детская гимнастика.- Учпедгиз, 1962г.
6. Двигательная активность ребенка в детском саду.- М: Мозаика – Синтез, 2004.
7. Кенеман А. В., Хухлаева Д.В., Теория и методика физического воспитания детей д/в. М., Просвещение, 1972 г.
8. Лайзане С. Я. Физическая культура для малышей. М.: Просвещение, 1978г.
9. Нормативно-правовые основы физического воспитания детей дошкольного возраста. -М.: АЙРИС-ПРЕСС, 2004.
10. Т. И. Осокина. Физическая культура в детском саду. М.: Просвещение; 1986г.
Осокина Т. И. Физическая культура в д/с. -М.: Просвещение, 1978.
11. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. - М.: Просвещение, 1983г.
12. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет - М.: Просвещение, 1988г.
13. Полтавцева Н.В., Анохина И.А. Программа и технология реализации компетентностного подхода в двигательной деятельности детей четвертого года жизни – Ульяновск 2015г.

- 14.Родителем о физическом воспитании детей. - Физкультура и спорт. - М. 1962.
- 15.Рунова Н.А. Движение день за днем.- М.: Линка-Пресс,2007.
- 16.Сайкина Е.Г., Филирева Ж.Е. Физкульт –привет минутка м и паузам.- Санкт-Петербург: Детство –Пресс,2005.
- 17.Физическое воспитание детей д/в. Сост. Ю. Ф.Луури.- М.: Просвещение, 1991 г.
- 18.Фролов В. Г., Юрко Г. П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми д/в . М.: Просвещение, 1983г.
19. А. И. Фомина Физкультурные занятия и спортивные игры в д/с.- М.: Просвещение. 1984.
- 20.ФирилёваЖ.Е. Са-фи-дансе. – СПб: Детство-пресс, 2001г.

1.2.Комплекно-тематическое планирование См. Приложение 1

1.3.Расписание организованной образовательной деятельности на 2022 - 2023 учебный год

Дни недели	II младшая группа «Колобок»	II младшая группа «Улыбка»	Средняя группа «Паровозик»	Старшая группа «Светлячок»	Старшая Группа «Кораблик»	Подготов. группа «Солнышко»	Подготов. группа «Незабудка»
Понедельник	9.00-9.15		9.30-9.50		15.30-15.55	10.20-10.50	11.30-12.00 (улица)
Вторник		9.00-9.15	9.30-9.50	15.30-15.55			10.20-10.50
Среда	9.00-9.15			11.35-12.00 (улица)	9.35-10.00	10.20-10.50	
Четверг		9.00-9.15	9.30-9.50	15.30-15.55	11.35-12.00 (улица)		10.20-10.50
Пятница	9.00-9.15	9.25-9.40				11.30-12.00 (улица)	

1.4 Педагогическая диагностика результатов освоения данной программы воспитанниками

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы (далее – система мониторинга) обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей.

Мониторинг проводится 2 раза в год. Периодичность мониторинга обеспечивает возможность оценки динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса.

Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.

В качестве критериев оценки выбрана - методика обследования физических качеств, разработанные в пособии « **Физическая культура в дошкольном детстве**» для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми под редакцией **Н.В. Полтавцевой, Н.А. Гордова.** Для определения показателей и их фиксирования разработаны специальные задания, выделены параметры фиксирования поведения детей, разработаны схемы протоколирования при проведении мониторинга и представлен анализ результатов работы.

Карта показателей физической подготовленности детей

группа №
за 2022- 2023 учебный год (начало года)

Ф.И.О.	Показатели физической подготовленности																		Уровень физической подготовленности
	Скоростные качества				гибкость	ловкость	Скоростные - силовые показатели						выносливость						
	Бег 10м	Бег 30м					Бег между предметами	Прыжки в длину с места	Прыжки в длину с разбега	Прыжки вверх с места	Бросок мяча 1 кг	Бросок мешочка 200гр	Сила мышц живота	Сила мышц спины					
1																			
2																			
3																			
4																			

1.5. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

Под понятием среды подразумевается окружающая обстановка природного, социально-бытового или культурно-эстетического характера. Это условия существования человека, его жизненное пространство. Среда может приобретать специально проектируемую направленность, и в этом случае о ней говорят как о важном факторе формирования личности в образовательной среде.

Образовательная среда в детском саду предполагает специально созданные условия, такие, которые необходимы для полноценного проживания ребенком дошкольного детства. Под предметно-развивающей средой понимают определенное пространство, организационно оформленное и

предметно насыщенное, приспособленное для удовлетворения потребностей ребенка в познании, общении, труде, физическом и духовном развитии в целом. Современное понимание предметно-пространственной среды включает в себя обеспечение активной жизнедеятельности ребенка, становления его субъектной позиции, развития творческих проявлений всеми доступными, побуждающими к самовыражению средствами.

Основные требования к организации среды

Программа инструктора по физической культуре реализуется с использованием оснащения, которое уже имеется в дошкольной организации, главное, соблюдать требования ФГОС ДО и принципы организации пространства, обозначенные в программе.

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала должна быть:

- содержательно -насыщенной, развивающей;
- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Основные принципы организации среды

Оборудование спортивного зала должно быть безопасным, здоровьесберегающим, эстетически привлекательным и развивающим.

Развивающая предметно-пространственная среда должна быть насыщенной, пригодной для совместной деятельности взрослого и ребенка и самостоятельной деятельности детей, отвечающей потребностям детского возраста.

Пространство спортивного зала организуется в виде разграниченных зон, оснащенных большим количеством развивающего спортивного оборудования, которое должно быть безопасным и доступно детям. Оснащение уголков меняться в соответствии с тематическим планированием образовательного процесса. Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала должна выступать как динамичное пространство, подвижное и легко изменяемое.

2. Часть, формируемая участниками образовательных отношений

2.1.Графики взаимодействия инструктор по физической культуре с педагогами и родителями

Дни недели	Инструктор по физической культуре
------------	--

Понедельник	Консультации с педагогом-психологом
Вторник	Работа с музыкальными руководителями
Среда	Работа с воспитателями
Четверг	Консультации для родителей
Пятница	

2.2. Система закаливающих мероприятий

№	Формы работы	Примечания
1	Проветривание	По графику
2	Утренняя гимнастика	В облегчённой одежде
3	Образовательная деятельность с детьми по физической культуре на улице	1 раз в неделю в течение учебного года, в зависимости от погодных условий
4	Прогулка	Ежедневно, в зависимости от погодных условий, соответствие слойности одежды температуре воздуха
6	Двигательная активность детей на свежем воздухе	Ежедневно во время прогулки
7	Воздушные ванны	Во время переодеваний детей, после дневного сна
8	Мытьё рук по локоть	Ежедневно после утренней прогулки
9	Полоскание рта и горла водой комнатной температуры	Ежедневно после приёма пищи
10	Хождение босиком	Ежедневно после дневного сна, в летний период на улице 15-20 минут при температуре воздуха не ниже +20°C
11	Приём на улице	В летнее время
12	Проведение всех видов детской деятельности на прогулке	В летнее время
13	Дневной сон при открытой форточке	При температуре воздуха в спальне не ниже +18°C

14	Игры с водой	В летний период во время прогулки
15	Закаливание солнцем	В летний период ежедневно в течение 10-15 минут
16	Обливание ног	В летний период после утренней прогулки

2.3. Система физкультурно-оздоровительных мероприятий

Мониторинг				
№ №	Формы работы	Группы	Периодичность	Ответственный
1.	Определение уровня физического развития	все	2 раза в год (сентябрь, май)	Медсестра

Мониторинг				
№ №	Формы работы	Группы	Периодичность	Ответственный
2.	Определение уровня физической подготовленности	Старшая, подготовительная	2 раза в год (сентябрь, май)	Инструктор по физической культуре
3.	Диспансеризация	Средняя, старшая, подготовительная	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, медсестра, врач

Профилактические мероприятия							
№ №	Формы работы	Периодичность	Длительность				
			1 мл.	2 мл.	Ср.	Ст.	Под.
1.	Витаминотерапия	2 раза в год	+	+	+	+	+
2.	Проветривание, кварцевание	ежедневно	По графику				
3.	Утренний фильтр, работа с родителями	ежедневно	По графику				

Нетрадиционные формы оздоровления							
№№	Формы работы	Периодичность	Длительность				
			1 мл.	2 мл.	Ср.	Ст.	Под.
1.	Музыкотерапия	ежедневно	+	+	+	+	+
2.	Фитонцидотерапия (лук, чеснок)	Неблагоприятные периоды	+	+	+	+	+

ПРИЛОЖЕНИЕ