

Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
детского сада № 92 комбинированного вида  
Невского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
ГБДОУ детского сада № 92  
Невского района Санкт-Петербурга  
(протокол от 31.08.2023 г. № 1)

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом заведующего  
ГБДОУ детским садом № 92  
Невского района Санкт-Петербурга  
от 01.09.2023 г. № 48

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**инструктора по физической культуре  
Хохряковой Юлии Васильевны**

**на 2023-2024 учебный год**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Целевой раздел</b>		
1.1.	Пояснительная записка.....	3
1.1.1.	Актуальность.....	3
1.1.2.	Цели, задачи.....	3
1.1.3.	Принципы и подходы.....	3
1.1.4.	Краткая характеристика особенностей развития и индивидуальных возможностей обучающихся.....	3
1.1.5.	Основания разработки.....	10
1.1.6.	Срок реализации .....	10
1.2	Планируемые результаты освоения .....	10
<b>2. Содержательный раздел</b>		
2.1.	Календарно-тематическое планирование	13
2.2.	Содержание образовательной деятельности	14
2.3.	Интеграция образовательных областей	35
2.4.	Взаимодействие с воспитателями и специалистами	35
2.5	Взаимодействие с семьями обучающихся	37
<b>3. Организационный раздел</b>		
3.1.	Образовательная нагрузка	39
3.2.	Формы организации образовательной деятельности	39
3.3.	Используемые образовательные технологии	42
3.4.	Условия реализации программы	
3.4.1.	Материально-техническое обеспечение	42
3.4.2.	Методическое обеспечение	43
3.4.3.	Оснащение развивающей предметно-пространственной среды физкультурного-зала	44
<b>Приложение</b>		
1	Контингент групп	
2	Учебный план	
3	Комплексно-тематический план организации образовательной деятельности	
4	План оздоровительно-профилактических занятий и познавательно-развлекательных мероприятий на летний период	
5	Организация образовательной деятельности с применением дистанционных технологий	

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре является нормативно - управленческим документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации образовательной деятельности инструктора по физкультуре в рамках образовательной области «Физическое развитие» в группах общеразвивающей направленности. Программа определяет объем, содержание, планируемые результаты и организационно – педагогические условия образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Реализуемая программа строится на принципе личностно–развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

### 1.1.2. Актуальность

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. Пластичность всех функций и систем детского организма создает основу для благоприятного развития физических качеств и двигательных навыков. Методически правильно организованные физкультурные занятия, игры и развлечения не только создадут основу для удовлетворения естественной потребности детей в движении, но и способствуют своевременному овладению двигательными навыками и умениями, готовят детей к более сложным заданиям на последующих этапах роста и развития.

Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

### 1.1.3. Цели, задачи

**Цель:** формирование физических способностей и качеств детей с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

**Задачи программы:**

- развивать физические качества - скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- повышать уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- накопить и обогатить двигательный опыт детей - овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- формировать потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- овладеть элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, закаливании, двигательном режиме, при формировании полезных привычек и др.).

### 1.1.4. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

Принцип осознанности и активности направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм. Он был разработан П.Ф. Лесгафтом, который противопоставлял осознанность механическому заучиванию движений. Осознание техники движения, последовательности его выполнения, мышечного напряжения, собственного тела способствует формированию у ребенка телесной рефлексии. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, ребенок учится самостоятельно и творчески решать двигательные задачи. Он осваивает пространственную терминологию, осознанно выбирает рациональный способ двигательного действия; придумывает комбинации движений, их варианты, организывает знакомые игры и

придумывает свои. Лесгафт П.Ф. писал, что необходимо научить ребенка выполнять всякую работу по слову, приучать к большей самостоятельности в действиях и волевым проявлениям. Принцип активности предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип систематичности и последовательности обязателен для всех форм физического воспитания: формирования двигательных навыков, закаливания, режима. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Регулярность, планомерность, непрерывность физического воспитания на протяжении всего дошкольного возраста обеспечивают принцип систематичности. Во всех возрастных группах должна соблюдаться четкая последовательность физкультурных занятий с обязательным чередованием нагрузок и отдыха, а также последовательность, преемственность, взаимосвязь в содержании самих занятий. Ежедневные, систематически проводимые формы организации двигательной деятельности в сочетании с закаливающими мероприятиями приучают ребенка постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим, тогда как прекращение систематических занятий снижает функциональные возможности его организма и уровень физической подготовленности. Усвоение движений, формирование двигательных навыков требуют их повторяемости.

Принцип повторения двигательных навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы. Система повторения физических упражнений строится на усвоении нового и повторении в разнообразных вариантах разученных движений. Характер вариативности упражнений может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приемов, в различных формах физкультурных занятий.

Включение вариантных изменений в стереотипы выполнения движений предполагает соблюдение принципа постепенности. И.П. Павлов писал, что в педагогике постепенность и тренировка являются основным физиологическим правилом. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для создания двигательного образования ребенка. Она предполагает преемственность от одной ступени обучения к другой.

Принцип наглядности предназначен для связи чувствительного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении. В практике физического воспитания используется непосредственная и опосредованная наглядность. Непосредственная наглядность выражается в показе педагогом разучиваемого двигательного действия. Опосредованная наглядность представлена демонстрацией пособий, кино- и видеопленок, графиков, фотографий и т.д., обеспечивающих представление о выполняемом действии. Наглядность облегчает выполнение двигательных заданий, развивает интерес к физическим упражнениям, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, развивает двигательные способности. При разучивании новых движений принцип наглядности осуществляется путем безукоризненного, красивого, четкого показа (непосредственной зрительной наглядности). Это обеспечивает точное восприятие движения, формирует правильное представление о нем.

Принцип доступности и индивидуализации имеет свои особенности в оздоровительной направленности физического воспитания. Поскольку физические упражнения воздействуют на жизненно важные функции организма, оказывая оздоровительное воздействие на его органы и системы, завышение нагрузок отрицательно влияет на состояние здоровья ребенка. Соблюдение принципа доступности в физическом воспитании требует от педагогов определения меры доступного. Она зависит от индивидуальных возможностей ребенка и от объективных трудностей, возникающих при выполнении определенного упражнения. Соблюдение принципа доступности предполагает, что, мобилизуя умственные и физические способности, ребенок успешно справляется с программным материалом. Данные об индивидуальных возможностях ребенка педагоги получают путем тестирования и диагностирования, изучения результатов медико-педагогического контроля. Педагог подбирает упражнения, которые соответствуют

функциональным и приспособительным возможностям детского организма, не нанося ущерба его здоровью. В процессе физического воспитания границы доступного для ребенка материала расширяются. Недоступное ему на раннем этапе в дальнейшем становится доступным и выполнимым. По мере развития физических и духовных сил ребенка изменяются педагогические и программные требования, предъявляемые к нему. Стимулируется его дальнейшее развитие. Важную роль в этом играет подбор посильных для ребенка нагрузок, которые постепенно усложняются в различных формах двигательной деятельности, а также при распределении программного материала на занятиях. Использование подготовительных и подводящих упражнений способствует преодолению трудностей при усвоении двигательных навыков. Реализация принципа доступности требует соблюдения последовательности в создании методических условий. Поскольку двигательные умения и навыки базируются на уже приобретенных умениях, важным условием принципа доступности является преемственность физических упражнений. Распределение материала, основанного на связи каждого предыдущего занятия с последующим, обеспечивает усвоение программного содержания. Соблюдение преемственности занятий выражено в следующих правилах: от известного к неизвестному или от освоенного к неосвоенному; от простого к сложному, от легкого к трудному. Однако эти правила не всегда универсальны, и трудность физических упражнений требует регулирования координационной сложности и степени физических усилий ребенка. Оптимальное построение системы занятий, заблаговременная и непосредственная подготовка на них к преодолению ребенком очередных трудностей способствуют методическому обеспечению в реализации принципа доступности в работе дошкольного учреждения.

Принцип индивидуализации предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей малыша. Он позволяет улучшать врожденные задатки, развивать способности, тренировать нервную систему, воспитывать положительные качества и способности ребенка. Принцип индивидуализации в физическом воспитании осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ребенка, его двигательных способностей и состояния здоровья намечаются пути совершенствования двигательных навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам двигательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие.

*Принципы, отражающие закономерности физического воспитания:*

Принцип непрерывности выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Это один из важнейших принципов, обеспечивающих последовательность и преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени. Данный принцип обеспечивает развитие морфофункциональных свойств организма, которые развиваются и совершенствуются, подчиняясь «законам упражнения».

Принцип непрерывности выражает закономерности построения физического воспитания как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности ребенка повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.

Тенденция постепенного увеличения нагрузок строится на основе принципа постепенного наращивания развивающем тренирующих воздействий. Она выражает поступательный характер и гарантирует развивающий эффект системы физических упражнений и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического воспитания. Динамичность нагрузок зависит от закономерностей адаптации к ним ребенка.

Нормирование нагрузки основывается на принципе адаптивного сбалансирования динамики нагрузок. Реализация потенциальных двигательных возможностей организма, прогрессивное изменение психофизических качеств происходит волнообразно и обеспечивает развивающее тренирующее воздействие физических упражнений на ребенка.

Упорядочению процесса физического воспитания способствует принцип цикличности. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность ребенка.

Формирование двигательных умений и навыков, физическое образование ребенка, его двигательные способности, функциональные возможности организма развиваются в физическом воспитании на основе принципа возрастной адекватности процесса физического воспитания (т.е. учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка).

Важнейшее значение в системе физического воспитания имеет принцип всестороннего и гармонического развития личности. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее - физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое - развитие личности ребенка.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка. Подбор физических упражнений для ребенка направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни. Физические упражнения в сочетании с определенными процедурами повышают функциональные возможности организма, способствуют значительному улучшению оздоровительной деятельности мозга, функций желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы и т.д. Оздоровительная направленность физических упражнений и всех форм организации двигательной деятельности ребенка непременно должна осуществляться под строгим врачебным контролем.

Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

Методологической основой Программы являются следующие **научно - педагогические подходы:**

Самоценность детства – рассматривается как период жизни человека значимый сам по себе, без всяких условий.

Субъектно-деятельностный подход заключается в признании ребенка активным субъектом многообразных форм произвольной активности. Качествами, характеризующими ребенка как субъект деятельности, являются:

- активность и избирательная направленность;
- инициативность;
- свобода выбора;
- самостоятельность;
- коммуникативность;
- творчество.

Возрастной подход - возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

Личностно-ориентированный подход

- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений, разностороннее, свободное и творческое развитие каждого ребенка, реализация их природного потенциала, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий развития воспитанников;
- целостное развитие дошкольников и готовность личности к дальнейшему развитию;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- психологическая защищенность ребенка, обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации;

– развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями, создание условий для воспитания и обучения каждого воспитанника с учетом индивидуальных особенностей его развития (дифференциация индивидуализация).

#### Системно-деятельностный подход

– построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

– формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности, организация детской деятельности, в процессе которой они самостоятельно делают «открытия», узнают новое путем решения проблемных задач;

– креативность – «выращивание» у воспитанников способности переносить полученные знания в ситуации самостоятельной деятельности, инициировать и поощрять потребность детей самостоятельно находить решения нестандартных задач и проблемных ситуаций;

– овладение культурой – приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества, государства, обеспечить способность ребенка ориентироваться в мире и действовать (или вести себя) в соответствии с интересами и ожиданиями других людей, социальных групп, общества в целом.

### **1.1.5. Краткая характеристика особенностей развития и индивидуальных возможностей обучающихся**

#### **Особенности физического воспитания и развития детей младшего дошкольного возраста**

Средний вес у мальчиков к четырем годам достигает 17 кг, у девочек – 16 кг. Средний рост у мальчиков к четырем годам достигает 102 см, а у девочек - 100,6 см.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата является его гибкость и эластичность. Мышечный тонус (упругость) еще недостаточный. В этот период диаметр мышц увеличивается, происходит дифференциация мышечных волокон. Крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста (узкие просветы трахеи, бронхов и т. д., нежная слизистая оболочка) создают предрасположенность к нежелательным явлениям.

В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания. Ребенок 3–4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением.

Для малышей полезны упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

На четвертом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков. Он уже способен совершать более сложные действия, соблюдая определённую последовательность. Формируемые двигательные умения, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако у детей отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног).

Во второй младшей группе важной задачей является формирование у детей положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Их учат слушать объяснения педагога, следить за показом, выполнять движения согласованно с другими детьми после соответствующего указания воспитателя, находить своё место в групповых построениях. Так же детей начинают приобщать к подготовке занятий. Оценка деятельности преимущественно должна быть направлена на анализ их активности, умения действовать сообща, а также на правильность выполнения упражнений.

Ребёнку трёх лет свойственна склонность к подражанию сверстникам, вместе с тем дети этого возраста более самостоятельны в выполнении упражнений. Педагог должен стимулировать

детей к использованию имеющегося физкультурного инвентаря, оборудования личным примером, поощрением.

К четырем годам ребенок начинает сравнивать свои достижения с достижениями сверстников, что может повышать конфликтность между детьми.

### **Особенности физического воспитания и развития детей среднего дошкольного возраста**

Средний вес девочек изменяется от 16 кг в четыре года до 18,4 кг в пять лет, у мальчиков – от 17 кг в четыре года до 19,7 кг в пять лет. Средняя длина тела у девочек изменяется от 100 см в четыре года до 109 см в пять лет, у мальчиков – от 102 см в четыре года до 110 см в пять лет.

Данный возраст характеризуется интенсивным созреванием нейронного аппарата ассоциативной коры больших полушарий. Возрастное специализации корковых зон и межполушарных связей. Правое полушарие является ведущим.

Продолжается развитие скелета, мышц, изменяются пропорции тела. Слабо, но проявляются различия в строении тела мальчиков и девочек.

Скелет дошкольника отличается гибкостью, не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения.

Увеличение мышечной выносливости у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Мышечная сила возрастает.

Тип дыхания заменяется грудным. Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется.

На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

Для ребёнка пятого года жизни характерен сравнительно устойчивый интерес к движениям, поэтому необходимо всячески поощрять игры с мячами, обручами, побуждать к самостоятельному использованию физкультурного оборудования, инвентаря, атрибутов для подвижных игр. Выполнение педагогом упражнений вместе с детьми, участие в играх повышают интерес к двигательной деятельности. замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен. Ребенок болезненно реагирует на похвалу другого ребенка со стороны взрослых, конфликтность со сверстниками также характерна для данного возраста.

В игре ребенок может управлять собственным поведением, опираясь на систему правил, заложенных в данной роли. Интенсивно формируются социальные эмоции (чувство стыда, смущение, гордость, зависть, переживание успеха-неуспеха и др.).

### **Особенности физического воспитания и развития детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет)**

Средний вес у мальчиков изменяется от 19,7 кг в пять лет до 21,9 кг в шесть лет, у девочек – от 18,5 кг в пять лет до 21,3 кг в шесть лет. Средняя длина тела у мальчиков от 110,4 см в пять лет до 115,9 см в шесть лет, у девочек – от 109,0 см в пять лет до 115,7 см в шесть лет.

Развитие центральной нервной и опорно-двигательной систем, зрительно-моторной координации позволяет ребенку значительно расширить доступный набор двигательных стереотипов.

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требования к их качеству. Больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу), привитию стойкого интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы (локтевой), наблюдается и незавершенность строения стопы. Хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук.

При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение. Задания, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

Работа сердца становится более ритмичной.

Существенную роль в обучении играет оценка качества выполнения движений с учётом индивидуальных возможностей и особенностей каждого ребёнка. В содержание физкультурных занятий необходимо включать упражнения на формирование правильной осанки и предупреждения плоскостопия.

### **Особенности физического воспитания и развития детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет)**

Средний вес мальчиков к семи годам достигает 24,9 кг, девочек – 24,7 кг. Средняя длина тела у мальчиков к семи годам достигает 123,9, у девочек – 123,6 см.

В период от пяти до семи лет наблюдается выраженное увеличение скорости роста тела ребенка в длину (*«полуростовой скачок роста»*), причем конечности в это время растут быстрее, чем туловище.

Уровень развития костной и мышечной систем, наработка двигательных стереотипов отвечают требованиям длительных подвижных игр. Скелетные мышцы детей этого возраста хорошо приспособлены к длительным, но не слишком высоким по точности и мощности нагрузкам. Происходит дальнейшее окостенение скелета, однако кости детей легко подвергаются искривлению. Суставы обладают высокой подвижностью.

Пульс становится более устойчивым и достигает 78 – 99 ударов в минуту, причем у девочек на пять-семь ударов чаще, чем у мальчиков. Нагрузка считается оптимальной, если частота пульса не превышает 150-180% по сравнению с исходными данными. Сердце у дошкольников очень возбудимо.

Качественные изменения в развитии телесной сферы ребенка (полуростовой скачок) отражает существенные изменения в центральной нервной системе.

Важнейшим признаком морфофункциональной зрелости становится формирование тонкой биомеханики работы кисти ребенка.

Активно развивается самосознание, развиваются возможности мышления, ребенок становится способным понимать и использовать в своей деятельности схемы, модели. Произвольное внимание уже преобладает над непроизвольным. Сильно выражены рефлексy подражания и повторения.

К пяти-шести годам в значительной степени развивается глазомер.

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении заданий. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат.

Система взаимоотношений в игре усложняется, дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем.

Характер межличностных отношений отличает выраженный интерес по отношению к сверстнику, высокую значимость сверстника, возрастание просоциальных форм поведения, феномен детской дружбы, активно проявляется эмпатия, сочувствие, содействие, сопереживание.

Имеет представление о мире физической культуре и спорта, олимпийском движении и возможности подготовки к школе средствами физических упражнений, учится самостоятельно находить ошибки в выполнении знакомых движений и пути их исправления.

Формируются гендерная и полоролевая идентичность.

Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовывать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

### **1.1.6. Основания разработки**

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2023 № 1155 (ред. От 21.01.2019) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (зарегистрирован в Минюсте РФ 14.11.2023 г., № 30384).;
- Действующими санитарными правилами;
- Образовательной Программы Дошкольного Образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 92 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга.

### **1.1.7. Сроки реализации программы**

- Срок реализации рабочей программы – 1 год (2023-2024 учебный год).

## **1.2. Планируемые результаты освоения образовательной программы.**

### Планируемые результаты младшей группы (от 3 до 4 лет)

Ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;

Ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические движения под музыку;

Ребенок демонстрирует достаточную координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;

Ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и т.п., соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье.

К концу года дети:

- знает названия частей тела (голова, шея, спина, грудь, спина, живот, руки, ноги, пальцы).
- знает назначение частей тела человека (отвечает на вопросы): глаза смотрят, уши слушают, нос - нюхает, язык - пробовать (определять) на вкус, руки - брать, держать, трогать; ноги - стоять, прыгать, бегать, ходить.

Ходьба - ходит за взрослым по кругу с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот.

Бег - бегают друг за другом (не наталкиваясь), бегают в разных направлениях (не наталкиваясь), бегают в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно).

Ползание, лазанье - ползает по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 30-35 см, гимнастической скамейке, ползает с подлезанием под воротца, верёвку (высота 50 см), уверено лазает вверх-вниз по гимнастической стенке на высоту 1,5 м удобным для ребёнка способом.

Катание, бросание, метание, катает мяч двумя руками и одной рукой взрослому, друг другу, под дугу (расстояние 70- 100 см), бросает и ловит мяч с расстояния 70-100 см., бросает мяч двумя руками снизу, бросает мяч от груди, бросает мяч из-за головы, бросает мяч через шнур, натянутый на уровне груди ребёнка с расстояния 1-1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребёнка, бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд), метает мяч, набивные мешочки, шишки в горизонтальную цель - двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1,5 -2 м, в вертикальную цель с расстояния 2-2,5 м.

Прыжки - прыгает на месте, с продвижением вперёд, подпрыгивает вверх, касаясь предмета, находящегося на 15 см от поднятой руки ребёнка, перепрыгивает через шнур (линию), прыгает через две параллельные линии (15-20 см). прыгает в длину с места – 40 см

Равновесие - легко перешагивает через предметы (высота 10-15 см) чередующимся шагом, быстро проходит по гимнастической скамейке, наклонной доске, кружится в медленном темпе на месте с предметом в руках.

Подвижные игры - участвует в подвижных играх, организованных взрослым, выполняет движения имитационного характера.

#### Целевые ориентиры средней группы (от 4 до 5 лет).

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

Ребенок демонстрирует хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, хорошее развитие крупной и мелкой моторики рук активно и с интересом выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;

Ребенок интересуется факторами, обеспечивающими здоровье, стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

К концу года дети могут:

- Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.
- Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой на уровне 1-2 рейке; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.
- Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70см.
- Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное и.п. при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о пол не менее 5 раз подряд, подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения.
- Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

#### Целевые ориентиры старшей группы (от 5 до 6 лет).

Ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

Ребенок проявляет во время занятий физической деятельностью выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений; Ребенок проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

Ребенок владеет основными способами укрепления здоровья, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих его людей;

К концу года дети могут:

- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Лазать по гимнастической стенке чередующим шагом.
- Прыгать в обозначенное место; перепрыгивание с места предметов высотой 30 см, прыгать в длину с места не менее 80 см; впрыгивание на возвышение не менее 20 см; прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетая замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой 4-5 раз подряд, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе расстояние 5-6 м, владеть школой мяча.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие. Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон.
- Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и не имитационные упражнения, демонстрируя осознанность, красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

#### Целевые ориентиры подготовительной группы (от 6 до 7 лет).

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

Ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

Ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристических пеших прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности;

Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;

проявляет морально-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять самооценку своей двигательной деятельности;

Имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;

К концу года дети могут:

- Выполнять правильно виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Прыгать на мягкое покрытие с высоты 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, в высоту с разбега не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Бросать предметы в цель из разных и.п., попадать в вертикальную и горизонтальную цель 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой 5-12 м, метать предметы в движущую цель; владеть школой мяча., ловля мяча двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз.

- Перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренге после расчета на 1, 2, соблюдая интервалы во время передвижения.
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции. Сохранять правильную осанку.
- Активно участвовать в играх с элементами спорта (футбол, хоккей, теннис, бадминтон, баскетбол, городки).
- Сформированы представления о туризме, как форме активного отдыха, туристических маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности.
- Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Календарно-тематический план по физическому развитию

Месяц	Неделя	Группа младшего дошкольного возраста (3-4 года)	Группа младшего дошкольного возраста (4-5 лет)	Группа старшего дошкольного возраста (5-6 лет)	Группа старшего дошкольного возраста (6-7 лет)
<b>Сентябрь</b>					
	1	В гости к кукле Даше.	Всё мы делим пополам.	Дружные ребята.	Вместе веселее.
	2	В гости к мишке.	Собираем урожай.	Собираем урожай.	До свидания, лето!
	3	Котя, котинька, коток.	Веселый мяч.	Осень на дорожках.	Осенняя прогулка.
	4	Яркие кубики.	У медведя в гостях.	Мы веселые ребята.	Мы веселые ребята.
<b>Октябрь</b>					
	1	Веселые мячи.	В осеннем лесу.	Мы спортсмены.	Вместе весело шагать.
	2	Прогулка в фруктовом саду.	Прогулка в фруктовом саду.	Маленькие помощники.	Маленькие помощники.
	3	Заячья семейка.	К мишки в гости.	Туристический поход.	Туристический поход.
	4	Воробышки.	Кошки-мышки.	Ловкие ребята!	С другом в путь.
	5	Путешествие на поезде.	Ловкие шоферы.	Традиционная структура.	Традиционная структура.
<b>Ноябрь</b>					
	1	В лес по тропинке.	Прогулка в лес.	Новые ботинки.	Новые ботинки.
	2	Веселые мышата.	Соберем урожай.	Спортивный стадион.	Спортивный стадион.
	3	Будь внимателен!	В гости к лисе.	Традиционная структура.	Традиционная структура.
	4	В магазине игрушек.	Чудо-превращение!	Традиционная структура.	Традиционная структура.
<b>Декабрь</b>					
	1	Лягушки-попрыгушки.	Волшебница Зима.	Волшебница Зима.	Волшебница Зима.
	2	Зайки-прыгуны..	В зимнем лесу.	Мороз Красный нос.	Мороз Красный нос.
	3	В гости с зайкой.	Поиграем со	Зимняя прогулка.	Зимняя прогулка.

			снежками.		
	4	В гости к птенчикам.	Птенчики.	Мы мороза не боимся!.	Мы мороза не боимся!.
<b>Январь</b>					
	1	В цирке.	В цирке.	Зимние забавы.	Зимние забавы.
	2	Поиграем с мышкой.	Пожарные.	Пожарные на тренировке.	Пожарные на тренировке.
	3	Пес Барбос.	Зимний лес..	Зимние забавы.	Зимние забавы.
<b>Февраль</b>					
	1	Идем в поход.	Чтобы быть здоровым!	Зимние забавы.	Зимние забавы.
	2	Веселые воробушки.	Ловко и быстро!	Традиционная структура.	Традиционная структура.
	3	Мы - будущие защитники!	Мы - будущие защитники!	Бравые солдаты.	Бравые солдаты.
	4	Быстрые и смелые.	Быстрые и смелые.	С другом весело играть.	С другом весело играть.
<b>Март</b>					
	1	Мамины помощники.	Мамины помощники.	Мамины помощники.	Мамины помощники.
	2	Дружные ребята.	У солнышка в гостях.	Весенняя прогулка.	Традиционная структура.
	3	Весенняя прогулка	Весенняя прогулка	Туристический поход.	Ребята дошколята.
	4	В лесу.	Мореплаватели.	Традиционная структура.	Школьный стадион.
<b>Апрель</b>					
	1	Кубики любимые..	Весенний лес.	Традиционная структура.	Традиционная структура.
	2	В гости к совушке.	Космические дали.	Космическое путешествие.	Космическое путешествие.
	3	В гости к Мишки-Топтышке.	В гости на автомобиле.	Традиционная структура.	Весенняя рыбалка.
	4	Ловкие туристы.	К красной шапочки.	Со скакалкой мы друзья.	Традиционная структура.
<b>Май</b>					
	1	Поиграем с мышкой.	Солнечные зайчики.	Традиционная структура.	Традиционная структура.
	2	Парашютисты.	Палочка - выручалочка	Традиционная структура.	На цветочной поляне..
	3	Спортивный стадион.	Быстрые и ловкие.	Спартакиада.	Спартакиада.
	4	Летняя прогулка.	Летняя прогулка.	На встречу с летом!	Спортивный стадион.

## 2.2. Содержание работы по образовательной области «Физическое развитие»

Образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности: 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,

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.).

Содержание области «Физическая культура» предусматривает решение ряда специфических задач:

- развитие физических качеств (силовых, скоростных, в том числе гибкости, выносливости, координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта у детей;
- формирование у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Содержание образовательной области «Здоровье» направлено на достижение цели: формирования культуры здоровья детей через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование первичных представлений о здоровом образе жизни.

Вышеперечисленные задачи образовательных областей в конечном итоге призваны обеспечить формирование у ребёнка потребности бережно относиться к своему здоровью, т. е. вести здоровый образ жизни.

### Система физкультурно-оздоровительной работы

№ п/п	Мероприятия	Группы	Периодичность	Ответственный
1. Мониторинг.				
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей	Все дети с 4 лет.	2 раза в год (в сентябре и мае)	Медсестра, инструктор по ФК, воспитатели групп.
2. Двигательная деятельность				
1.	Утренняя гимнастика.	Все группы.	Ежедневно.	Воспитатели групп. Инструктор по ФК
2.	Физическая культура.	Все группы.	2 раза в неделю.	Инструктор по ФК. Воспитатели групп
3.	Занятия в бассейне.	Группы младший дошкольный возраст (3-4 лет) – старший дошкольный возраст (5-7 лет).	1 раз в неделю.	Инструктор по плаванию.
3.	Подвижные игры.	Все группы.	2 раза в день.	Воспитатели групп.
4.	Гимнастика после дневного сна.	Все группы.	Ежедневно.	Воспитатели групп.
5.	Спортивные упражнения.	Группа младший дошкольный возраст (4-5) вторая половина года,	2 раза в неделю.	Воспитатели групп. Инструктор по

		группы старшего дошкольного возраста.		ФК
6.	Спортивные игры.	Группы старшего дошкольного возраста (5-7 лет).	2 раза в неделю.	Воспитатели групп. Инструктор по ФК
7.	Физкультурные досуги.	Все.	1 раз в месяц.	Инструктор по ФК, воспитатели групп.
8.	Физкультурные праздники.	Группы младший дошкольный возраст (4-5 лет) – старшая (5-7 лет).	2 раза в год.	Инструктор по ФК, музыкальный руководитель, воспитатели групп.
9.	Дистанционное обучение детей (Приложение ).	Старший дошкольный возраст (5-7 лет).	Каникулы, карантины, с детьми часто болеющими (по необходимости)	Инструктор по ФК.

В соответствии с возрастными особенностями детей образовательная деятельность инструктора по физической культуре в каждый возрастной период решает следующие задачи:

#### **Содержание работы по физическому развитию детей младшего дошкольного возраста**

Основные *задачи* образовательной деятельности в области физического развития:

- Обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре.
- Развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал.
- Формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность.
- Укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.
- Закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения организованно по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает/ формирует умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).

В процессе обучения основным движениям педагог организует выполнение детьми разнообразных упражнений.

Строевые упражнения.

Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, врассыпную; смыкание и размыкание обычным шагом; повороты направо и налево переступанием.

Ходьба: в заданном направлении: небольшими группами, друг за другом, парами друг за другом; ходьба по ориентирам (по прямой, по кругу); ходить, обходя предметы, врассыпную, "змейкой"; ходьба с поворотом и сменой направления); ходьба на носках; ходьба, высоко поднимая колени; ходьба, перешагивая предметы; ходьба в разных направлениях; ходьба с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); ходьба по наклонной доске; ходьба в чередовании с бегом.

Бег: группами и по одному за направляющим, врассыпную, со сменой темпа; бег по кругу, в парах; бег по кругу, держась за руки; бег, оббегая предметы, между двух или вдоль одной линии; бег со сменой направления, с остановками; бег мелким шагом; бег на носках; бег в чередовании с ходьбой; бег убегающие от ловящего, ловля убегающего;

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед; основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); переключивание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; повороты со спины на живот и обратно; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа.

Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; поднимание на носки и опускание на всю ступню; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад.

Упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на пояс, перед грудью, за спиной);

Упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой, кубиками двух цветов и другими).

Ритмическая гимнастика.

Музыкально-ритмические упражнения разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на полупальцах, топающим шагом, вперед, приставным шагом прямо и боком; имитационные движения — разнообразные образно-игровые упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, быстрая белка и т. д.); поочередное выставление ноги вперед, пятку, притопывание одной ногой, приседания «пружинки», прямой галоп, кружение.

Основные движения:

Бросание, катание, ловля, метание.	Ползание, лазание	Прыжки	Упражнения в равновесии
катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на	ползание на четвереньках на расстоянии 4 - 5 - 6 м	на двух ногах на месте, толкаясь двумя ногами	ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15 - 20 см,

колених;	до кегли (взять ее, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой);		длина 2 - 2,5 м), обычным и приставным шагом;
прокатывание мяча в воротца (ширина 50–60 см), под дугу, стоя парами;	ползание по гимнастической скамейке за катящимся мячом	с продвижением вперед (расстояние 2–3 м.)	ходьба на носках, с остановкой.
прокатывание мячей в прямом направлении, друг другу, в ворота;	проползание на четвереньках под 3- 4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м)	прыжки через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону);	ходьба с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение);
бросание мячей воспитателю;	ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске;	прыжки через 2 линии (расстояние 25 - 30 см),	ходьба по гимнастической скамье
подбрасывание мяча вверх и ловля его;	влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным (удобным) способом (не пропуская реек) и спуск с нее (высота 1,5 м.).	через линии, расположенные на одинаковом расстоянии друг от друга (4–6 линий, расстояние 15–20 см.),	ходьба с перешагиванием рейки лестницы, лежащей на полу
бросание мяча о землю и ловля его;	подлезание под дугу, не касаясь руками пола;	подпрыгивания вверх с касанием рукой предмета, находящегося на 15 см выше поднятой руки ребенка	ходьба по шнуру, плоскому обручу, лежащему на полу, приставным шагом;
бросание и ловля мяча в парах;	между предметами, вокруг них	перепрыгивание, через предметы (высота 5 см.),	ходьба по ребристой доске;
бросание мяча вверх и о землю и ловля его;	пролезание в обруч	прыжки в длину с места на расстояние не менее 40 см.,	ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см).;
бросание мяча воспитателю и ловля его обратно (расстояние 70–100 см); перебрасывание мяча, стоя парами лицом друг другу;	перелезание через скамью, под скамью	прыжки на двух ногах вокруг предметов, между ними;	кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.
перебрасывание мяча через сетку;		прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой	
произвольное прокатывание обруча;			
ловля обруча, катящегося от педагога;			

создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр.

бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой;			
бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с расстояния 1,5 м;			
метание вдаль;			

Подвижные игры. Педагог развивает и поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры, вводит различные игры с более сложными правилами и сменой движений. Воспитывает у детей умение соблюдать элементарные правила, слышать указания, согласовывать движения в ходе игры, ориентироваться в пространстве. Педагог предлагает разнообразные игры: с бегом на развитие скоростно-силовых качеств: «Бегите ко мне!», «Солнышко и дождик», «Кот и птенчики», «Мыши и кот», «Воробушки и автомобиль», «Кто быстрее до флажка!», «Найди свой цвет», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках»; с прыжками на развитие силы и ловкости, равновесия: «По ровненькой дорожке шагают наши ножки», «Поймай комарика», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку»; с подлезанием и лазаньем на развитие силы, выносливости: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости, меткости: «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», на ориентировку в пространстве: «Найди свое место», «Угадай, кто кричит», «Найди, что спрятано».

Спортивные упражнения. Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий.

Катание на санках: по прямой дорожке игрушек, друг друга, с невысокой горки.

Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; повороты на лыжах переступанием.

Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Формирование основ здорового образа жизни. Педагог поддерживает стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

Активный отдых.

Физкультурные досуги. Досуг проводится 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 20–25 минут. Содержание составляют сюжетные подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

День здоровья. В этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, досуги, возможен выход за пределы участка детского сада, самостоятельную игровую деятельность, развлечения.

### **Содержание работы по физическому развитию детей среднего дошкольного возраста**

Основные *задачи* образовательной деятельности в области физического развития:

➤ Обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения);

- Формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), ориентировку в пространстве, развивать координацию, меткость;
- Воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений.
- Продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта.
- Укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания.
- Формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

### ***Содержание образовательной деятельности.***

Педагог формирует и закрепляет: двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при: выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр.

Помогает: точно принимать исходное положение, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, укрепляет дружеские взаимоотношения со сверстниками,

Педагог воспитывает/ формирует: умение слышать и выполнять указания, умение ориентироваться на словесную инструкцию; поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений.

Поддерживает стремление соблюдать правила в подвижной игре; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм,

Формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.

Формирует и закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

Воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

*Основная гимнастика (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика).*

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети творчески используют в самостоятельной двигательной деятельности.

### ***Содержание образовательной деятельности.***

Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, в звенья и на ходу по зрительным ориентирам; повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

Ходьба: обычным и гимнастическим шагом, согласовывая движения рук и ног, на носках, с высоким подниманием колен, на внешней стороны стопы, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), вперед и по шнуру, спиной вперед, сохраняя равновесие; ходьба с разным положением рук, в колонне по одному, по двое (парами), по прямой, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между тремя или четырьмя предметами); по прямой, в обход по залу, врассыпную, в разном темпе, с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); с остановкой по сигналу; с переходом на бег, в чередовании с прыжками, с изменением направления, со сменой направляющего; между линиями (расстояние 15–10 см); перешагивая предметы; «змейкой»; по наклонной доске с выполнением задания.

Бег в колонне по одному, высоко поднимая колени; бег на месте; бег в парах; бег по кругу, держась за руки; бег, оббегая предметы; бег со сменой направляющего, меняя направление

движения и темп; бег мелким шагом; бег на носках; бег в чередовании с ходьбой; бег враспынную с ловлей и увертыванием. Непрерывный бег 1 - 1,5 мин; медленный бег 150 - 200 м; бег на скорость 20 м; бег враспынную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; пробегание 40 - 60 м в чередовании с ходьбой 80–100 м; челночный бег 2х5. Перебегание подгруппами по 5 - 6 человек с одной стороны площадки на другую;

Общеразвивающие упражнения. Педагог учит детей выполнять общеразвивающие упражнения под счет (с 4,5 лет) с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); перекладывание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями, выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Приседания на всей стопе и на носках, держа ноги вместе или разведя колени в стороны, с различным исходным положением рук (руки вперед, к плечам, в стороны, совершенствование полученных ранее навыков, наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя, сгибание и разгибание ног из положения сидя, поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; поднятие на носки и опускание на всю ступню; приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; выставление ноги на пятку (носок); махи ногами; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.

Упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на пояс, перед грудью, за спиной);

Упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими).

Ритмическая гимнастика. Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в подвижные игры.

Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба и бег под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм; повороты, поочередное "выбрасывание" ног; прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку. Движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Основные движения: представления о зависимости хорошего результата в упражнении от правильного выполнения главных элементов техники: в беге - активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках - энергичного толчка и маха руками вперед - вверх; в метании - исходного положения, замаха; в лазании - чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом.

Бросание, катание, ловля, метание.	Ползание, лазание	Прыжки	Упражнения в равновесии
прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками	ползание на четвереньках "змейкой" между	прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево,	ходьба по доске до конца и обратно с поворотом;

(длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см;	расставленными кеглями;	вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь;	
скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет;	ползание на четвереньках по наклонной доске;	прямой галоп;	ходьба по доске, (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны);
подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол;	по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками;	подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2 - 3 м;	ходьба по гимнастической скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны);
подбрасывание и ловля мяча не менее 3 - 4 раз подряд;	проползание в обручи, под дуги;	прыжки через 4 - 6 линий (расстояние между линиями 40 - 50 см);	ходьба с перешагиванием рейки лестницы, лежащей на полу;
бросание и ловля мяча в паре;	ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони;	прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой;	ходьба по шнуру с мешочком на ладони вытянутой вперед на ладони руки;
бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; сидя	влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек;	прыжки в длину с места (не менее 40-50 см.);	ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней;
бросание вдаль;	переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1 - 2 рейки;	спрыгивание со скамейки (высота 15-20 см);	перешагивание через предметы высотой 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук;
отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд;	подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком.	прыжки стараясь достать предмет, подвешенный над головой;	кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.
передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях;		выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами;	

перебрасывание мяча друг другу в кругу;		попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;	
перебрасывание мяча через сетку;			
прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога;			
прокатывание обруча друг другу в парах;			
попадание мячом в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2 - 2,5 м.			

Подвижные игры. Педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, учит брать роль водящего, развивает пространственную ориентировку, глазомер, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил без напоминания, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений).

Педагог предлагает более разнообразные по содержанию и нагрузке подвижные игры: на развитие скоростно-силовых качеств: «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки»; с прыжками на развитие силы и ловкости: «Зайцы и волк», «Волк в курятнике», «Зайка серый умывается»; с ползанием и лазаньем: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости: «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку»; на ориентировку в пространстве, на внимание и ловкость: «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору», «Водяной» и др.

Спортивные упражнения. Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурного занятия на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано и в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий.

Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступаящим шагом» и «полуелочкой».

Формирование основ здорового образа жизни. Педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга), способствует пониманию необходимости занятий физкультурой, важности правильного питания, полезных привычек, соблюдения гигиены, закаливания, для сохранения и укрепления здоровья.

Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги. Педагог привлекает детей к праздникам старших дошкольников в качестве зрителей и участников (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов).

Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 20–25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

День здоровья. Проводится 1 раз в три месяца, в этот день организовываются физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

### **Содержание работы по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста**

Основные *задачи* образовательной деятельности в области физического развития:

Обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки.

Развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, равновесие, координацию, мелкую моторику, точность и меткость.

Воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде.

Воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха.

Продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов.

Укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания.

Расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха.

Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

#### ***Содержание образовательной деятельности.***

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

#### ***Строевые упражнения.***

Построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; ходьба "змейкой", расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары. Размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны. Повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком.

Ходьба обычным шагом, в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, на внешней стороне стопы; ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3 - 4 м; ходьба, перешагивая предметы; ходьба, чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", без ориентиров. Ходьба в сторону, назад, на месте; ходьба с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной). Ходьба по наклонной доске с выполнением заданий; ходьба в чередовании с бегом, прыжками; ходьба приставным шагом вперед, с остановкой по сигналу.

Бег в колонне по одному "змейкой", бег с пролезанием в обруч; бег, высоко поднимая колени; бег группами, оббегая предметы; бег между расставленными предметами; бег в заданном темпе; бег мелким шагом и широким шагом; бег на носках; бег с ловлей и увертыванием, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; непрерывный бег 1,5 - 2 мин; медленный бег 250 - 300 м; быстрый бег 10 м 2 - 3 - 4 раза; бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; челночный бег 2 x 10 м, 3 x 10 м; пробегание на скорость 20 м; бег с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег под вращающейся скакалкой;

#### ***Общеразвивающие упражнения.***

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно). Поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; сгибание и разгибание рук; круговые движения вперед и назад; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); перекладывание предмета из одной руки в другую впереди /перед собой и сзади себя/за спиной; хлопки впереди / перед собой и сзади себя / за спиной; махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; сжимание и разжимание кистей; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: приседания на всей стопе и на носках, держа ноги вместе или разведя колени в стороны, с различным исходным положением рук (руки вперед, к плечам, в стороны), совершенствование полученных ранее навыков; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине; поднимание ног из исходного положения лежа на спине.

Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; поднимание на носки и опускание на всю ступню; приседание, обхватывая колени руками; совершенствование ранее приобретённых навыков; махи ногами; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.

Упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной); упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими)

Ритмическая гимнастика. Музыкально-ритмические упражнения педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры.

Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах; на носках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное "выбрасывание" ног; различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

#### Основные виды движения

Бросание, катание, ловля, метание.	Ползание, лазание	Прыжки	Упражнения в равновесии
прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой);	ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени);	подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге;	ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой;
прокатывание набивного мяча;	ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3 - 4 м);	подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной;	стойка на гимнастической скамье на одной ноге;

подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4 - 5 раз подряд;	"змейкой" между кеглями;	подпрыгивание с ноги на ногу;	поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье;
бросание в цель одной и двумя руками; снизу и из-за головы;	ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами;	прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3 - 4 м;	пробегание по скамье;
бросать вдаль предметы разного веса;	проползание под скамейкой;	прыжки на одной ноге (правой и левой) 2 - 2,5 м;	ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком;
сидя бросать двумя руками из-за головы набивной мяч;	ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени;	прыжки, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой;	ходьба по шнуру с песочным мешочком на голове;
отбивание мяча об пол на месте 10 раз;	ползание на четвереньках по скамейке назад;	перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик);	ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске;
перебрасывание мяча из одной руки в другую;	лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;	прыжки в длину с места (от 50 см и более, с учётом индивидуальных возможностей);	ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой);
перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях;	переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1 - 2 рейки;	-спрыгивание с высоты (высота 20-25 см) в обозначенное место;	ходьба по наклонной доске вверх и вниз;
перебрасывание мяча через сетку;	переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле;	впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами;	стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе;
ведение мяча 5 - 6 м;	лазанье по веревочной лестнице;	прыжки в высоту с разбега;	пробегание по наклонной доске вверх и вниз;
прокатывание обруча, бег за ним и ловля;	выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание	прыжки в длину с разбега;	приседание после бега на носках, руки в стороны;
метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы;		подпрыгивание на месте 30 - 40 раз подряд 2 раза;	кружение парами, держась за руки;
метание вдаль предметов разной		подпрыгивание на одной ноге 10 - 15	"ласточка".

массы (мешочки, шишки, мячи и другие);	каната руками);	раз;	
забрасывание мяча в баскетбольную корзину.		прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3 - 5 см);	
		перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую; с места, шагом и бегом;	
		прыжки через скакалку на двух ногах; через вращающуюся скакалку.	

Подвижные игры. Педагог продолжает развивать, закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, включающих несколько основных движений, совершенствовать их в играх-эстафетах, оценивает и поощряет соблюдение правил, учит быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность. Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи или поражения команды, стремление к победе, преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх. Детям предлагаются разнообразные игры: с бегом на развитие скоростно-силовых качеств и ориентировки в пространстве: «Самолеты» (с обручами и геометрическими фигурами), «Хитрая лиса», «Цветные автомобили», «Птичка и кошка», «Светофор», «Найди пару», «Ловишки с ленточками», «Лошадки», «Бездомный заяц», «Ловишки»; с прыжками на развитие силы и выносливости: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике»; с ползанием и лазаньем на развитие силы: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Пожарные», «Спасатели»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости: «Подбрось — поймай», «Мяч по кругу»; на ориентировку в пространстве, на внимание: «Найди, где спрятано», «Пограничники». Народные игры. «У медведя во бору», «Мышка и две кошки», «Дударь».

Спортивные упражнения. Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятия на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования, климатических условий региона.

Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м.); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступающим шагом», «полуелочкой» (прямо и наискось).

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила, не наталкиваясь.

Спортивные игры. Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м).

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

Формирование основ здорового образа жизни. Педагог продолжает уточнять и расширять представления о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятие спортом и физкультурой, прогулки на свежем воздухе); формирует доступные элементарные представления об организме человека (внешнее строение опорно-двигательного аппарата, органов зрения, слуха и их защита). Продолжает формировать представления о разных видах спорта и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием) и в ходе туристских пеших прогулок учит их соблюдать. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, закаляться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья), продолжает знакомить со способами оказания посильной помощи при уходе за больным.

Активный отдых. Физкультурные праздники и досуги. Педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные игры, игры-эстафеты, спортивные игры.

Досуг организуется 1 раз в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 30–40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья. Педагог проводит 1 раз в квартал и организует оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии на расстояние от 1 до 2 км (в оба конца), в теплый период года, и до 1 км в холодный период. Продолжительность пешего похода от 1 до 1,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут. Время непрерывного движения 20 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, учит наблюдать за природой, ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные игры и эстафеты,

### **Содержание работы по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет)**

Основные *задачи* образовательной деятельности в области физического развития:

➤ Обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки. освоение новых элементов спортивных игр и совершенствование сформированных умений и навыков в предыдущих возрастных периодах.

- Развивать психофизические качества (точность, меткость, глазомер, мелкая моторика), ориентировку в пространстве, самоконтроль, самостоятельность, творчество.
- Поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде.
- Воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха.
- Формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта.
- Сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания,
- Расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий.
- Воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования и закрепления основных движений, развития психофизических качеств и способностей, общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет.

Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности; на занятиях гимнастикой; самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры; общеразвивающие упражнения; комбинировать их элементы, импровизировать.

Поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху.

Способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях.

Формирует и закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

Воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

### ***Содержание образовательной деятельности.***

Строевые упражнения. Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге. Перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2 - 3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две. Размыкание и смыкание приставным шагом. Повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

Ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; ходьба выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; ходьба в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях; ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, на внешней стороне стопы; ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3 - 4 м; ходьба, перешагивая предметы; ходьба, чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", без ориентиров; ходьба в сторону, назад, на месте; ходьба с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной). Ходьба по наклонной доске

с выполнением заданий; ходьба в чередовании с бегом, прыжками; ходьба приставным шагом вперед, с остановкой по сигналу.

Бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; бег, перешагивая рейки и другие невысокие препятствия; бег с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); бег мелким шагом и широким шагом; бег на носках; бег с ловлей и увертыванием, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; медленный бег до 2 - 3 минут; быстрый бег 20 м 2 - 3 раза с перерывами; бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег по пересеченной местности; бег 10 м с наименьшим числом шагов; с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег со скакалкой; бег в сочетании с прыжками; бег, высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; бег с захлестыванием голени назад; бег, выбрасывая прямые ноги вперед; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега).

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; сгибание и разгибание рук; круговые движения вперед и назад; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); перекладывание предмета из одной руки в другую впереди /перед собой и сзади себя /за спиной\_хлопки впереди / перед собой и сзади себя / за спиной ;махи и рывки руками\_сжатие пальцев в кулак и разжимание; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: приседания на всей стопе и на носках, держа ноги вместе или разведя колени в стороны, с различным исходным положением рук (руки вперед, к плечам, в стороны, совершенствование полученных ранее навыков, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя, повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине, поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине.

Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре\_сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; поднимание на носки и опускание на всю ступню; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены);\_совершенствование ранее приобретённых навыков; махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место. подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп.

Упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной); упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими).

Упражнения с разноименными движениями рук и ног, с усложнением исходных положений и техники выполнения.

Ритмическая гимнастика. Музыкально-ритмические упражнения педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры.

Рекомендуемые упражнения: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, на носках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад в сторону, кружение, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки, приседание с

выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки. подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

#### Основные виды движения.

Бросание, катание, ловля, метание.	Ползание, лазание	Прыжки	Упражнения в равновесии
катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу;	ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени);	прыжки на месте и с поворотом кругом;	стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза;
прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей;	ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3 - 4 м), "змейкой" между кеглями;	прыжки смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук;	ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом;
Прокатывание мяча между предметами;	ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами;	подпрыгивания вверх из глубокого приседа;	ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки;
прокатывание набивного мяча;	проползание под скамейкой;	прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек;	ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок.
подбрасывание мяча вверх и ловля его в прыжке;	ползание на животе;	прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3 - 4 м;	ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком;
бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз;	ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени;	прыжки на одной ноге (правой и левой) 2 - 2,5 м;	ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони;
передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую;	ползание на четвереньках по скамейке назад;	прыжки, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок;	ходьба по наклонной доске вверх и вниз;
перебрасывание мяча друг другу снизу, от	влезание на гимнастическую	прыжки из обруча в обруч (плоский) по	стойка на одной ноге, вторая поднята

груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча;	стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным;	прямой перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик);	коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе;
перебрасывание мяча через сетку;	переход по гимнастической стенке сполета на пролет вправо и влево на уровне 1 - 2 рейки;	прыжки в длину с места (от 50 см и более, с учётом индивидуальных возможностей).	пробегание по наклонной доске вверх и вниз;
ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу;	перелезание с пролета на пролет по диагонали;	спрыгивание с высоты (высота 20-25 см) в обозначенное место;	кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы;
ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому);	пролезание в обруч разными способами;	впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага;	кружение после бега, прыжков,
совершенствование навыков владения обручем;	лазанье по веревочной лестнице;	прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;	кружения остановка и выполнение "ласточки"
метание в цель из положения стоя на коленях и сидя;	выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками);	подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой;	прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колене другой ноги мешочек с песком;
метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину;	влезание по канату на доступную высоту.	прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них;	подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя (прокатывая) перед собой набивной мяч; стойка на носках.
		прыжки с ноги на ногу;	
		бег со скакалкой;	
		прыжки через обруч, вращая его как скакалку;	
		прыжки через длинную скакалку;	
		пробегание под вращающейся скакалкой;	
прыжки через вращающуюся скакалку с места;			

		вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание;	
		пробегание под вращающейся скакалкой парами.	

Подвижные игры. Педагог продолжает обучать детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию и сюжету подвижных игр (в том числе, игры с элементами соревнования, игры-эстафеты), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи или поражения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

Педагогом могут быть предложены детям: игр с бегом на развитие скоростных качеств: «Моряки», «Пожарные на учении», «Спасатели спешат на помощь», «Будущие защитники Родины», «Полоса препятствий», «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка»; с прыжками: «Лягушки и Аист», «Не попадись!», «Волк во рву». Игры с метанием и ловлей на развитие силы и ловкости: «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый и меткий?», «Ловишки с мячом»; с ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловкие обезьянки»; игры-стафеты: «Космонавты», «Дорожка препятствий», с элементами соревнования: «Зарничка», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?», «Наши олимпийцы». Народные игры. «Гори, гори ясно!», «Лапта».

Спортивные упражнения. Педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий (наличие оборудования, климатические условия региона).

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500–600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку «лесенкой», «елочкой».

Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

Спортивные игры. Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий.

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от

плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота, играть по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков — на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

Формирование основ здорового образа жизни. Педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления об организме человека, факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и разных видов спорта, на здоровье, достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья (зрения, слуха, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата), правилах безопасного для здоровья поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием) и во время туристских прогулок и экскурсий. Следит за осанкой и приучает к этому детей, оказывать элементарную первую помощь при легких травмах, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье, и самочувствии других людей.

Активный отдых. Физкультурные праздники и досуги. Педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 40–45 минут. Содержание включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, проблемные и творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и выдающимся спортсменам.

Дни здоровья. Педагог проводит 1 раз в квартал и организует оздоровительные мероприятия и туристские прогулки, физкультурные досуги.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует пешеходные прогулки на расстоянии от 1 до 3 км (в оба конца) в теплый период года и от 1 до 2 км в холодный период. Продолжительность пешего похода от 1 до 2,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут. Время непрерывного движения 20–30 минут. В ходе туристской прогулки организует с детьми подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500г. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать ляжки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать

помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

### 2.3. Интеграция с образовательными областями

Образовательные области	Содержание
Социально-коммуникативное развитие.	Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражать свои эмоции, проблемы и пожелания. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, решить конфликт через общение.
Познавательное развитие.	Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья
Речевое развитие.	Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре(команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.
Художественно-эстетическое развитие	Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

### 2.4. Взаимодействие с воспитателями и специалистами

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

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя.

- Перед физкультурным занятием воспитатель контролирует наличие спортивной формы и обуви, майки сняты, у детей ничего не находится в руках, во рту, карманах. Строит детей друг за другом, а в старших группах по росту.

Наиболее активная роль принадлежит воспитателю групп младшего дошкольного возраста. Воспитатель выполняет всё с самого начала занятия: с выходом в зал, построения детей в шеренгу и до его окончания: выход из зала спокойным шагом. В средней, старшей и подготовительных к школе группах, воспитатель помогает инструктору в перестроении детей, раздаче и сборе спортивного инвентаря.

Инструктор накануне знакомит воспитателя с содержанием занятия, предстоящего мероприятия, обсуждает организационные моменты.

Воспитатель помогает осуществлять страховку, следит за качеством выполнения упражнений и дисциплиной, также проводит индивидуальную работу с ослабленными детьми.

Воспитатель должен знать игру, заранее усвоить её правила и выучить с детьми слова, если они предусмотрены, участие педагога в игре улучшает эмоциональный настрой дошкольников, повышает уровень двигательной активности.

- Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей.

- Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

«Физическое развитие» - использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов, и систем (дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз), воздушное закаливание. Формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при использовании спортивного инвентаря, во время самостоятельной деятельности.

«Социально-коммуникативное развитие» - взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а также в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности. Помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

«Познавательное развитие» - активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

«Речевое развитие» - расширения и активизация словарного запаса, развитие свободного общения.

Инструктор по физической культуре дает рекомендации по организации индивидуальной работы с детьми, отстающими в усвоении программного материала, развивающей двигательной среды в группах и на территории детского сада, оказывает помощь по различным вопросам физического развития дошкольников, подбирает упражнения для утренней гимнастики, физкультминуток, бодрящей гимнастики, игры на прогулке, деятельность воспитанников в группе и на прогулке; оформляет рекомендации для родителей по организации двигательной деятельности детей в семье.

Организация прогулок и походов с детьми, разработка плана, маршрута также совместно с воспитателем.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

- физическое состояние детей, посещающих детский сад;
- профилактика заболеваний ОДА, сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем.

Для решения этих проблем проводятся следующие мероприятия.

В начале и конце года, совместно с медсестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей. В начале года врач и инструктор по физической культуре просматривают диагнозы детей. Врач дает рекомендации по физической нагрузке для детей группой здоровья. Медсестра систематически подает сведения об освобождении от физкультуры после болезни.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального работника.

Музыка благоприятно воздействует на эмоции детей; создает хорошее настроение; помогает активизировать умственную деятельность; способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации; освобождает инструктора от подсчета; привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

Музыкальный руководитель: помогает инструктору по физической культуре в подборе музыкального репертуара (марш, бег, подскоки, ОРУ); знакомит с новинками в музыкальном мире; оказывает помощь в проведении спортивных праздников.

Инструктор по физической культуре включает музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии в комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики), в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры.

Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогом-психологом.

Педагог- психолог дает советы, какие игры и упражнения предложить детям: с чрезмерной утомляемостью; непоседливостью; вспыльчивостью; замкнутостью; с невротами; и другими нервно-психическими расстройствами.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и инструктора по плаванию.

Роль инструктора по плаванию имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков: уважительное отношение к чистоте, навыки самообслуживания, уважения друг друга. Инструктор по физической культуре включает в занятия ряд имитационных упражнений для физической подготовки к плаванию.

## 2.5. Взаимодействие с семьями воспитанников

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Работа с родителями разнопланова и осуществляется по нескольким направлениям, объединённым в следующие блоки, определяющие структуру взаимодействия педагога и родителей.

Семья и детский сад, имея свои особые функции, не могут заменить друг друга. Большинство родителей готовы активно участвовать в процессе физического воспитания и развития своих детей, но этому мешает отсутствие у них необходимых умений. Именно поэтому работа с родителями является важным разделом работы инструктора по физической культуре. Главной ценностью педагогической культуры является ребенок — его развитие, образование, воспитание, социальная защита и поддержка его достоинства и прав человека.

Основной целью работы с родителями является обеспечение взаимодействия с семьей, вовлечение родителей в образовательный процесс для формирования у них компетентной педагогической позиции по отношению к собственному ребенку. Правильно организованная работа с родителями будет способствовать повышению их физической и валеологической грамотности. Для эффективного решения данных задач педагогам ДОУ необходимо лучше знать каждую семью, учитывая: роль всех членов семьи в воспитании ребёнка; тип семейного воспитания; позицию, занимаемую родителями по отношению к ребёнку.

Формы работы с родителями по образовательной области «Физическое развитие»:

- Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.
- Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов. Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях дошкольного отделения в решении данных задач.
- Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и дошкольном отделении, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.
- Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в ДОУ (в районе, городе).
- Объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка.
- Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения). Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью ребенка. Помогать родителям сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка.
- Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

– Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в дошкольном учреждении. Разъяснять важность посещения детьми секций, кружков, ориентированных на оздоровление дошкольников.

### Перспективный план взаимодействия с родителями

Период	Направление работы	Содержание			
		Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Сентябрь	Ознакомительно-диагностическое.	Индивидуальные беседы и консультации родителей с результатами диагностических мероприятий (результатами мониторинга по ОО «Физическое развитие»).			
				Анкетирование «Какое место физкультура занимает в вашей семье?»	
		Оформление общего стенда			
				Оформление папки на тему: «Значение утренней гимнастики в развитии детей».	
Октябрь	Наглядно-информационный.	«Играем с пальчиками – развиваем речь».	Рекомендации родителям в виде буклета «Эффективные упражнения при плоскостопии».		
		Фоторепортажи о совместной физкультурно-спортивной деятельности (праздники, досуги, дни здоровья и др.)			
Ноябрь	Консультативный.	«Личная гигиена с потешками».	«Соблюдаем режим дня».	Консультации для родителей «Детская скакалка – отличный тренажер».	
Декабрь	Субъективно-дифференцированный	Индивидуальная работа с родителями по инициативе специалиста (индивидуальное консультирование родителей; рекомендации).			
			Рекомендации родителям в виде буклета «Забавные считалочки»		
			«Спортивный уголок дома»,		
Январь	Репрезентативно-практический	Рекомендации по обучению детей лыжах.		«Зимние виды спорта в развитии ребёнка». «Рекомендации по обучению детей катанию на коньках и лыжах».	
Февраль	Рекреационно-досуговый	Участие в совместных спортивных праздниках и физкультурных досугах в соответствии с тематическим планированием.			
Март	Перспективный	Планирование тем для консультаций, бесед, практических занятий и др. Консультации на тему :«О роли семьи в физическом воспитании ребенка».		Рекомендации в виде буклета «Упражнения для осанки»,	

Апрель	Консультативно-практический	Рекомендации в виде буклета «В стране веселых мячей».	Участие в совместных спортивных праздниках и физкультурных досугах в соответствии с тематическим планированием.
Май	Заключительный	Заключительный: оценка уровня знаний, умений и навыков родителей ,приобретенных за время совместной работы с инструктором по физкультуре.	

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Образовательная нагрузка

При составлении режима двигательной активности учитывается соотношение времени на проведение режимных моментов, организованную и самостоятельную деятельность детей. Деятельность строго регламентирована. Режим составляется с учетом обеспечения благоприятных условий для здоровья детей и предусматривает четкую ориентацию на возрастные физические и психологические особенности детей, специфику группы.

*Структура занятий по физической культуре с детьми во второй младшей группе.*

Части занятий	Время проведения
Вводная	1,5 мин.
Основная	12 мин.
Заключительная	1,5 мин.
Итого	15 мин.

*Структура занятий по физической культуре с детьми в средней группе.*

Части занятий	Время проведения
Вводная	3 мин.
Основная	15 мин.
Заключительная	2 мин.
Итого	20 мин.

*Структура занятий по физической культуре с детьми в старшей группе.*

Части занятий	Время проведения
Вводная	3 мин.
Основная	19 мин.
Заключительная	3 мин.
Итого	25 мин.

*Структура занятий по физической с детьми культуре в подготовительной группе.*

Части занятий	Время проведения
Вводная	4 мин.
Основная	23 мин.
Заключительная	3 мин.
Итого	30 мин.

#### 3.2. Форм организации образовательной деятельности

Организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно–оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья, туристические походы и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;

– занятия в семье.

В организации работы инструктора по физической культуре в ДООУ используются следующие типы занятий:

- занятия, в которых основное внимание обращается на освоение нового материала.
- занятия, направленные на совершенствование освоенных ранее навыков и умений, они строятся на повторении пройденного материала.
- занятия смешанного характера, на которых овладение новым сочетается с повторением, закреплением старого.
- занятия, на которых проверяются знания и умения ребят в выполнении тех или иных упражнений, качество движений и их количественный результат, умение играть в подвижные игры.

Способы организации детей на занятии:

- Фронтальный;
- Групповой;
- Индивидуальный.

При фронтальном способе организации все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение или делают одновременно разные движения. Фронтальный способ организации обеспечивает постоянное взаимодействие воспитателя и детей.

При групповом способе группу делят на (2-4) и каждая получает отдельное задание. После того как дети выполняют задание несколько раз, подгруппы меняются местами.

При индивидуальном способе каждый ребенок делает упражнение по очереди, а воспитатель проверяет качество выполнения и дает соответствующие указания.

По мере освоения техники - ОВД выполняются потоком. Особую разновидность поточного способа представляет круговое («станционное») выполнение упражнений.

На одном занятии можно чередовать способы организации детей.

Основными формами работы по развитию физической культуры являются:

Утренняя гимнастика. В ДООУ утренняя гимнастика проводится ежедневно перед завтраком. Направлена она главным образом на решение оздоровительных задач. В процессе утренней гимнастики решаются задачи физического, умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Утренняя гимнастика начинается с построения, а потом уже разные виды ходьбы, бега, прыжки. Комплексы для гимнастики составляют из упражнений, освоенных детьми на физкультурных занятиях.

В процессе проведения утренней гимнастики необходимо обеспечить правильную физическую и эмоциональную нагрузку.

Комплексы утренней гимнастики для детей младшего дошкольного возраста проводятся в игровой форме. Все упражнения объединяет единый сюжет.

Физкультурные занятия. При подготовке к физкультурному занятию необходимо заблаговременно подобрать:

- Физические упражнения,
- Последовательность их выполнения,
- Методику проведения.

Необходимо заранее подготовить место для занятия физическими упражнениями, проверить прочность физкультурного оборудования, подобрать инвентарь, разместить его. Перед занятием проследить, чтобы помещение было проветрено и произведена влажная уборка.

Система проведения физкультурных занятий. От 3 до 7 лет – со всей группой одновременно 3 раза в неделю. В подготовительной группе длительность занятия в соответствии с режимом возрастает и доводится до 30 мин.

Физкультурные занятия делятся на части:

Вводная – решает психологическую задачу: организовать, активизировать внимание, вызвать интерес, создать бодрое настроение. В нее входят строевые упражнения, различные виды ходьбы, упражнения и игры на внимание.

Основная - в ней формируются двигательные навыки, развиваются физические качества. В нее входят основные движения, игры большой подвижности, игры-эстафеты.

Заключительная – ее назначение снизить физ. нагрузку, спокойное состояние ребенка, сохранить бодрое настроение, подвести итоги занятия. В нее входят – ходьба, бег в среднем темпе, подвижные игры спокойного характера.

Для успешного проведения физкультурных занятий существуют следующие способы организации детей:

Фронтальный способ организации – когда все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение или делают одновременно разные упражнения. Этот способ применяется во всех частях занятия, в т. ч и в основной.

Групповой способ организации – когда группу детей делят на несколько подгрупп и каждая получает отдельное задание.

Индивидуальный способ организации – когда каждый ребенок делает упражнение по очереди, а воспитатель проверяет качество выполнения и дает соответствующие указания.

На занятиях с различным содержанием, с целью предупреждения и снятия усталости и повышения продуктивности умственной деятельности ежедневно проводятся физминутки.

Физминутки подбираются с учетом содержания занятия, особенностей возраста и физической подготовленности детей. Физкультминутка должна создавать бодрое настроение, но не перевозбуждать детей.

Давайте попробуем выполнить физминутку, которая носит познавательный характер (дети запоминают дни недели).

Физические упражнения в физкультминутках проводятся и в перерывах между занятиями с целью активного отдыха.

Так же, в перерыве между занятиями используются оздоровительные игры для дошкольников - они предназначены для профилактики утомления, вызванного интенсивными интеллектуальными нагрузками. Кроме релаксационной они выполняют коммуникативную, развлекательную и воспитательную функции.

Игры укрепляют различные группы мышц, тренируют вестибулярный аппарат, способствуют профилактике нарушений зрения и осанки. Непринужденность обстановки, свобода импровизации, возможность отступления от заданных правил, бесконечность вариаций, нацеленность педагога на создание у детей эмоционального подъема, отсутствие проигравших - все это создает у игроков состояние особого психологического комфорта.

Следующая форма физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня дошкольников – закаливание. В закаливании существуют специальные процедуры:

- воздушные ванны – улучшают кровообращение, усиливают влияние прохладного воздуха на совершенствование терморегулирующих механизмов.

- солнечные ванны – благотворно влияют на организм.

Эффективность влияния закаливающих процедур на организм возрастает, если они сочетаются с физическими упражнениями.

Наиболее распространенный вид физической активности детей - подвижные игры.

Подвижные игры широко используются в ДОУ как самостоятельная форма работы по физическому воспитанию. Они проводятся со всеми детьми одновременно на дневной, вечерней прогулке. Так же дети могут объединяться в подгруппы и играть утром (до утренней гимнастики) и в перерывах между занятиями.

Утром (до утренней гимнастики, особенно летом и весной, рекомендуются игры с физкультурными пособиями и игрушками, побуждающими детей к движениям).

В перерывах между занятиями, особенно если они связаны с неподвижной позой, полезны игры средней и малой подвижности хорошо знакомые детям.

На вечерней прогулке полезно организовывать игры большой и средней подвижности, в которых участвуют все дети одновременно. С младшими дошкольниками подвижная игра проводится с обязательным использованием атрибутов (маски, ленточки).

Прогулки. Основное значение прогулок – активный отдых, а также закрепление двигательных навыков и развитие физических качеств в естественных условиях, приучение ориентироваться на местности. На прогулке используются знакомые детям физические упражнения.

Индивидуальная работа с детьми. Индивидуальная работа направлена на обучение детей, отстающих в усвоении физических упражнений, активизацию малоподвижных, улучшение физического развития ослабленных детей. Индивидуальные занятия организуются во всех возрастных группах.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Так же одна из составных прогулок. В самостоятельных занятиях удовлетворяется потребность детей в движениях, предоставляется возможность заниматься любимыми видами упражнений. Дети занимаются индивидуально или небольшими группами. Самостоятельными занятиями необходимо руководить, но делая это, надо не стесняя инициативы детей.

Пальчиковая гимнастика. Упражнения с пальчиками проводить ежедневно. Сначала детей младшего возраста учим выполнять пальчиковые игры от простого к сложному.

Пальчиковые игры носят благоприятный оздоровительный эффект. Простые движения рук помогают убрать напряжение не только с самих рук, но и с губ, снимают умственную усталость.

Любые приемы пальчиковых игр - постукивания подушечками пальцев, растирание, поглаживание основания пальцев, круговые движения по ладоням, легкий массаж предплечья - несут ребенку только здоровье. Они увлекают малышей и приносят им радость.

Любой массаж снимает утомление, повышает физическую и умственную активность, вызывает легкость и бодрость.

### **3.3. Используемые образовательные технологии**

Применение компьютерной техники позволяет сделать физкультурное занятие привлекательным и по - настоящему современным, эмоционально окрашенными, привлекательными, которые вызывают у ребенка живой интерес, усиливает мотивацию, развивают ребенка всесторонне, являются прекрасным наглядным пособием и демонстрационным материалом, что способствует хорошей результативности занятия.

Медиа-занятия проводятся в начале занятия в музыкальном зале с использованием ноутбука, мультимедийного проектора и экрана, с соблюдением санитарно-гигиенических норм при работе с компьютером согласно принципу интеграции, физическое развитие детей осуществляется не только в процессе специфических физкультурных и спортивных игр, упражнений и занятий, но и при организации всех видов детской деятельности.

Использовать ИКТ можно согласно теме занятия показ слайдов, видеоролика.

Использование мультимедийных презентаций позволяют сделать физкультурные занятия эмоционально окрашенными, привлекательными, которые вызывают у ребенка живой интерес, являются прекрасным наглядным пособием и демонстрационным материалом, что способствует хорошей результативности занятия.

С целью развития воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме используются художественные произведения (слушание отрывка сказки, песни. муз. сопровождения), музыкально-ритмическая деятельность. Музыка создает положительный эмоциональный фон для ОД, утренней гимнастики, помогает детям запомнить движения, выразительно передать их характер. В качестве музыкального оформления используются ИКТ - фонограммы музыкальных сказок, музыка или отрывок из мультфильмов.

## **3.4 Условия реализации Рабочей Программы**

### **3.4.1. Материально-техническое обеспечение**

№ п/п	Наименование	Количество
1	Физкультурный зал	1

**Сведения об имеющемся в наличии информационно-техническом оборудовании для**

<b>организации образовательной деятельности.</b>		
№ п/п	Наименование	Количество
1	Персональная аудиосистема	1
<b>Сведения об имеющемся в наличии учебного оборудования для организации образовательной деятельности.</b>		
№ п/п	Наименование	Количество
1	Стол	1
2	Стул	2
3	Тумба с ящиками	1
4	Шкаф	3
5	Полки для фитболов	6
6	Пластиковый контейнер прозрачный	5
7	Пластиковый контейнер голубой на колесиках.	2
8	Корзина желтая	3
9	Корзина бирюзовая	4
10	Органайзер стакан зеленый	3
11	Органайзер стакан желтый	2
12	Органайзер стакан оранжевый	2
13	Контейнер деревянный для споринвентаря	2
14	Насос	1
15	Таз для мытья споринвентаря	1
16	Термометр комнатный	1

### 3.4.2. Методическое обеспечение Программы

<b>Методическая литература для организации образовательной деятельности</b>		
№ п/п	Наименование	Количество
1	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 6-7 лет. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2020. – 192 с.	1
2	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 5-6 лет. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2020. – 192 с.	1
3	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 4-5 лет. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2020. – 192 с.	1
4	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 года. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2020. – 192 с.	1
5	Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Степ-аэробика «Топ-топ» для дошкольников: учебно-методическое пособие. – СПб.: ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2021. – 112 с.	1
6	Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2020. – 96 с.	1
7	Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2020. – 96 с.	1
8	Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2020. – 96 с.	1
9	Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду: Комплексы упражнений для работы с детьми 5-6 лет. – 2-е изд., испр. и доп.-М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2020.-48 с.	1
10	Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду: Комплексы упражнений для работы с детьми 6-7 лет. – 2-е изд., испр. и доп.-М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2020.-48 с.	1

11	Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Методическое пособие для занятий с детьми 3-7 лет. – 3-е изд., испр. и доп. – М.:МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2020.-48 с.	1
12	Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: Мозайка-Синтез, 2020. – 168 с.	1
13	Козина О.Б. Совместные физкультурные занятия с участием родителей: для занятий с детьми 2-5 лет. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2018. – 96 с.	1
14	Козина О.Б. Совместные физкультурные занятия с участием родителей: для занятий с детьми 5-7 лет. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2018. – 96 с.	1
15	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.:МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2017.-128 с.	1
16	ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Инновационная программа дошкольного образования. / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой. – Издание пятое (инновационное), испр. и доп. - М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2019. - с. 336	1

### 3.4.3. Оснащение развивающей предметно-пространственной среды физкультурного зала

№ п/п	Наименование	Параметры	Количество
1.	Гимнастическая лестница	высота 2,70 м, ширина 1-го пролета 80см, расстояние между перекладинами 25см	10
2.	Скамейка гимнастическая	длина 4 м, ширина 23 см	4
3.	Щит баскетбольный		2
4.	Ворота футбольные		2
5.	Гимнастический мат	длина 2м, ширина 1м	2
6.	Гимнастический мат складной	длина 2м, ширина 80см	2
7.	Доски с зацепами		4
8.	Кольцебросы		10
9.	Дуги	высота 60см высота 40см	4
10.	Конусы для эстафет большие		22
11.	Конусы		19
12.	Мячи:	d-17,5 см резиновые	20
		d-8,5 см резиновые	30
		d-6,5 см пластмассовые	38
		d-6,5 см резиновые	15
		d-9см мягкие	22
13.	Фитболы		12
14.	Палка гимнастическая	длина 76см	37
15.	Парашют		1
16.	Скакалка детская		30
17.	Обручи:	d-94см	20
		d-70см	32
		d-56см	15
		Плоский	2
18.	Цветные ленточки н палочке		20 шт
19.	Ключики		37 шт.

20.	Мягкие мешочки для метания	150 г.	16 шт.
21.	Кегли		6
22.	Погремушки		20 шт.
23.	Флажки		60 шт.
24.	Ребристые коврики		8 шт.
25.	Роликовые доски		2 шт.
26.	Ребристые дорожки		7 шт.
27.	Гантели		60 шт.
28.	Массажные кочки		6 шт.
29.	Мячи набивные	1 кг	10 шт.
30.	Кубики		12 шт.
31.	Мешки для прыжков		10 шт.
32.	Игрушка:	лиса	1 шт.

### Технические средства обучения.

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, физкультурных занятий, спортивных развлечений необходимо музыкальное сопровождение. Для этого в зале имеется:

- магнитофон;
- аудиозаписи.

Детские песни и мелодии постоянно обновляются для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также всестороннего развития каждого ребенка.

### Оснащение предметно-пространственной среды на 2023-2024 учебный год

Период	Оснащение предметно-пространственной среды	
	младший дошкольный возраст	старший возраст
Сентябрь	Обновить картотеку пальчиковых игр. Музыкальное сопровождение к ним.	Подготовить поощрительные призы к спортивным соревнованиям.
Октябрь	Обновить бросовой материал (шишки, контейнер от киндер сюрприза и др.)	Обновить картотеку игровых упражнений с лестницей координации.
Ноябрь	Обновить музыкальное сопровождение ОРУ	
Декабрь	Обновить материал мешочков для метания.	Обновить атрибуты для зимних спортивных эстафет, досугу «Олимпийские игры».
Январь	Пополнение методической литературы по здоровьесбережению,	Купить ракетки для настольного тенниса.
Февраль	Изготовить атрибуты к празднику «23 февраля»,	
Март	Обновить картотеку игр «Сухой бассейн», «Волшебные шарики»	Купить бадминтон. Оформить картотеку игр и игровых упражнений с ракеткой и валаном.
Апрель	Изготовить атрибуты ко Дню космонавтики.	
Май	Подписка на периодические журналы ( «Инструктор по физической культуре»	