

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада № 92
Невского района Санкт-Петербурга
(протокол от 31.08.2022 №1)

УТВЕРЖДЕНА

приказом заведующего
ГБДОУ детским садом № 92
Невского района Санкт-Петербурга
(приказ от 31.08. 2022 №50)

**Рабочая программа
инструктора по физической культуре
Хохрякова Юлия Васильевна**

для детей дошкольных групп общеразвивающей направленности

**Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детского сада № 92 комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга
на 2022 – 2023 учебный год**

Санкт-Петербург

2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел		3
1.1	Пояснительная записка.....	3
1.2	Актуальность.....	3
1.3.	Цели, задачи.....	3
1.4	Принципы и подходы.....	4
1.5	Краткая характеристика особенностей развития и индивидуальных возможностей обучающихся.....	9
1.6	Основания разработки.....	13
1.7	Срок реализации.....	14
1.8	Планируемые результаты освоения	14
2. Содержательный раздел		19
2.1.	Календарно-тематическое планирование	19
2.2.	Содержание образовательной деятельности	20
2.3.	Интеграция образовательных областей	36
2.4.	Взаимодействие с воспитателями и специалистами	36
2.5	Взаимодействие с семьями обучающихся.	38
3. Организационный раздел		41
3.1.	Образовательная нагрузка	41
3.2.	Формы организации образовательной деятельности	42
3.3.	Используемые образовательные технологии	49
3.4.	Условия реализации программы	49
3.5.	Материально-техническое обеспечение	51
3.6	Методическое обеспечение	51
3.7	Оснащение развивающей предметно-пространственной среды физкультурного-зала	53
Приложение		
1	Контингент групп	
2	Учебный план	
3	Календарный план по физическому развитию	
4	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.

1.2 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.

1.3 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 уровень 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.).

1.4 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, организовывает 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 видеофильмов, 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 ⁷ 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.

1.5 Краткая характеристика особенностей развития и индивидуальных возможностей обучающихся

Особенности физического воспитания и развития детей младшего дошкольного возраста (3 – 4 года).

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 (плечёвого 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.

Особенности физического воспитания и развития детей младшего дошкольного возраста (с 4 до 5 лет)

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.

Особенности физического воспитания и развития детей старшего дошкольного возраста (от 5 до 6 лет)

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 (от 6 до 7 лет).

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.

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.

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.

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.

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

1.6 Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана данная рабочая программа

Рабочая программа разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 14.11.2013 г., № 30384).
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».
- Приказом Министерства просвещения РФ от 21 января 2019 г. № 32 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. N 1014».
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05. 2013 г. № 26 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (СанПиН 2.4.1.3049 – 13).
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации работы в дошкольных организациях в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) СПЗ.1/2.4 3598-20.
- Письмом Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки РФ от 28.02.2014 № 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования».
- Программой Развития государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 92 комбинированного вида Невского района

Санкт-Петербурга на период 2020-2025 года.

– Стандарт безопасной деятельности ГБДОУ детского сада №92 Невского района Санкт – Петербурга, утвержденный приказом заведующего от 26.03.2020 № 18.

– Уставом ГБДОУ детского сада № 92 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга.

1.7 Сроки реализации программы

– Срок реализации рабочей программы – 1 год (2022 -2023 учебный год).

1.8 Планируемые результаты освоения образовательной программы

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

Целевые ориентиры младшей группы (от 3 до 4 лет)

К трём годам ребёнок: - с удовольствием двигается – ходит, бегает в разных направлениях, стремится осваивать различные виды движения (подпрыгивание, лазанье, перешагивание и пр.).

Промежуточные планируемые результаты.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

– 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, язычок - пробовать (определять) на вкус, ручки - брать, держать, трогать; ножки - стоять, прыгать, бегать, ходить.

Физическая культура. Основные движения.

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 20–30 см, гимнастической скамейке, ползает с подлезанием под воротца, верёвку (высота 40-30 см), перелезает через бревно, 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 50- 100 см), бросает и ловит мяч с расстояния 50-100 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, метает мяч, набивные мешочки, шишки в горизонтальную цель - двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м.

Прыжки - прыгает на месте, с продвижением вперёд, подпрыгивает вверх, касаясь предмета, находящегося в 5-10 см от поднятой руки ребёнка, перепрыгивает через шнур (линию), прыгает через две параллельные линии (10-30 см).

Равновесие - легко перешагивает через предметы (высота 10-15 см) чередующимся шагом, быстро проходит по гимнастической скамейке, бревну, 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).

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; 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 пяти раз подряд.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Придумывать варианты п/и, самостоятельно и творчески выполнять движения.
- Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

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

К концу года дети могут:

- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Лазать по гимнастической стенке 2,5 м с изменением темпа.

– Прыгать на мягкое покрытие 20 см, прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места не менее 80 см; в высоту не менее 40 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, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе расстояние 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 и.п., последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.

– Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: футбол, хоккей.

– 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).

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.

– Перебрасывать набивные мячи 1 кг, 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.

– 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 и.п. четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции. Сохранять правильную осанку.

– Активно участвовать в играх с элементами спорта (футбол, хоккей).

– Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

Система оценки планируемых результатов.

Конечным результатом освоения Программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

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

Общие показатели физического развития.

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

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

Уровни овладения ребенком необходимыми умениями и навыками по ОО «Физическое развитие».

3-4 года.

Низкий- движения ребёнка - импульсивные, напряжённые, скованные, плохо скоординированные; реакция на сигнал замедленная, темп выполнения большинства упражнений медленный. В играх и упражнениях малая активность, интерес сниженный, часто требуется помощь воспитателя, необходим обязательный показ упражнений.

Средний - движения ребёнка приобретают произвольность, согласованность, менее скованны и напряжены, наблюдается перекрёстная координация в движениях рук и ног (ходьбе, беге, лазании), которая проявляется эпизодически. Ребёнок улавливает общую структуру и темп движения, реагирует на сигнал; в подвижных играх активен, эмоционален, иногда нуждается в помощи воспитателя.

Высокий - большинство осваиваемых упражнений выполняется ребёнком активно, наблюдается согласованность в движениях рук и ног (в ходьбе и беге); ребёнок хорошо реагирует на сигнал и действует в соответствии с ним; выдерживает заданный темп, проявляет положительное эмоциональное отношение к двигательной деятельности, самостоятельно воспроизводит ранее освоенные движения.

5-6лет.

Низкий - ребёнок напряжён, неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании) ;не умеет действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои действия с движениями других детей; отстаёт от общего темпа выполнения упражнений: необходим обязательный показ движения. Активно и заинтересованно участвует в подвижных играх.

Средний- ребёнок уверенно, с небольшой помощью воспитателя выполняет основные движения, обще развивающие упражнения, действует в соответствии с указаниями в общем ритме; с желанием включается и осваивает новые разнообразные движения; соблюдает правила в подвижных играх.

Высокий- ребёнок уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует, в общем для всех темпе; легко находит своё место при совместных построениях и в играх; быстро реагирует на сигнал, переключается с одного движения на другое; с большим удовольствием участвует в играх, строго соблюдает правила стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

6-7лет.

Низкий- ребёнок неуверенно выполняет сложные упражнения. Не замечает ошибок других детей и собственных. Нарушает правила в игре, увлекаясь её процессом. С трудом сдерживает свои желания, слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений. Интерес к физическим упражнениям низкий.

Средний– ребёнок правильно выполняет большинство физических упражнений, но не всегда проявляет должные усилия. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Понимает зависимость между качеством выполнения упражнений и результатом. Хорошо справляется с ролью водящего, правила не нарушает, но интереса к самостоятельной организации игр не проявляет.

Высокий- ребёнок уверенно, точно, с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру. Интерес к физическим упражнениям высокий, стойкий. Проявляет самоконтроль и самооценку, стремится к лучшему результату.

Оценка уровня овладения ребенком необходимыми умениями и навыками по ОО «Физическое развитие».

1 балл – ребенок не может выполнить все предложенные задания, помощь взрослого не принимает;

2 балла – ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые предложенные задания;

3 балла – ребенок выполняет все предложенные задания с частичной помощью взрослого;

4 балла – ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все предложенные задания;

5 баллов – ребенок выполняет все предложенные задания самостоятельно.

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)
Сентябрь					
	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.
Октябрь					
	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.
Ноябрь					
	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.
Декабрь					
	1	Лягушки-	Волшебница Зима.	Волшебница Зима.	Волшебница Зима.

		попрыгушки.			
	2	Зайки-прыгуны..	В зимнем лесу.	Мороз Красный нос.	Мороз Красный нос.
	3	В гости с зайкой.	Поиграем со снежками.	Зимняя прогулка.	Зимняя прогулка.
	4	В гости к птенчикам.	Птенчики.	Мы мороза не боимся!.	Мы мороза не боимся!.
Январь					
	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.
Февраль					
	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.
Март					
	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.
Апрель					
	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 скалкой мы друзья.	Традиционная структура.
Май					
	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, группы старшего дошкольного возраста.	2 раза в неделю.	Воспитатели групп. Инструктор по 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 младшей группы.

Задачи образовательной деятельности:

- формировать у детей положительное отношение к занятиям физическими упражнениями.

– приучать детей ходить и бегать свободно, естественно координируя движения рук и ног, не шаркая ногами, не опуская головы; добиваться овладения разными видами ходьбы и бега.

– учить прыгать, энергично отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь. Упражнять в ползании и лазанье, бросании и отталкивании предметов при катании, ловле (не прижимая к груди).

– слушать объяснения педагога, следить за показом, выполнять движения согласованно с другими детьми после соответствующего указания воспитателя, находить своё место в групповых построениях.

– Упражнять в сохранении равновесия. Учить поддерживать правильную осанку.

– Учить детей выполнять правила в подвижных играх, развивать интерес к ним, воспитывать желание заниматься физическими упражнениями.

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.

Упражнения в основных движениях.

Упражнения в ходьбе. Ходить обычным шагом, ходить на носках, высоко поднимая колени, приставным шагом вперед. Ходить в колонне, по кругу, не держась за руки; парами в колонне и в разных направлениях (врассыпную). Ходить, выполняя задания воспитателя: с остановкой, приседанием, поворотом, обходя предметы, «змейкой». перешагивая через предметы, с выполнением различных заданий (остановиться, присесть, повернуться лицом к окну, стене, воспитателю). Ходьбу на носках с высоким подниманием коленей необходимо чередовать с обычной ходьбой.

Упражнения в равновесии. Проходить по прямой ограниченной дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), приставляя пятку одной ноги к носку другой; по доске, положенной на пол; по гимнастической скамейке; по ребристой доске. Перешагивать через рейки лестницы, положенной на пол; наступать на них. Во время бега по сигналу быстро останавливаться (присесть), бежать дальше. Влезать на гимнастическую скамейку, поднять руки вверх, посмотреть на них. Пытаться делать «ласточку». Кружиться в обе стороны, помахивая платочками, ленточками.

Упражнения в беге. Основное внимание следует уделять формированию у детей умения бегать, не наталкиваясь друг на друга и придерживаясь заданного темпа.

Бегать в колонне, соблюдая интервал, меняя направление; небольшими группами и всей группой с одного края площадки на другой; по прямой и извилистой дорожке (ширина

25–50 см, длина 5–6 м). Бегать в разных направлениях; с остановками, по кругу, взявшись за руки, не держась за руки. Убегать от ловящего, догонять убегающего. Пробегать быстро до 10–20 м. Бегать в разных направлениях, по сигналу бежать в условленное место. Бегать непрерывно в течение 50–60 с. на расстояние – 160 м.

Упражнения в катании, бросании, ловле, метании. Катать друг другу мячи, шарики. Прокатывать их между предметами; катать с попаданием в предметы (расстояние 1,5 м). Бросать мяч о землю и вверх 2–3 раза подряд, стараясь поймать его. Метать предметы в горизонтальную цель (расстояние 1,5–2 м). Метать мяч двумя руками снизу, от груди, двумя руками из-за головы, правой и левой рукой; в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Метать вдаль правой и левой рукой (к концу года не менее чем на 2,5–5 м).

Упражнения в ползании и лазанье. Ползать на четвереньках между расставленными предметами, вокруг них; проползать по прямой не менее 6 м. Подлезать под предметы высотой 50 см, не касаясь руками пола. Перелезть через бревно. Лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м) удобным способом.

Упражнения в прыжках. Детей учат энергично отталкиваться и правильно приземляться во всех видах прыжков.

Энергично подпрыгивать на месте; подпрыгивать вверх, доставая предмет, подвешенный выше поднятых рук ребенка. Перепрыгивать через 4–6 параллельных линий (расстояние между ними 25–30 см); из кружка в кружок. Прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед (2–3 м). Прыгать в длину с места не менее чем на 40 см. Пытаться прыгать на одной ноге. Перепрыгивать через невысокие (5 см) предметы. Спрыгивать с высоты 15–20 см.

Построения и перестроения. Строиться в колонну, в круг, в шеренгу небольшими группами и всей группой (с помощью воспитателя, по ориентирам, самостоятельно), размыкаться и смыкаться обычным шагом. Находить свое место в строю, поворачиваться, переступая на месте. Танцевальные упражнения.

Общеразвивающие упражнения

К общеразвивающим упражнениям детей четвертого года жизни предъявляются более высокие требования с точки зрения качества выполнения (не сгибать колени при наклонах, подниматься на носки и др.).

Упражнения для рук и плечевого пояса. Ставить руки на пояс. Поднимать руки вверх через стороны, опускать поочередно сначала одну, потом другую руку, обе руки вместе. Переключать предмет из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Делать

хлопок перед собой и прятать руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для туловища. Передавать друг другу мяч над головой (назад и вперед). Поворачиваться вправо, влево, поднимая руки вперед. Сидя повернуться и положить предмет сзади себя, повернуться, взять предмет. В упоре сидя подтягивать обе ноги, обхватив колени руками; приподнимать по очереди ноги и класть их одну на другую (правую на левую и наоборот).

Упражнения выполняются также с различными предметами (кегли, мячи, косички и т. п.) из разных исходных положений. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги вверх, лежа на спине, опускать; двигать ногами, как при езде на велосипеде. Лежа на животе, сгибать и разгибать ноги (по одной и вместе). Поворачиваться со спины на живот и обратно. Лежа на животе, прогибаться и приподнимать плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для ног. Подниматься на носки. Выставлять ногу на носок вперед, назад, в сторону. Делать 2–3 полуприседания подряд. Приседать, вынося руки вперед, опираясь руками о колени, обхватывая колени руками и пригибая голову. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях; делать под согнутой в 20 колене ногой хлопок. Сидя захватывать ступнями мешочки с песком. Передвигаться по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставными шагами в сторону, опираясь серединой ступни.

Подвижные игры. Игры с бегом: «Бегите ко мне», «Птичка и птенчик», «Мыши и кот», «Бегите к флажку», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках» и др. Игры с прыжками: «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку». Игры с подлезанием и лазаньем: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики», «Обезьянки». Игры с бросанием и ловлей: «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет». Игры на ориентировку в пространстве: «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Содержание работы по физическому развитию детей средней группы.

Задачи образовательной деятельности:

– Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

- Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.
- Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.
- Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

Содержание образовательной деятельности.

Порядковые упражнения. Построение в колонну по одному, по росту. Перестроения из колонны по одному - в колонну по два в движении, со сменой ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

Общеразвивающие упражнения. Традиционные четырех частные общеразвивающие упражнения 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. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх; поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

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

на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

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.

Подводящие упражнения. Ходьба с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного).

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии; по доске, гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки, приподнятые на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег с энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением равновесия. Виды бега: в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера, «змейкой», со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); на скорость (15-

20 м, 2-3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40-60 м (3-4 раза); челночный бег (5х3=15)), ведение колонны.

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

Ползание, лазанье. Ползание разными способами; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом, не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек.

Прыжки. Прыжки на двух ногах с поворотами кругом, боком (вправо, влево); со сменой ног; ноги вместе - ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед, вперед-назад, прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5-10 см; прыжки в длину с места; вверх с места (впрыгивание на высоту 15—20 см). В длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой. Сохранение равновесия после вращений, или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности.

Подвижные игры: правила; функции водящего. Игры с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия.

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки». С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается». С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята». С бросанием и ловлей. «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку». На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору» и др.

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

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами. Представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках, приводящих к болезням; об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить. Основные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

Содержание работы по физическому развитию детей старшей группы

Задачи образовательной деятельности

- Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).
- Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.
- Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.
- Развивать творчества в двигательной деятельности.
- Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
- Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.
- Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни.
- Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.
- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

– Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания.

Содержание образовательной деятельности.

Двигательная деятельность.

Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров, способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

Общеразвивающие упражнения. Четырех частые, шести частые традиционные общеразвивающие упражнения с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разной последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами. Подводящие и подготовительные упражнения. Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге - выноса голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега - отталкивания, группировки и приземления, в метании - замаха и броска.

Ходьба. Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры.

Бег. На носках, с высоким подниманием колен, между предметами, со сменой темпа. Бег в быстром темпе 10 м (3-4 раза), челночный бег 3х10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).

Прыжки. На месте: ноги скрестно - ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4-5 м. Прыжки через 5-6 предметов на двух ногах (высота 15-20 см), запрыгивание на предметы: (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15-20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80-90 см), в высоту (30-40 см). Прыжки в глубину (30-40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

Бросание, ловля и метание. «Школа мяча» (разнообразные движения с мячами). Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4-6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5-6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание вдаль (5-9 м)

горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо.

Ползание и лазание. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч; по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40-50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазанье ритмичное, с изменением темпа.

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

Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков. Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр.

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц». С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы». С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье». С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо». Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

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

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

Спортивные игры. Элементы баскетбола. Перебрасывание мяча друг другу от груди. Ведение мяча правой и левой рукой. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. *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. *Элементы хоккея.* Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни. Признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия, настроения и поведения здорового человека. Правила здорового

образа жизни, полезные (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья привычки. Особенности правильного поведения при болезни, посильная помощь при уходе за больным родственником дома. Некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения. Представление о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания.

Содержание работы по физическому развитию детей подготовительной группы.

Задачи образовательной деятельности

- Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности
- Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.
- Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения; справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.
- Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.
- Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно - ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость - координацию движений.
- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.
- Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей, выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

Содержание образовательной деятельности.

Двигательная деятельность.

Порядковые упражнения. Способы перестроения. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на

ходу, из одного круга в несколько (2–3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения в парах и подгруппах. Выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами.

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Упражнения с разными предметами, тренажерами. Основные движения. Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазанья

по лестнице: в беге - энергичная работа рук; в прыжках - группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании - энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании - ритмичность при подъеме и спуске. Подводящие и подготовительные упражнения.

Ходьба. Разные виды и способы: на месте, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами. Упражнения в равновесии. Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом, перепрыгиванием ленты. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; на гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

Бег. Сохранение скорости и заданного темпа, направления, равновесия. Через препятствия - высотой 10-15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, лазанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2-3 минут. Выполнять челночный бег (5x10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3-4 раза с перерывами. Бегать наперегонки.

Прыжки. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо - влево; сериями по 30-40 прыжков 3 - 4 раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5-6 м; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; через 6-8 набивных мячей (вес 1 кг) на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Прыжки на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыжки в длину с места (не менее 100 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку: бег под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места,

перепрыгивание через нее; бег под вращающейся скакалкой парами. Прыжки через большой обруч, как через скакалку.

Метание. Отбивать, передавать, подбрасывать мячей разного размера разными способами. Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и другие) разными способами. Точное поражение цели.

Лазанье. Энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; ползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Быстрое и ритмичное лазание по вертикальной лестнице.

Подвижные игры. Организовать знакомые игры и игру с подгруппой сверстников. С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка». С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву». С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом». С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий». С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?». Народные игры. «Гори, гори ясно!»

Спортивные игры. Правила спортивных игр. Элементы баскетбола. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Элементы футбола. Способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. Элементы хоккея. Ведение шайбы клюшкой, забивать в ворота. В подготовительной к школе группе особое значение приобретают подвижные игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни. Здоровье как жизненная ценность. Правила здорового образа жизни. Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья. Связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности. Некоторые способы оценки собственного

здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду. Гигиенические основы организации деятельности (необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы, чистоты материалов и инструментов и пр.).

Комплексно - тематическое планирование организованной образовательной деятельности (Приложение 3).

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.

- 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.

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.

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 неврозами;
- и другими нервно-психическими расстройствами.

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 многих образных 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», «Методы закаливания».
Декабрь	Субъективно-дифференцированный	Индивидуальная работа с родителями по инициативе специалиста (индивидуальное консультирование родителей; рекомендации.		
			«Русские народные считалочки» «Русские народные игры».	
			«Спортивный уголок дома»,	
Январь	Репрезентативно-практический	Картотека подвижных игр большой, средней и малой подвижности дома и на свежем воздухе		«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».		«Упражнения для осанки», «Детская мебель в формировании правильной осанки»
Апрель	Консультативно-практический	Двигательный игротренинг «В стране веселых мячей».	«Игровой массаж».	Участие в совместных спортивных праздниках и физкультурных досугах («Папа, мама, я – спортивная семья»)
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 воспитанников группы

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 культуре с детьми 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 и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

В организации работы инструктора по физической культуре в ДОУ 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 ДОУ 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 физ. 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 35мин.

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.

**Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы
с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников**

Методы и приемы организации работы по физическому развитию

Общедидактические, наглядные	Наглядно-зрительные (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры, схемы). Наглядно-слуховые (музыка, песни). Тактильно-мышечные (непосредственная помощь педагога).
Вербальные	Объяснения, пояснения, указания. Подача команд, распоряжений, сигналов. Вопросы к воспитанникам. Образный сюжетный рассказ, беседа. Словесная инструкция
Практические	Повторение упражнений Проведение упражнений в игровой форме Проведение упражнений в соревновательной форме
Информационно-рецептивный	Характеризуется взаимосвязанностью и взаимозависимостью действий педагога и воспитанника
Репродуктивный	Предусматривает воспроизведение воспитанником продемонстрированных взрослым (сверстником) способов двигательных действий.
Метод проблемного обучения	Предусматривает постановку перед воспитанником проблемы и предоставления ему возможности самостоятельного решения путем тех или иных двигательных действий
По возрастам	
3- 4 года	<ul style="list-style-type: none"> – непосредственно образовательная деятельность; – развивающая игровая деятельность; – подвижные игры; – спортивные игры и упражнения; – спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья; – игровые беседы с элементами движений; – разные виды гимнастик; – закаливающие процедуры; – физминутки, динамические паузы; – чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций; – двигательная активность в течении дня.
3-5 лет	<ul style="list-style-type: none"> – непосредственно образовательная деятельность; – развивающая игровая деятельность; – подвижные игры; – спортивные игры и упражнения; – спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;

	<ul style="list-style-type: none"> – игровые беседы с элементами движений; – разные виды гимнастик; – закаливающие процедуры; – физминутки, динамические паузы; – чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций; – двигательная активность в течении дня.
4-6 лет	<ul style="list-style-type: none"> – непосредственно образовательная деятельность; – развивающая игровая деятельность; – подвижные игры; – спортивные игры и упражнения; – спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья; – игровые беседы с элементами движений; - разные виды гимнастик; - закаливающие процедуры; – физминутки, динамические паузы; – чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций; – двигательная активность в течение дня.
5-7 лет	<ul style="list-style-type: none"> – непосредственно образовательная деятельность; – развивающая игровая деятельность; – подвижные игры; – спортивные игры и упражнения; – спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья; – игровые беседы с элементами движений; - разные виды гимнастик; – закаливающие процедуры; – физминутки, динамические паузы; – чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций; – двигательная активность в течение дня.

Значительное внимание в Программе отводится средствам физического воспитания.

К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

- Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

- Естественные силы природы (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;

– Физические упражнения, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также форм организации физкультурно–оздоровительной работы с детьми.

3.3. Применение информационно-коммуникативных технологий в физическом развитии

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 отрывки из мультфильмов.

3.4 Условия реализации Рабочей Программы

Рациональная предметно-пространственная развивающая среда в физкультурном зале способствует решению как специфических задач целенаправленного развития моторики детей, так и задач их всестороннего гармоничного развития и формирования личности.

Предметное окружение в физкультурном зале имеет огромное значение для развития активности детей, формирования их инициативного поведения, познавательных способностей, творчества, развития речи. Все предметы, используемые в педагогическом процессе, выполняют двоякую функцию: с одной стороны, это объекты разнообразной двигательной деятельности, с другой – это средства для создания полноценных условий воспитания детей, их физического и психического развития. Развивающая роль развивающей среды заключается в том, что она стимулирует поисковую активность ребёнка, побуждает к действенному познанию мира предметов, явлений, а также человеческих отношений и самого себя, своих сил и возможностей.

При организации предметно-пространственной развивающей среды в физкультурном зале для детей групп компенсирующей направленности (с тяжёлыми нарушениями речи) руководствовались их возрастными и психологическими особенностями. Исходя из того, что такие дошкольники отличаются плохой координацией движений, слабым развитием ручной и общей моторики, при пространственной организации среды одновременно учитывалось обеспечение её безопасности и в то же время условия, средства и возможности для стимулирования двигательной активности.

Обстановка физкультурного зала уравнивает эмоциональный фон каждого ребёнка, способствует его эмоциональному благополучию.

При создании предметно-пространственной развивающей среды учитывались следующие ведущие **принципы**. Среда должна быть

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

Предметно-развивающая среда с учётом взросления дошкольников, то есть в соответствии с возрастными особенностями их физического развития и этапами становления различных видов

Физкультурно-оздоровительной деятельности наполнена следующим оборудованием.

Физкультурное оборудование и инвентарь. К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей.

Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки, гимнастические скамейки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы.

Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

3.5 Материально-техническое обеспечение.

Сведения об имеющихся в наличии помещений (с учетом правоустанавливающих документов) для организации образовательной деятельности.		
№ п/п	Наименование	Количество
1	Физкультурный зал	1
Сведения об имеющемся в наличии информационно-технического оборудования для организации образовательной деятельности.		
№ п/п	Наименование	Количество
1	Персональная аудиосистема	1
Сведения об имеющемся в наличии учебного оборудования для организации образовательной деятельности.		
№ 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.	1
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
----	---------------------	---

3.6 Методическое обеспечение Программы

Методическая литература для организации образовательной деятельности		
№ 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.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. - с. 336	1
----	--	---

3.7 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	38
		Плоский	2
18.	Цветные ленточки н		20 шт

	палочке		
19.	Ключки		37 шт.
20.	Мягкие мешочки для метания	150 г.	17 шт.
21.	Кегли		6
22.	Погремушки		20 шт.
23.	Флажки		57 шт.
24.	Ребристые коврики		8 шт.
25.	Ребристые 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.
33.		медведь	1 шт.
		волк	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.

Перспектива оснащение предметно-пространственной среды на 2021-2022 учебный год.

Период	Оснащение предметно-пространственной среды
Сентябрь	Обновить картотеку подвижных игр для младшего дошкольного возраста. Изготовление атрибутов для «Веселых стартов». Оформить место хранения фитболов.
Октябрь	Изготовление атрибутов к досугам. Приобрести туннель для пролезания.

Ноябрь	Обновить картотеку подвижных игр на тему «Транспорт».
Декабрь	Обновить картотеку подвижных игр на тему «Зима» для старшего возраста.
Январь	Изготовление атрибутов для зимних спортивных эстафет.
Февраль	Изготовить атрибуты к празднику «23 февраля», досугу «Олимпийские игры». Купить канат.
Март	Обновить картотеку подвижных игр.
Апрель	Изготовить атрибуты ко Дню космонавтики.
Май	Изготовление атрибутов на летне-оздоровительный период. Купить бадминтон.

3.8 Аннотация рабочей программы инструктора по физической культуре

Рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» разработана в соответствии с ГБДОУ детского сада № 92 Невского района Санкт-Петербурга и ФГОС ДО.

Рабочая программа по развитию детей обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

За основу рабочей программы взяты методические рекомендации Л. И. Пензулаевой «Физкультурные занятия в детском саду», они не противоречат с задачами основной образовательной программы дошкольного образования.

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

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