

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 25»

Принято:  
на педагогическом совете  
МБ ДОУ «Детский сад № 25»  
Протокол № 1  
от «27» 09 2021 г.



Утверждаю:  
заведующий МБ ДОУ «Детский сад № 25»  
Е.В.Вальгер  
Приказ № 25 от «01» 09 2021 г.

**Рабочая программа  
инструктора по физической культуре  
на 2021 -2022 учебный год**

Составил:  
Мурашова Е.С.

Новокузнецкий городской округ

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>3</b>
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цели и задачи реализации Программы	4
1.3 Принципы и подходы к формированию Программы	5
1.4 Значимые для разработки и реализации Программы характеристики	8
1.5 Планируемые результаты освоения Программы	14
<b>II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>18</b>
2.1 Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в пяти образовательных областях	18
2.1.1 Общие положения	20
2.1.2. Задачи и содержание работы по образовательной области «Физическое развитие»	20
Задачи и содержание работы по образовательной области «Физическое развитие» с детьми 3-4 лет	21
Задачи и содержание работы по образовательной области «Физическое развитие» с детьми 4-5 лет	24
Задачи и содержание работы по образовательной области «Физическое развитие» с детьми 5-6 лет	28
Задачи и содержание работы по образовательной области «Физическое развитие» с детьми 6-7 лет	32
2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	37
2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	42
2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы	44
2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	45
2.6. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с другими специалистами ДОУ	53
<b>III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>57</b>
3.1 Материально-техническое обеспечение ДОУ	57
3.2 Организация развивающей предметно-пространственной среды	57
3.3 Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	61
3.4 Режим двигательной активности воспитанников ДОУ	64
3.5 Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	67
<b>КРАТКАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ</b>	<b>71</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b>	<b>74</b>
Перспективное планирование непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию для детей 3-7 лет	74

# І. Целевой раздел

## 1.1. Пояснительная записка

Физическое здоровье – основополагающее условие духовного и нравственного развития человека. В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья: происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, развиваются его адаптационные возможности, повышается его устойчивость к внешним воздействиям, формируется осанка, приобретаются физические качества, привычки, вырабатываются волевые черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Физическая культура охватывает те стороны жизни и воспитания, которые имеют решающее значение для нормального физического развития двигательной сферы человека. Поэтому крайне важно правильно организовать работу в этом направлении именно в дошкольном возрасте, что позволит организму накопить силы и обеспечит в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности.

**Рабочая программа** является нормативным документом, определяющим цели и ценности образования в муниципальном образовательном учреждении дошкольного образования, характеризующим содержание образования, особенности организации образовательного процесса, учитывающих образовательные потребности, возможности и особенности развития воспитанников.

Данная программа воспитательно - образовательной деятельности инструктора по физической культуре муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детского сада № 25» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ДО и с учетом примерной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.

При разработке программы учитывались следующие нормативно-правовые документы дошкольного образования:

- Конституцией РФ, ст. 43, 72.
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 г. № 1014 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. № 1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ и Департамента общего образования от 28 февраля 2014 года № 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва от «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27 августа 2015 г. N 41 "О внесении изменений в СанПиН 2.4.1.3049-13

"Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций";

- Конвенцией о правах ребенка (1989 г.).

### ***Характеристика организационной структуры МБ ДОУ «Детский сад № 25»***

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 25 расположен по адресу: 654034, Кемеровская обл., г. Новокузнецк, ул. Смирнова, 1.

Тел: 8(3843)37 – 74 - 63; e-mail: yance-natalya@yandex.ru.

### ***Особенности осуществления образовательного процесса (национально-культурные, демографические, климатические и др.)***

- Режим работы: 12 часов.
- Проектная мощность - 160 детей.
- Группы функционируют в режиме 5- дневной рабочей недели.
- Количество групп – 6.
- Возраст детей, посещающих образовательное учреждение: с 2 – 7 лет. Организация образовательного процесса национальных, климатических и демографических особенностей не имеет.

<b>№ п/п</b>	<b>Возрастная группа</b>	<b>Возраст детей</b>	<b>Предельная наполняемость группы</b>
1	1 младшая	От 2 до 3 лет	26
2	2 младшая	От 3 до 4 лет	26
3	Старшая А	От 5 до 6 лет	26
4	Средняя	От 4 до 5 лет	27
5	Старшая Б	От 5 до 6 лет	28
6	Подготовительная	От 6 до 7 лет	27

Реализуемая программа строится на принципе лично–развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми и предусматривает преимущество содержания во всех видах физической деятельности.

Данная программа разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию различных видов физической деятельности в ДОУ, а также возрастных особенностей детей.

В программе сформулированы и конкретизированы задачи по физическому развитию для детей от 3-х до 7-ми лет.

## **1.2. Цели и задачи реализации Программы**

**Целью программы** является: разностороннее и гармоничное развитие ребёнка, обеспечение его полноценного здоровья, разнообразное развитие движений и физических качеств, формирование убеждений и привычек здорового образа жизни на основе полученных знаний, подготовка к жизни в современном обществе.

**Задачи реализации программы:**

- Развивать основные физические качества (силу, гибкость, ловкость, выносливость, ориентировку в пространстве, равновесие) и умение рационально использовать их в различных условиях.
- Развивать основные движения (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание).
- Формировать у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Воспитывать потребность в здоровом образе жизни (в закаливании, двигательном режиме, при формировании полезных привычек и др.).
- Развивать инициативу, самостоятельность и творчество в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Формировать начальные представления о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
- Обеспечивать физическое и психическое благополучие.
- Обеспечивать психолого-педагогической поддержку семьи и повышать компетентность родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;
- Определить направления для систематического межведомственного взаимодействия, а также взаимодействия педагогических и общественных объединений (в том числе сетевого).

Педагогическое сопровождение физического развития детей дошкольного возраста выстраивается по 3 направлениям в соответствии с поставленными целью и задачами:

- 1) социально – психологическое, направлено на формирование потребности к освоению ценностей занятий по физической культуре;
- 2) интеллектуальное, предполагает получение элементарных знаний и представлений о разных видах движений и простых способов их выполнения;
- 3) двигательное – развитие физических качеств, двигательных умений и навыков, использование физического потенциала.

### **1.3. Принципы и подходы к формированию Программы**

Реализуемая программа учитывает **основные принципы** дошкольного образования, указанные в ФГОС ДО: (ФГОС ДО п. 1.4.):

- полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (индивидуализация дошкольного образования);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учёт этнокультурной ситуации развития детей.

Наряду с общепедагогическими дидактическими **принципами** имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- *Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несёт ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- *Принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
- *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребёнка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений*.
- *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха*, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
- *Принцип единства с семьёй*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках.

## Подходы к реализации программы

Программа разработана в соответствии со следующими подходами:

- **Личностно-ориентированный подход**, который предусматривает организацию образовательного процесса с учетом того, что развитие личности ребенка является главным критерием его эффективности. Механизм реализации личностно-ориентированного подхода – создание условий для развития личности на основе изучения ее задатков, способностей, интересов, склонностей с учетом признания уникальности личности, ее интеллектуальной и нравственной свободы, права на уважение. Личностно-ориентированный подход концентрирует внимание педагога на целостности личности ребенка и учет его индивидуальных особенностей и способностей.
- **Системно - деятельностный подход** заключается в следующем: личностное, социальное, познавательное развитие детей определяется характером организации их деятельности. Системно - деятельностный подход к развитию ребёнка и созданию образовательной среды предполагает гармоничное развитие всех сторон личности ребёнка в условиях созданного спектра специфических видов детской деятельности.
- **Компетентностный подход**, в котором основным результатом образовательной деятельности становится формирование готовности воспитанников самостоятельно действовать в ходе решения актуальных задач.
- **Индивидуальный подход** к воспитанию и обучению дошкольника определяется как комплекс действий педагога, направленный на выбор методов, приемов и средств воспитания и обучения в соответствии с учетом индивидуального уровня подготовленности и уровнем развития способностей воспитанников. Он же предусматривает обеспеченность для каждого ребенка сохранения и укрепления здоровья, психического благополучия.
- **Возрастной подход** к воспитанию и обучению предполагает ориентировку педагога в процессе воспитания и обучения на закономерности развития личности ребенка (физиологические, психические, социальные и др.), а также социально - психологические особенности групп воспитуемых, обусловленных их возрастным составом, что находит отражение в возрастной периодизации развития детей. Известно, что ребенок младшего дошкольного возраста с трудом умеет контролировать свои эмоции, импульсивен, непредсказуем. Ребенок старшего дошкольного возраста уже может осмысливать происходящие события, анализировать свое и чужое поведение, эмоциональные проявления. Его психические процессы (внимание, память и др.) становятся произвольными, что также отражается на его поведении, даже эмоции, становятся «интеллектуальными», начинают подчиняться воле ребенка, что приводит к развитию самосознания (А.В. Запорожец), формированию ответственности, справедливости и других качеств.
- **Средовой подход**, предусматривающий использование возможностей внутренней и внешней среды образовательного учреждения в воспитании и развитии личности ребенка. Под внешней средой понимается все социокультурное окружение дошкольника, образовательной организации, которое может быть охарактеризовано понятием жизнедеятельности сообщества на определенной территории. В качестве элементов социокультурной среды можно назвать учреждения культуры (библиотеки, музеи, театры и т.д.); учреждения дополнительного образования, клубы по интересам, досуговые центры; средства массовой информации и коммуникации. Внутренняя (или образовательная) среда рассматривается как пространство, окружение, условия, в которых существует, функционирует и удовлетворяет свои

образовательные потребности каждый дошкольник.

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

#### **Условия реализации программы:**

1. Создание предметно-развивающей среды:

- Обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства;
- Предоставляет возможность общения в совместной деятельности детей и взрослых и возможность уединения;
- Способствует реализации образовательной программы;
- Строится с учетом национально-культурных и климатических условий;
- Должна быть содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.

2. Программа по физическому воспитанию, опираясь на вариативную комплексную программу, предполагает проведение физкультурных занятий 2 раза в неделю в каждой возрастной группе, с учетом алгоритма проведения физкультурных занятий. Исходя из календарного года (с 1 сентября текущего по 31 мая) количество часов, отведенных на физкультурные занятия, будет равняться 72 часам для каждой возрастной группы. Индивидуальная работа, праздники и развлечения с детьми проводятся во второй половине дня. Элементы физической культуры или физкультура используется в режимных моментах ДОУ.

#### **Определение ценностных ориентиров:**

- Развитие ценностных отношений личности с целью интеграции ее в национальную и мировую культуру;
- Развитие деятельностных и коммуникативных качеств личности, обеспечивающих ее развитие и самореализацию средствами физического развития;
- Формирование у воспитанников адекватной современному уровню знаний картины мира;
- Обеспечение эмоционально-психологического благополучия, охраны и укрепления здоровья детей.

### **1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики**

В этом разделе даны возрастные особенности физического развития для каждого года жизни ребенка от рождения до школы. Этот материал поможет педагогу лучше понять закономерности детского развития и ставить задачи, соответствующие возрастным и индивидуальным возможностям детей.

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



## **Возрастные особенности психофизического развития детей**

### **второй младшей группы (от 3 до 4 лет)**

Младший возраст — важнейший период в развитии дошкольника, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. В это время происходит переход ребенка к новым отношениям с взрослыми, сверстниками, предметным миром.

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

В этом возрасте ребенок многому научился: он освоил ходьбу, разнообразные действия с предметами

Психологи обращают внимание на *«кризис трех лет»*, когда младший дошкольник, еще недавно такой покладистый, начинает проявлять нетерпимость к опеке взрослого, стремление настоять на своем требовании, упорство в осуществлении своих целей. Это свидетельствует о том, что прежний тип взаимоотношений взрослого и ребенка должен быть изменен в направлении предоставления дошкольнику большей самостоятельности и обогащения его деятельности новым содержанием. Если же новые отношения с ребенком не складываются, его инициатива не поощряется, самостоятельность постоянно ограничивается, то возникают собственно кризисные явления в системе ребенок — взрослый, что проявляется в капризах, упрямстве, строптивости, своеволии по отношению к взрослым (в контактах со сверстниками этого не происходит).

Характерное для младшего дошкольника требование «я сам» отражает, прежде всего, появление у него новой потребности в самостоятельных действиях, а не фактический уровень возможностей. Поэтому задача взрослого, в том числе и инструктора по физической культуре — поддержать стремление к самостоятельности, не погасить его критикой неумелых действий ребенка, не подорвать его веру в собственные силы, выказывая нетерпение по поводу его медленных и неумелых действий. Необходимо помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности (Я — молодец!).

На 4-м году жизни возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время внимание у детей неустойчиво, они отвлекаются и часто переходят от одного вида деятельности к другому. В этом возрасте ребёнок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он ещё не заботится о результатах своих действий, поглощён самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают всё более преднамеренный характер. Ребёнок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребёнок может соблюдать определённую их последовательность. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребёнок более сознательно следит за педагогом, когда он даёт образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

Самостоятельность формируется у младшего дошкольника в совместной деятельности с взрослыми и непосредственно в личном опыте. В совместной деятельности инструктор помогает ребенку освоить новые способы и приемы действий. Он постепенно расширяет область самостоятельных действий ребенка с учетом его растущих возможностей и своей положительной оценкой усиливает стремление без помощи взрослого добиться лучшего результата.

### **Задачи инструктора по физической культуре по воспитанию и развитию детей от 3 до 4 лет.**

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.

2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх.

3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.

4. Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости.

5. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

## **Возрастные особенности психофизического развития детей**

### **средней группы (от 4 до 5 лет)**

Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития ребёнка. К пяти годам средний вес ребёнка достигает 17,5 -19 кг, рост 107-110 см, окружность грудной клетки 54см.

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

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

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

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

Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убеждён в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и

качество своих действий. Всё это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

#### **Задачи инструктора по физической культуре по воспитанию и развитию детей от 4 до 5 лет.**

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта:
  - уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений;
  - соблюдению и контролю правил в подвижных играх;
  - самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;
  - умению ориентироваться в пространстве;
  - восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения;
  - развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
3. Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.
4. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

#### **Возрастные особенности психофизического развития детей старшей группы (от 5 до 6 лет)**

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

*Возраст 5—6 лет характеризуется активизацией ростового процесса:* за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

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

*Происходят большие изменения высшей нервной деятельности.* В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение и особенно

торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более выносливым психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью).

Двигательная деятельность ребёнка становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группки по интересу к тому или иному виду упражнений. На 6-м году жизни ребёнка его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребёнка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обуславливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

#### **Задачи инструктора по физической культуре по воспитанию и развитию детей от 5 до 6 лет.**

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:
  - добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений);
  - формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
  - учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;
  - побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;
  - воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
3. Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
4. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

## Возрастные особенности психофизического развития детей

### подготовительной к школе группы (от 6 до 7 лет)

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

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

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

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

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

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

Воздушный и тепловой режимы, освещенность спортивного зала должны соответствовать принятым гигиеническим нормам. Возраст 6—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Быстро увеличивается длина конечностей. Следует помнить, что позвоночник ребенка 6—7 лет очень чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому *постоянный контроль взрослого за позой и осанкой каждого ребенка — обязательное условие его нормального физического развития.*

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

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

пальчиковую гимнастику и другие упражнения, направленные на укрепление мышц кистей рук.

### **Задачи инструктора по физической культуре по воспитанию и развитию детей от 6 до 7 лет.**

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:
  - добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;
  - закреплять двигательные умения и знание правил в спортивных играх и упражнениях;
  - закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
  - закреплять умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности;
  - развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.
3. Развивать у детей физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.
4. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании воспитанников.

## **1.5. Планируемые результаты освоения Программы**

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

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

### **Общие показатели физического развития.**

*Сформированность основных физических качеств и потребность в двигательной активности.*

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

### **2-я младшая группа (3 – 4 г.)**

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.
- Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.
- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

- Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
- Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения).
- С удовольствием делает зарядку.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

### **Средняя группа (4-5 лет)**

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о (пол) не менее 5 раз подряд.
- Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

### **Старшая группа**

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать 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).

- Владеет школой мяча.
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
- Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.
- Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.
- Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

### **Подготовительная группа**

- Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
- В свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми.
- Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные, и ловкие.
- При выполнении коллективных заданий опережает средний темп.
- Утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости.
- Умело действует двумя руками при выполнении с несколькими предметами (бытовые действия, одевание, конструирование, лепка).
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).
- Бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны.
- Умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу.
- Умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следит за правильной осанкой.
- Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.



- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
- Самостоятельно без напоминаний выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
- Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Всегда следит за правильной осанкой.
- Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека).
- Имеет представления и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремится соблюдать его.
- Имеет представления о рациональном и правильном питании, стремится правильно питаться.
- Может перечислить продукты, которые вредны или полезны для ребенка, какими витаминами богаты.
- Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.

## I. Содержательный раздел

### 2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в пяти образовательных областях

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

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

## Основные направления реализации образовательной области «Физическое развитие»

Направление	Деятельность
Приобретение опыта двигательной активности	<ul style="list-style-type: none"><li>• связанная с выполнением упражнений;</li><li>• направленная на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;</li><li>• способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук;</li><li>• связанная с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).</li></ul>
Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере	<ul style="list-style-type: none"><li>• овладение подвижными играми с правилами</li></ul>
Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами	<ul style="list-style-type: none"><li>• питание;</li><li>• двигательный режим, закаливание;</li><li>• формирование полезных привычек, формирование начальных представлений о некоторых видах спорта</li></ul>

Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Исходя из принципа “здоровый ребенок – успешный ребенок”, считаю невозможным решение проблемы воспитания социально адаптированной личности без осуществления системы мероприятий по оздоровительной работе и физическому воспитанию детей. Поэтому в настоящее время в качестве одного из приоритетных направлений педагогической деятельности выделяется применение в условиях детского сада здоровьесберегающих технологий.

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации ДОУ.

**Цель** здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании

**Применительно к ребенку** – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

**Применительно к взрослым** – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей

**Задачи здоровьесберегающей технологии:**

- объединить усилия сотрудников и родителей для эффективной организации физкультурно – оздоровительной работы, в том числе и профилактики осанки и плоскостопия;
- обучить детей безопасному поведению в условиях чрезвычайных ситуаций в природе и мегаполисе;
- осуществить преемственность между дошкольной образовательной организацией и школой средствами физкультурно – оздоровительной работы.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

### ***Виды здоровьесберегающих технологий***

Технология	Совместная деятельность детей и взрослых	Взаимодействие с родителями
Технологии сохранения и стимулирования здоровья	Подвижные и спортивные игры Динамические паузы Релаксация Гимнастики (артикуляционная, дыхательная, пальчиковая, после сна) Закаливание Массажные и коррегирующие дорожки	Консультации (индивидуальные, групповые)  Практикумы по освоению различных видов гимнастик.
Технологии обучения здоровому образу жизни	Утренняя гимнастика НОД Проблемно-игровые занятия Спортивные развлечения, праздники, дни здоровья	
Коррекционные технологии	Технологии музыкального воздействия Сказкотерапия Психогимнастика	

### **2.1.1. Общие положения**

### **2.1.2. Задачи и содержание работы по образовательной области «Физическое развитие»**

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобретение опыта в следующих видах поведения детей: двигательном, в том числе связанном с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно - двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных

движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей:

- Гармоничное физическое развитие.
- Формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой.
- Формирование основ здорового образа жизни.

Достижение целей возможно путем решения следующих задач:

**Оздоровительные:**

Охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;

Всестороннее физическое совершенствование функций организма;

Повышение работоспособности и закалывание,

**Образовательные:**

Формирование двигательных умений и навыков;

Развитие физических качеств;

Овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.

**Воспитательные:**

Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;

Разностороннее гармоничное развитие (не только физическое, но и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).

**Задачи и содержание работы**  
**по образовательной области «Физическое развитие»**  
**с детьми 3-4 лет**

***Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:***

- развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног; приучать действовать совместно;
- формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях;
- формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;
- формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве;
- продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения;
- развивать навыки лазанья, ползания, ловкость, выразительность и красоту движений; - вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений;
- развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см;
- закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно;
- обучать хвату за перекладину во время лазанья;
- закреплять умение ползать.

**Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:**

- поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях;
- воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
- способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности;
- формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах;
- развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него;
- развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место;
- развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх;
- развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх;
- организовывать подвижные игры с правилами;
- поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

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

<b>Основные движения</b>	
Ходьба	Ходьба обычная; на носках; с высоким подниманием колена; в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу; змейкой (между предметами); в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.
Бег	Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, в рассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).
Ползание, лазание	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).
Прыжки	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий

	(поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.
Катание, бросание, ловля, метание	Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).
Групповые упражнения с переходами	Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	
Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса	Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.
Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника	Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.
Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног	Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.
<b>Спортивные упражнения.</b>	
Катание на санках	Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.
Скольжение	Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.
Катание на велосипеде	Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.
<b>Подвижные игры</b>	
С бегом	«Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к

	флажку!», «Найди свой домик», «Воробышки и автомобиль», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках», «Мы топаем ногами», «Берегись, заморожу!».
С прыжками	«По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».
С бросанием и ловлей	«Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».
С подлезанием и лазаньем	«Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».
На ориентировку в пространстве	«Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано», «Быстро возьми предмет».

***Становление ценностей здорового образа жизни,  
овладение его элементарными нормами и правилами***

***Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:***

- продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений;
- осуществлять постоянный контроль выработки правильной осанки;
- осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием различных природных факторов (воздух, солнце, вода);
- обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим, регулярное проветривание;
- приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде;
- обеспечивать их пребывание на воздухе в соответствии с режимом дня.

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

- развивать умение детей различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними;
- дать представления о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека;
- дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы;
- познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма;
- дать представление о необходимости закаливания;
- дать представление о ценности здоровья, формировать желание вести здоровый образ жизни;
- воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей;
- формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью;
- формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

**Задачи и содержание работы  
по образовательной области «Физическое развитие»  
с детьми 4-5 лет**

***Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:***

- формировать правильную осанку;
- закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног;



- развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком;

- приучать к выполнению действий по сигналу; упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения;
  - закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы;
  - развивать умение перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево);
  - закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве; в прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие;
  - формировать умение прыгать через короткую скакалку;
  - закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди);
  - развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость;
- продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.;

- закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу;
- совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

***Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:***

- формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей; воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений;
- развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры;
- приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках;
- продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.;
- развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку; воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр;
- приучать к выполнению действий по сигналу;
- развивать во всех формах организации двигательной деятельности у детей организованность,
- самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками;
- проводить один раз в месяц физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.

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

<b>Основные движения</b>	
Ходьба	Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть,

	изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 3035 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).
Бег	Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).
Ползание, лазание	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).
Прыжки	Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 23 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.
Катание, бросание, ловля, метание	Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками : из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.
Групповые упражнения с переходами	Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	
Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого	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 в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно

пояса	прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.
Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника	Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.
Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног	Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.
Статические упражнения	Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).
<b>Спортивные упражнения</b>	
Катание на санках	Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору
Скольжение	Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.
Ходьба на лыжах	Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полувелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.
Игры на лыжах	«Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».
Катание на велосипеде	Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.
<b>Подвижные игры</b>	
С бегом	«Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Волшебная снежинка», «Бездомный заяц», «Ловишки», «Грибы – шалуны».
С прыжками	«Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается», «Сторож и зайцы»
С бросанием и ловлей	«Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку», «Невод».

С ползанием и лазаньем	«Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»
На ориентировку в пространстве, на внимание	Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».
Народные игры	«У медведя во бору» и др.

***Становление ценностей здорового образа жизни,  
овладение его элементарными нормами и правилами***

***Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:***

- продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций;
- осуществлять закаливающие процедуры с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода);
- обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня;
- организовывать и проводить различные подвижные игры;

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

- продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека;
- дать представления о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат);
- воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов;
- расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания;
- познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь»;
- формировать умение обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме;
- дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека.
- воспитывать потребность быть здоровым;
- продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

**Задачи и содержание работы  
по образовательной области «Физическое развитие»  
с детьми 5-6 лет**

***Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:***

- совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности;
- продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения;
- развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
- совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
- закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий;
- закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп;
- совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться,

- отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении;
- закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе;
- закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве;
- знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

***Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:***

- развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений;
- воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах;
- продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество;
- приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место;
- поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны;
- проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год – физкультурные праздники длительностью до 1 часа;
- привлекать дошкольников во время физкультурных досугов и праздников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

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

<b>Основные движения</b>	
Ходьба	Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедр), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.
Бег	Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедр), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года —30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске

	вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.
Ползание, лазание	Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками
Прыжки	Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).
Бросание, ловля, метание	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.
Групповые упражнения с переходами	Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	
Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса	Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.
Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника	Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног	Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).
Статические упражнения	Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.
<b>Спортивные упражнения.</b>	
Катание на санках	Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.
Скольжение	Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.
Ходьба на лыжах	Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км.
Игры на лыжах	«Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки».
Катание на велосипеде и самокате	Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.
<b>Спортивные игры</b>	
Городки	Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).
Элементы баскетбола	Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.
Элементы футбола	Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.
Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве).	Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.
Бадминтон	Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.
<b>Подвижные игры</b>	
С бегом	«Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы - веселые ребята», «Третий лишний», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц», «Гуси – лебеди»,
С прыжками	«Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».
С метанием и ловлей	«Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье», «Летучие рыбки»

С ползанием и лазаньем	«Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».
Эстафеты	«Мама, папа, я – спортивная семья», «Погрузи мебель в машину», «Школьное – нешкольное», «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».
С элементами соревнования	«Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».
Народные игры	«Гори – гори ясно», «Заря – заряница».

***Сохранение и укрепление  
физического и психического здоровья детей:***

- продолжать проводить комплекс закаляющих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями;
- приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование.

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

- расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма;
- обращать внимание детей на особенности их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»);
- расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье;
- показывать зависимость здоровья человека от правильного питания;
- расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;
- дать представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения); воспитывать сочувствие к болеющим;
- учить характеризовать свое самочувствие;
- раскрыть возможности здорового человека;
- расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде;
- формировать у детей потребность в здоровом образе жизни;
- прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься;
- познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения;
- знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

**Задачи и содержание работы  
по образовательной области «Физическое развитие»  
с детьми 6-7 лет**

***Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:***

- формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности;
- закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге;
- добиваться активного движения кисти руки при броске;
- закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе;
- развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать



координацию движений и ориентировку в пространстве;

- закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве;
- совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения;
- закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега;
- упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

***Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:***

- закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности;
- закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;
- поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
- развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, хоккей, футбол);
- проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год – физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

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

<b>Основные движения</b>	
Ходьба	Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой линии с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).
Бег	Бег обычный, на носках, высоко поднимая колена, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазание	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.
Прыжки	Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.
Бросание, ловля, метание	Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения – сидя, ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.
Групповые упражнения с переходами	Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу). Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3). Расчет на «первый - второй», и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	
Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса	Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения - стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать, согнутые в локтях руки, сжатые в кулаки, вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника	Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх – в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения – лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения – лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.
Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног	Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.
Статические упражнения	Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.
<b>Спортивные упражнения.</b>	
Катание на санках	Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.
Скольжение	Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.
Ходьба на лыжах	Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.
Игры на лыжах	«Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.
Катание на велосипеде и самокате	Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.
<b>Спортивные игры.</b>	
Городки	Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.
Элементы баскетбола	Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в

	другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.
Элементы футбола	Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.
Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве).	Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.
Бадминтон	Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.
Настольный теннис	Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.
<b>Подвижные игры</b>	
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», «Снежная баба», «Коршун и наседка», «Ловишка в кругу».
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», «Мячи в кругах».
С ползанием и лазаньем	«Перелет птиц», «Ловля обезьян».
Эстафеты	«Вместе с мамой, вместе с папой», «Бег в галошах», «Кто быстрее оденет куклу», «Самый ловкий», «Ловкие солдаты», «Полезные и вредные продукты», «Дорожка препятствий».
С элементами соревнования	«Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».
Народные игры	«Ловишка, бери ленту», «Горелки», «Земля, вода, огонь, воздух».

#### ***Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:***

- развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;
- формировать интерес и любовь к спорту;
- проводить различные виды закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями;
- обеспечивать оптимальную двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.

#### ***Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:***

- продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека;
- расширять представления о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим);
- формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека;

- учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем;
- расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур;
- расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

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

Для решения поставленных задач предполагается использование взаимосвязанных **методов работы:**

### *1) Наглядные:*

- наглядно-зрительные приемы

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование зрительных ориентиров
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

### *2) Словесные:*

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

### *3) Практические:*

- повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- проведение упражнений в игровой форме;
- проведение упражнений в соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание 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. Такими организованными формами работы являются:

- утренняя гимнастика;
- 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;
- массаж и самомассаж.

Для полноценной работы в этом направлении в ДОО созданы необходимые условия:

- на территории детского сада организована физкультурная площадка, где организуются физкультурные занятия, спартакиады, спортивные игры, соревнования, досуги;
- в помещении есть музыкально - спортивный зал, который оснащен разнообразным физкультурным оборудованием. Все это повышает интерес детей к физкультуре, увеличивается эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений.
- в каждой возрастной группе оформлен физкультурный уголок, в котором имеется физкультурно – игровое оборудование, в соответствии с требованиями к рабочей программе, а также нестандартное, изготовленное совместно с родителями, в том числе и для профилактики плоскостопия.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Поэтому, кроме рационального режима занятий, отдыха, питания и сна, каждое ДОО составляет модель двигательного режима, которая включает в себя всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную.

Оценка эффективности организации двигательного режима и всех форм оздоровительно – воспитательной деятельности в детском саду, направленной на физическое образование его воспитанников, оценивается с помощью следующих критериев:

1. Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять 50 – 60 % периода бодрствования.
2. Разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и гимнастика пробуждения с закаливающими процедурами, физкультминутки, динамический час, занятия по интересам.
3. Физические досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.
4. Самостоятельная двигательная деятельность является критерием, определяющим степени овладения двигательными умениями. Если дети легко, свободно и творчески используют движения, значит, они в полной мере освоили их в организованных формах работы.

5. С детьми, отстающими в двигательном развитии необходимо систематически проводить дифференцированную и индивидуальную работу.

6. Вся физкультурно-оздоровительная работа проводится в единстве с семьей. Родителей знакомят с физкультурной работой в детском саду. Информировуют об уровне подготовленности ребенка (индивидуальная карта), приглашают участвовать в совместных занятиях (занятия по физической культуре, досуги, праздники, Дни здоровья); рекомендуют организовать здоровый образ жизни (двигательный режим) в семье; предлагают специальную литературу.

Очень важной составной частью гармоничной личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость, гибкость, быстрота. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства.

### Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ

1.	Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>• щадящий режим в адаптационный период;</li> <li>• гибкий режим;</li> <li>• организация микроклимата;</li> <li>• определение оптимальной нагрузки.</li> </ul>
2	Организация двигательного режима	<p>утренняя гимнастика;  непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию;  подвижные игры;  спортивные игры;  дыхательная гимнастика;  гимнастика после дневного сна;  оздоровительный бег;  дозированная ходьба;  корректирующая гимнастика;  массаж и самомассаж;  профилактика нарушения осанки и плоскостопия.</p>
3	Гигиенические и водные процедуры	<p>умывание;  мытьё рук;  игры с водой.</p>
4	Свето – воздушные ванны	<p>проветривание помещений;  воздушные ванны;  обеспечение светового режима.</p>
5	Активный отдых	<p>развлечения  праздники;  Дни здоровья;  физкультурные праздники</p>
6	Музыкальная терапия	<p>музыкальное сопровождение всех режимных моментов;  музыкально – театральная деятельность</p>

7	Психогимнастика	релаксация; психогимнастика
8	Закаливание (с учетом индивидуальных показаний)	воздушные ванны (облегченная одежда в помещениях, одежда, соответствующая сезонным и погодным условиям на улице); обширное умывание; игры с водой; прогулки на свежем воздухе.
9	Лечебно – оздоровительная работа	витаминизированный напиток; свежие фрукты; кварцевание; употребление лука и чеснока.
10	Пропаганда ЗОЖ	беседы; консультации; мастер – классы;
11.	Организация работы с семьями	вовлечение родителей в совместные мероприятия (занятия физкультурой, праздники и развлечения, День здоровья и т.д.); рекомендации родителям по способам оздоровления ребенка в домашних условиях.

Основной формой организации занятий физическими упражнениями с дошкольниками является непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию.

Эта форма работы является ведущей для формирования правильных двигательных умений и навыков, создает благоприятные условия для усвоения общих положений и закономерностей при выполнении физических упражнений, содействует развитию разносторонних способностей детей. Обучающие физкультурные занятия одновременно со всеми детьми позволяют обеспечить сознательное усвоение материала, подвести детей к обобщениям, связанным с овладением двигательными действиями и их использованием. Без обобщения невозможен перенос правильного выполнения в другие ситуации.

Занятия физкультурой позволяют научить дошкольников самостоятельно создавать условия для двигательной деятельности, подводить к самостоятельному выполнению сложных двигательных действий, формировать и развивать навыки самоорганизации в использовании различных движений и воспитать интерес и стремление к активным действиям, тем самым обеспечивая базу для интересной и содержательной деятельности в повседневной жизни. Чем увлекательнее и содержательнее занятия, тем богаче двигательный опыт ребенка, тем больше предпосылок для обеспечения высокого двигательного режима в течение дня, который необходим для удовлетворения потребности растущего организма в движениях.

Структура непосредственно образовательной деятельности (НОД) по физическому развитию.

Вводная часть:

**Цель:** повысить эмоциональное состояние детей, активизировать их внимание, подготовить организм к нагрузкам основной части;



**Содержание:** строевые упражнения, различные виды ходьбы, и бега, прыжки, упражнения для коррекции осанки и профилактики плоскостопия, обучение правильному дыханию, построения и перестроения.

**Основная часть:**

- **Общеразвивающие упражнения** для развития и укрепления мышц плечевого пояса, живота и спины, ног, для гибкости позвоночника.

**Цель:** обеспечивает тренировку всех мышц, способствует воспитанию хорошей осанки, подготавливает организм к дальнейшим нагрузкам.

- **Обучение детей основным видам движений.**

**Цель:** способствует развитию всех физических качеств дошкольников. Задачи и объем для каждой возрастной группы определен программой воспитания и обучения в детском саду.

- **Подвижная игра.**

**Цель:** обогащает двигательный режим, способствует развитию всех физических качеств – силы, ловкости, выносливости, быстроты реакции, тренировке тормозных процессов, дает максимальную двигательную разрядку.

**Заключительная часть:**

**Цель:** восстановление частоты сердечного пульса, подведение педагогического итога занятия.

**Содержание:** малоподвижная или спокойная игра, физические упражнения с постепенным снижением темпа, заключительная ходьба с замедлением темпа, упражнения на восстановление дыхания, малоподвижная игра (релаксация, массаж или самомассаж).

Рабочая программа предполагает проведение непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию – 3 раза в неделю в каждой возрастной группе, начиная со 2 младшей группы:

Группа	Длительность занятия	Количество занятий в неделю (в музыкально-спортивном зале)	Количество занятий в год
2-я младшая, дети 4 – го года жизни	15	3	108
Группа среднего возраста, дети 5 – го года жизни	20	3	108
Группа старшего возраста, дети 6 –го года жизни	25 - 30	2	72
Подготовительная к школе группа, дети 7 –го года жизни	30 - 35	2	72

Группа	Длительность занятия	Количество занятий в неделю (на улице)	Количество занятий в год
Группа старшего возраста, дети 6 –го года жизни	25-30	1	36
Подготовительная к школе группа, дети 7 –го года жизни	30-35	1	36

Таким образом, можно сказать, что только круглогодичный, системный подход к организации физкультурно – оздоровительных мероприятий в ДОУ и семье позволит эффективно способствовать укреплению и сохранению здоровья воспитанников, даст позитивную динамику оздоровления детского организма, позволит достичь положительных результатов.

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

Направленность дошкольного образования на формирование общей культуры ребенка диктует естественное сочетание в программе познания детьми истории развития человеческого общества и формирование навыков существования в этом обществе, позитивной их социализации.

Развитие ребенка в образовательном процессе детского сада осуществляется целостно в процессе всей его жизнедеятельности. В тоже время, освоение любого вида деятельности требует обучения общим и специальным умениям, необходимым для её осуществления.

Особенностью организации образовательной деятельности Программы является ситуационный подход. Основной единицей образовательного процесса выступает образовательная ситуация, т. е. такая форма совместной деятельности педагога и детей, которая планируется и целенаправленно организуется педагогом с целью решения определенных задач развития, воспитания и обучения. Образовательная ситуация протекает в конкретный временной период образовательной деятельности. Особенностью образовательной ситуации является появление образовательного результата (продукта) в ходе специально организованного взаимодействия воспитателя и ребенка. Такие продукты могут быть как материальными (рассказ, рисунок, поделка, коллаж, экспонат для выставки), так и нематериальными (новое знание, образ, идея, отношение, переживание). Ориентация на конечный продукт определяет технологию создания образовательных ситуаций.

Преимущественно образовательные ситуации носят комплексный характер и включают задачи, реализуемые в разных видах деятельности на одном тематическом содержании.

Образовательные ситуации используются в процессе непосредственно организованной образовательной деятельности. Главными задачами таких образовательных ситуаций является формирование у детей новых умений в разных видах деятельности и представлений, обобщение знаний по теме, развитие способности рассуждать и делать выводы.

Инструктор по физической культуре создает разнообразные образовательные ситуации, побуждающие детей применять свои знания и умения, активно искать новые пути решения возникшей в ситуации задачи, проявлять эмоциональную отзывчивость и творчество. Организованные инструктором по физической культуре образовательные ситуации ставят детей перед необходимостью понять, принять и разрешить поставленную задачу. Активно используются игровые приемы, разнообразные виды наглядности, в том числе схемы, предметные и условно-графические модели. Назначение образовательных ситуаций состоит в

систематизации, углублении, обобщении личного опыта детей: в освоении новых, более эффективных способов познания и деятельности; в осознании связей и зависимостей, которые скрыты от детей в повседневной жизни и требуют для их освоения специальных условий. Успешное и активное участие в образовательных ситуациях подготавливает детей к будущему школьному обучению.

Инструктор по физической культуре широко использует также ситуации выбора (практического и морального). Предоставление дошкольникам реальных прав практического выбора средств, цели, задач и условий своей деятельности создает почву для личного самовыражения и самостоятельности.

Образовательные ситуации могут «запускать» инициативную деятельность детей через постановку проблемы, требующей самостоятельного решения, через привлечение внимания детей к материалам для экспериментирования и исследовательской деятельности, для продуктивного творчества.

Непосредственно образовательная деятельность основана на организации педагогом видов деятельности. Игровая деятельность является ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста. В организованной образовательной деятельности она выступает в качестве основы для интеграции всех других видов деятельности ребенка дошкольного возраста. В младшей и средней группах детского сада игровая деятельность является основой решения всех образовательных задач. В сетке непосредственно образовательной деятельности игровая деятельность не выделяется в качестве отдельного вида деятельности, так как она является основой для организации всех других видов детской деятельности.

Игровая деятельность представлена в образовательном процессе в разнообразных формах - это дидактические и сюжетно-дидактические, развивающие, подвижные игры, игры-путешествия, игровые проблемные ситуации, игры-инсценировки, игры-этюды и пр.

При этом обогащение игрового опыта творческих игр детей тесно связано с содержанием непосредственно организованной образовательной деятельности. Организация сюжетно-ролевых, режиссерских, театрализованных игр и игр-драматизаций осуществляется преимущественно в режимных моментах (в утренний отрезок времени и во второй половине дня).

Для становления универсальных культурных умений у дошкольников, ведется работа над формированием особых культурных практик детской деятельности. Культурные практики детской деятельности в системе дошкольного образования - это тип организации и самоорганизации детской деятельности ребёнка, требующей и воспроизводящей определённый набор качеств на основе: правовых практик, практик свободы; практик культурной идентификации; практик целостности телесно-душевно-духовной организации детской деятельности; практик расширения возможностей детской деятельности.

### **Задачи и содержание культурной практики:**

#### **1. Правовые практики:**

- Воспитание уважения и терпимости к другим людям;
- Воспитание уважения к достоинству и личным правам другого человека;
- Вовлечение в деятельность, соответствующую общественным нормам поведения;

#### **2. Практики культурной идентификации в детской деятельности;**

- Создание условий для реализации собственного замысла ребенка и воплощения его в продукте деятельности;
- Формирование представлений о мире через познавательно-исследовательскую и продуктивную деятельность детей;

#### **3. Практики целостности телесно-духовной организации:**

- Способствовать соблюдению элементарных правил здорового образа жизни;
- Формирование сознательной эмоциональной отзывчивости, сопереживания;

- Развивать способность планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений;
- Формировать потребность познания мира (любопытность), способность решать интеллектуальные задачи;
- Создавать условия для овладения универсальными предпосылками учебной деятельности;

#### 4. Практики свободы:

- Поощрять активность и заинтересованное участие ребенка в образовательном процессе;
- Развивать способность конструктивно взаимодействовать с детьми и взрослыми, управлять собственным поведением;
- Формировать способность планировать свои действия, самостоятельно действовать;
- Проявление активности ребёнка в познавательно-исследовательской деятельности, живое заинтересованное участие в образовательном процессе;
- Умение в случаях затруднений обращаться за помощью к взрослому;
- Способность управлять своим поведением;
- Овладение конструктивными способами взаимодействия с детьми и взрослыми, способность изменять стиль общения со взрослыми или сверстниками в зависимости от ситуации;
- Формирование способности планировать свои действия, направленные на достижения конкретной цели, способности самостоятельно действовать (в повседневной жизни, в различных видах детской деятельности);
- Осознанно выбирать предметы и материалы для исследовательской деятельности в соответствии с их качествами, свойствами, назначением;
- Развивать умение организовывать свою деятельность: подбирать материал, продумывать ход деятельности для получения желаемого результата;
- Освоение и реализация ребенком права на выбор содержания и форм познавательно-исследовательской продуктивной деятельности;
- Проявление инициативы и творчества в решении проблемных задач;

#### 5. Практики расширения возможностей ребёнка:

- Развивать способность решать интеллектуальные задачи (проблемы), адекватные возрасту;
- Создавать условия для применения самостоятельно усвоенных знаний и способов деятельности для решения новых задач;
- Развивать способности преобразовывать способы решения задач (проблем) в зависимости от ситуации;

Культурные практики вырастают на основе, с одной стороны взаимодействия со взрослыми, а с другой стороны, и это не менее важно для развития ребёнка, на основе его постоянно расширяющихся самостоятельных действий (собственных проб, поиска, выбора, манипулирования предметами и действиям, фантазирования, наблюдения-изучения-исследования).

На основе культурных практик ребёнка формируются его привычки, пристрастия, интересы и излюбленные занятия, а также в известной мере черты характера и стиль поведения.

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

Некоторые родители чрезмерно увлекают ребенка интеллектуальным развитием: посещение разнообразных курсов и кружков, не оставляя времени для игр на детских площадках, лишает ребенка общения со сверстниками в игре. Именно поэтому возрастает роль детского сада во всестороннем физическом развитии детей. В настоящее время в дошкольных

организациях вводятся дополнительные развивающие занятия: аэробика, ритмика, спортивные танцы и спортивные игры. Но, все же, основная нагрузка в плане физического развития детей ложится на непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию.

Как сделать так, чтобы НОД по физическому развитию стала действительно развивающей, интересной, увлекательной, познавательной?

Традиционная система физкультурных занятий недостаточно совершенна как по своей структуре, так и по методике обучения. Это побуждает к поиску новых форм и методов нетрадиционного направления работы по физическому воспитанию в детском саду.

В учебных пособиях по физическому воспитанию достаточно подробно освещена методика организации непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию. Добиться высокого качества освоения движений детьми и большого оздоровительного эффекта в данном случае весьма затруднительно. Педагог вынужден постоянно давать детям указания, невольно вырабатывая у них ориентировку на внешний контроль. Кроме того, постоянные указания, замечания, даже если они вполне обоснованы, снижают положительный настрой детей, создают определенное психологическое напряжение.

Замечено, что далеко не все дети любят непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию (в основном из-за её однообразия). Исследователями установлено также, что именно физкультурные занятия чаще других способствуют формированию комплекса неполноценности уже с детских лет. Именно поэтому, а также ради того, чтобы все виды непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию работали на укрепление здоровья ребенка, следует в систему физического воспитания включать нетрадиционные техники – различные по содержанию, структуре и методике проведения.

В нашей дошкольной образовательной организации материальная база спортивного зала оборудована современным физкультурным оборудованием: мягкими модулями, спортивными комплексами, гимнастическими наборами и т.д. Использование этого оборудования позволяет разнообразить непосредственно образовательную деятельность по физической культуре, проводить её максимально интересно и эффективно.

Для более успешного проведения данной работы необходимо учитывать возрастные особенности детей. В работе с младшими дошкольниками непосредственно образовательную деятельность нужно чаще организовывать в форме ситуационных мини – игр, на которых дети имитируют сказочных героев, птиц, животных. Начиная со среднего возраста вводить больше тематических и вариативных ситуаций. С детьми старшего возраста проводить непосредственно образовательную деятельность, основанную на гендерных особенностях детей. Так, дети делятся на подгруппы «мальчиков» и «девочек»; подбираются определенные двигательные – игровые ситуации, способствующие формированию у детей жизненно важных качеств: у девочек – гибкости, ловкости, пластичности, у мальчиков – силы, выносливости, быстроты.

Непосредственно образовательная деятельность нетрадиционного характера увлекает детей своим разнообразием и доступностью: они с удовольствием приходят в спортивный зал, активно участвуют в играх, перевоплощаются в различных героев, проявляют большую фантазию в соответствии с сюжетами, раскрепощаются, освобождаются от напряжения, позитивно взаимодействуют в среде сверстников. У детей формируется интерес, потребность и осознанное отношение к занятиям физическими упражнениями.

## **2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников**

Дошкольный возраст – это фундамент здоровой личности, а, следовательно, и здорового общества в настоящем и будущем. Развитие физической культуры – одно из приоритетных направлений государственной политики, нацеленной на укрепление и здоровье детей.

Формирование у ребёнка потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, возможности окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития.

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

- родители и педагоги являются партнерами в воспитании и обучении детей;
- единое понимание педагогами и родителями целей и задач воспитания и обучения детей;
- помощь, уважение и доверие к ребенку, как со стороны педагогов, так и со стороны родителей;
- знание педагогами и родителями воспитательных возможностей коллектива и семьи, максимальное использование воспитательного потенциала в совместной работе с детьми;
- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- постоянный анализ процесса взаимодействия семьи и дошкольного учреждения, его промежуточных и конечных результатов.

Одним из важных принципов технологии реализации программы по физической культуре является совместное с родителями воспитание и развитие дошкольников, вовлечение родителей в образовательный процесс дошкольного учреждения. При этом сам воспитатель, инструктор по физической культуре определяет, какие задачи он сможет более эффективно решить при взаимодействии с семьей, как поддерживать с родителями деловые и личные контакты, вовлекать их в процесс совместного воспитания дошкольников.

В младшем дошкольном возрасте большинство детей только приходят в детский сад, и родители знакомятся с педагогами дошкольного учреждения. Поэтому задача любого педагога (воспитателя, логопеда, психолога, инструктора по физической культуре) — заинтересовать родителей возможностями совместного воспитания ребенка, показать родителям их особую роль в развитии малыша. Для этого воспитатель знакомит родителей с особенностями дошкольного учреждения, своеобразием режима дня группы и образовательной программы, специалистами, которые будут работать с их детьми.

Вместе с тем в этот период происходит и установление личных и деловых контактов между педагогами детского сада и родителями.

В общении с родителями инструктор показывает свою заинтересованность в развитии ребенка, выделяет те яркие положительные черты, которыми обладает каждый малыш, вселяет в родителей уверенность, что они смогут обеспечить его полноценное развитие.

В ходе бесед, консультаций, родительских собраний инструктор не только информирует родителей, но и предоставляет им возможность высказать свою точку зрения, поделиться проблемой, обратиться с просьбой.

Такая позиция любого педагога способствует развитию его сотрудничества с семьей, помогает родителям почувствовать уверенность в своих педагогических возможностях.

### **Младший дошкольный возраст**

#### **Задачи взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями дошкольников:**

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

Инструктор знакомит родителей с факторами укрепления здоровья детей, обращая особое внимание на их значимость в период адаптации ребенка к детскому саду. Особенно важно вызвать у родителей младших дошкольников интерес к вопросам здоровья ребенка, желание укреплять его не только медицинскими средствами, но и с помощью правильной организации режима, питания, совместных с родителями физических упражнений (зарядки, подвижных игр),

прогулок. В ходе бесед «Почему ребенок плохо адаптируется в детском саду?», «Как уберечь ребенка от простуды?» инструктор совместно с воспитателем подводит родителей к пониманию того, что основным фактором сохранения здоровья ребенка становится здоровый образ жизни его семьи.

Инструктор стремится активно включать родителей в совместную деятельность с их детьми — подвижные игры, прогулки, в конце года совместные занятия по физическому развитию. Очень важно помочь родителям получать удовольствие от совместных игр, общения со своим ребенком.

Таким образом, в ходе организации взаимодействия с родителями младших дошкольников инструктор по физической культуре стремится развивать их интерес к проявлениям своего ребенка, желание познать свои возможности как родителей, включиться в активное сотрудничество с педагогами группы по развитию ребенка.

### **Средний дошкольный возраст**

Взаимодействие педагогов с родителями детей пятого года жизни имеет свои особенности.

#### **Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников**

1. Познакомить родителей с особенностями развития ребенка пятого года жизни, приоритетными задачами его физического развития.
2. Включать родителей в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком.
3. Совместно с родителями развивать положительное отношение ребенка к себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоятельности.

В средней группе инструктор по физической культуре совместно с педагогами группы стремится сделать родителей активными участниками жизни детского коллектива. Способствуя развитию доверительных отношений между родителями и детьми, педагоги организуют совместные праздники и досуги: «Проказы Тетушки - Непогодушки», «Веселые старты». Важно, чтобы на этих встречах родители присутствовали не просто как зрители, а совместно с детьми включались в игры, эстафеты.

Важно, чтобы во время совместных образовательных ситуаций и после них педагог поддерживал активность родителей, подчеркивал, что ему и детям без участия родителей не обойтись, обращал их внимание на то, как многому научились дети в совместной деятельности с родителями, как они гордятся своими близкими.

Таким образом, к концу периода среднего дошкольного детства инструктор вовлекает родителей в педагогический процесс как активных участников, создает в группе коллектив единомышленников, ориентированных на совместную деятельность по развитию физических качеств, двигательных навыков, здоровья детей.

### **Старший дошкольный возраст**

В старшем дошкольном возрасте педагог строит свое взаимодействие на основе укрепления сложившихся деловых и личных контактов с родителями воспитанников.

#### **Задача взаимодействия инструктора с семьями дошкольников**

Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга, развитию у детей умений безопасного поведения дома, на улице, в лесу, у водоема.

### **Подготовительная к школе группа**

Инструктор по физическому развитию активно вовлекает родителей в совместные с

детьми виды деятельности, помогает устанавливать партнерские взаимоотношения, поощряет активность и самостоятельность детей. В процессе организации разных форм детско-родительского взаимодействия инструктор способствует развитию родительской уверенности, радости и удовлетворения от общения со своими детьми.

### **Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников**

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

Инструктор опирается на проявление заинтересованности, инициативности самих родителей, делая их активными участниками спортивных досугов.

### **Алгоритм совместной физкультурно-оздоровительной работы дошкольного образовательного учреждения с семьей.**

1. Анкетирование родителей, в рамках мониторинга Физического развития и оздоровления детей с целью выявления знаний и умений родителей в области здорового образа жизни, организации питания и двигательной активности детей, выполнения режимных моментов в семье.

2. Совместно с педиатром и медицинским работником изучение состояния здоровья детей, анализ заболеваний за предыдущий период времени.

3. Ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития.

4. Создание в дошкольном образовательном учреждении и семье медико-социальных условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости у детей (создание зон различных видов физической активности, использование закаляющих процедур, разнообразных массажей, фито - терапии, витаминотерапии, водо - терапии и т.п.).

5. Участие медицинского работника, воспитателей и родителей в составлении индивидуальных программ (планов) оздоровления детей.

6. Проведение целенаправленной работы среди родителей по пропаганде здорового образа жизни, необходимости выполнения общегигиенических требований, рационального режима дня, полноценного сбалансированного питания, закаливания, воздушного и температурного режима и т. д.

7. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении.

8. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, точечный массаж, разнообразные виды закаливания и т.д.).

9. Освещение передового опыта семейного воспитания по физкультурно-оздоровительной работе среди семей воспитанников ДООУ, проведение конференций, круглых столов.

10. Создание газет для родителей и т. п.

11. Проведение совместных физкультурно-оздоровительных мероприятий, дней открытых дверей, мастер-классов.

### **Перспективный план на 2017-2018 учебный год**

#### **Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями воспитанников**



Сроки проведения	Мероприятия	Задачи	Результат	Ответственный
Сентябрь	<p>Родительское собрание</p> <p>Консультация</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ознакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой ДОУ;</li> <li>• «Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе»</li> <li>• Раскрыть Целевые ориентиры в области «Физическое развитие» по возрастным группам</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• расширяются представления о особенностях физического развития детей;</li> <li>• появляется интерес к физической культуре.</li> </ul>	инструктор по физической культуре Мурашова Е.С.
Октябрь	<p>Развлечение «Спорт – это сила и здоровье»</p> <p>Папка - раскладушка: «Профилактика нарушений осанки»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• приобщать родителей и детей к здоровому образу жизни,</li> <li>• развивать желание участвовать в жизни детского сада.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развивать желание проводить активно совместные праздники, получать удовлетворение от подготовленных общим коллективом развлечений,</li> <li>• воспитывать сплоченность</li> </ul>	инструктор по физической культуре Мурашова Е. С.

			родительского коллектива	
<b>Ноябрь</b>	Семейное музыкально - спортивное развлечение «Дороже мамы нет на свете»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• повысить у детей и их родителей интерес к физической культуре и спорту;</li> <li>• совершенствовать двигательные навыки</li> <li>• воспитывать физические и морально-ролевые качества;</li> <li>• закреплять у детей гигиенические навыки.</li> </ul>	Во время проведения совместных мероприятий царит атмосфера спортивного азарта, доброжелательности и эмоционального подъема. Дети, видя, как родители вместе с ними принимают участие в соревнованиях, начинают проявлять больший интерес к физической культуре, эмоционально отзываются на все задания, стремятся выполнять их как можно лучше, поскольку за ними наблюдают их	инструктор по физической культуре Мурашова Е.С. музыкальный руководитель Сергеева Н. И..

			родные.	
<b>Декабрь</b>	Подготовка к Новогодним утренникам			
<b>Январь</b>	<p>Консультация «Двигательный режим ребенка» «Зимние забавы»</p> <p>Развлечение на открытом воздухе (старшая и подготовительная группы)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• рассказывать о значении физкультуры для человека;</li> <li>• повышать интерес к физической культуре;</li> <li>• воспитывать желание вести ЗОЖ;</li> <li>• формировать интерес к занятиям физкультурой</li> </ul>	<p>Пропаганда здорового образа жизни.</p> <p>Совместные мероприятия помогают устанавливать эмоционально – положительный контакт родителей и детей в процессе совместной двигательной – игровой деятельности.</p>	<p>инструктор по физической культуре Мурашова Е. С..</p>
<b>Февраль</b>	<p>Музыкально – спортивный праздник с папами «Дядя Степа в гостях у ребят»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• привлекать пап к участию в спортивном мероприятии, посвященном Дню защитника Отечества</li> <li>• оказывать помощь в организации и проведении.</li> </ul>	<p>Такое мероприятие позволяет повысить уровень двигательной активности у детей.</p> <p>Воспитывать дружеские отношения между детьми и родителями.</p>	<p>инструктор по физической культуре Мурашова Е. С. музыкальный руководитель Сергеева Н. И..</p>

<b>Март</b>	Консультация «Если хочешь быть здоров»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выявить роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;</li> <li>• систематизировать знания родителей в области физической культуры.</li> </ul>	Помогает повысить уровень здоровья детей.	инструктор по физической культуре Мурашова Е. С.
<b>Апрель</b>	Консультация «Физические упражнения в детском саду и дома»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• повышать интерес детей к физической культуре и спорту;</li> <li>• воспитывать желание вести ЗОЖ;</li> <li>• воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям спортом;</li> <li>• Обратить внимание родителей на пользу ходьбы и бега в формировании здорового образа жизни.</li> </ul>	способствует повышению интереса детей к физической культуре, выполнению физических упражнений.	инструктор по физической культуре Мурашова Е.С.
<b>Май</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Итоговое родительское собрание «Наши достижения»</li> <li>• Рекомендации родителям по результатам</li> </ul>	Создание единого образовательного пространства в физическом развитии дошкольников, установление доверительного	Такие мероприятия позволяют повысить уровень двигательной активности у	инструктор по физической культуре Мурашова Е. .С.

	диагностики (индивидуально)  • Мультимедийная презентация праздников и развлечений ДОУ	контакта между семьёй и детским садом, развитие потребности в движениях, совершенствование психофизических качеств с учётом их половых особенностей.	детей.	
--	----------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------	--

Таким образом, можно прийти к выводу, что необходимо использовать такие формы работы с родителями, в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса. Это позволяет повысить уровень физической культуры детей, используя потенциал каждого ребёнка. Особенность используемых нами форм работы заключается в том, что они носят не только консультативную, но и практическую направленность и являются системными мероприятиями с участием родителей, воспитателей и детей.

## 2.6. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с другими специалистами ДОУ

### Взаимодействие с медицинским персоналом

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно-оздоровительной деятельности дошкольной организации и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов и медицинского персонала.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, являются:

- **Физическое состояние детей, посещающих детский сад.** Так, в начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняем листы здоровья, физического и двигательного развития детей. Получаем дополнительную информацию о детях от психолога и родителей, через анкетирование, индивидуальные беседы.

- **Профилактика заболеваний ОДА, сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем.** Вместе разрабатываем рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии, выделяем дифференцированные группы детей, требующие коррекционной работы. Поэтому, кроме индивидуальной работы с такими детьми, в занятия обязательно включаются упражнения на профилактику осанки и плоскостопия, дыхательные игры и упражнения. Обязательно ведется совместный контроль

над организацией щадящего режима занятий или медицинского отвода для детей, перенесших заболевания.

- 2 раза в год осуществляем **медико-педагогический контроль над непосредственно образовательной деятельностью по физическому развитию**. Качественный и количественный контроль эффективности занятия, как правило, проводит медицинская сестра, а анализирует старший воспитатель и инструктор по физическому воспитанию.

### **Взаимодействие с воспитателями**

За успешное выполнение всех задач образовательной программы отвечает воспитатель, а инструктор по физической культуре должен оказывать помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей.

Согласно Требованиям Программы:

- планирую и организую образовательную деятельность по физическому воспитанию;
- планирую и организую физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня;
- оказываю методическую помощь по вопросам физического воспитания всем педагогам ДОУ (провожу различные консультации, выступаю на педагогических советах, семинарах-практикумах, медико-педагогических советах и т.д.). Планирование такой совместной деятельности осуществляется на основе годового плана нашего дошкольного учреждения. Кроме групповых форм взаимодействия я раз в неделю встречаюсь со специалистами и обсуждаю вопросы, требующие внимания.
- разрабатываю и организую информационную работу с родителями. Совместно с воспитателями, 2 раза в год (вначале и в конце года), проводим обследование уровня физической подготовленности детей.

Это дает мне возможность спрогнозировать возможные положительные изменения этих показателей на конец учебного года.

Отбор программного материала осуществляю с учетом возрастных особенностей детей и анализа диагностики. На каждую возрастную группу, составляю перспективное планирование.

Чтобы непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию была развивающей, познавательной и интересной, использую разные формы проведения (традиционную, тренировочную, контрольно-проверочную, игровую, тематическую, сюжетную и интегрированную). Сегодня ищу новые пути и формы проведения НОД по физическому развитию с использованием информационных технологий. Детям это доставляет громадное удовольствие.

Руководящую роль при проведении НОД по физическому развитию занимает инструктор. Но воспитатель, зная методику проведения, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. Воспитатель не только помогает инструктору по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе.

Для удобства знакомства детей с подвижными играми составила перспективный план на каждую возрастную группу. Планирование составлено так, что не выпущена ни одна игра, предусмотренная программой, продумано ее обучение, закрепление, упражнение, усложнение, а также использование игры в самостоятельной деятельности. Кроме этого разработаны и внедрены в работу картотеки подвижных для профилактики нарушений осанки и плоскостопия, дыхательных игр и упражнений, игр на релаксацию.

Воспитатель является связующим звеном между мной и родителями (проводит с ними беседы по моим рекомендациям, дает консультации, предлагает разнообразные домашние задания, индивидуально для каждого ребенка). В свою очередь я так же провожу консультации, беседы, выступаю на родительских собраниях, оформляю наглядный материал. Вместе с воспитателями привлекаем родителей к совместным мероприятиям –

праздникам и развлечениям. Потому что успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

**Формы работы с воспитателями на 2017 – 2018 учебный год**

<b>Сроки</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Ответственный</b>
<b>Сентябрь</b>	Ознакомление воспитателей с результатами диагностики по уровню физической подготовленности воспитанников	Инструктор по физической культуре Мурашова Е. С.
<b>Октябрь</b>	Консультация по теме: «Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой»	Инструктор по физической культуре Мурашова Е. С.
<b>Ноябрь</b>	Консультация «Организация работы по физическому воспитанию в зимний период»	Инструктор по физической культуре Мурашова Е. С.
<b>Декабрь</b>	Новогодние утренники	Инструктор по физической культуре Мурашова Е. С., музыкальный руководитель Сергеева Н. И., воспитатели.
<b>Январь</b>	Консультация «Методические рекомендации по проведению подвижных игр»	Инструктор по физической культуре Мурашова Е. С.
<b>Февраль</b>	«КВН» по теме «Мы о здоровье знаем все!»	Инструктор по физической культуре Мурашова Е. С.
<b>Март</b>	Развлечение совместно с детьми «Спорт – залог здоровья!»	Инструктор по физической культуре Мурашова Е. С., воспитатели.
<b>Апрель</b>	Консультация «Дни здоровья в детском саду»	Инструктор по физической культуре Мурашова Е. С.
<b>Май</b>	План на лето по теме: Спорт и я - неразлучные друзья»	Инструктор по физической культуре Мурашова Е. С.

**Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя**

Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует

увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора или воспитателя от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя.

Очень важно, чтобы музыка на занятии не звучала только ради того, чтобы прозвучать, она должна естественно вплестаться в непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию, в каждое движение. Поэтому, если на утренней гимнастике, НОД или развлечении мне необходимо музыкальное сопровождение, мы вместе подбираем музыкальные произведения к различным упражнениям и играм. Энергичный бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная музыка для прыжков – полька, галоп. Общеразвивающие упражнения имеют свою структуру, поэтому для них подбираем произведения определенного строения. И самое главное сначала попробовать самой выполнить эти упражнения под музыку. При необходимости можно подбирать музыку и к **ОВД**, но следует помнить, что выполнение трудных движений (лазание, равновесие) требует от ребенка больших усилий, внимания, координации. Музыка в данном случае нежелательна и является отвлекающим фактором.

Чаще всего используем музыку, в том числе и звукозаписи, в подвижных и хороводных играх, во время проведения эстафет и соревнований, а также **в заключительной части НОД**, когда музыка выступает как успокаивающее, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки средство. В этой части использую звуки природы и звучание лирических произведений.

Совместно с музыкальным руководителем проводим музыкально-спортивные праздники и развлечения. Такие мероприятия планируем согласно годовому календарно-тематическому плану.

**Очень важно помнить, что:**

- недопустимо выполнение физических упражнений вне ритма и темпа;
- противопоказано уточнять ритмичность движения под музыку счетом или непрерывными хлопками, так как это может привести к частичному искажению музыкально-ритмических ощущений.

### **Модель взаимодействия инструктора по физической культуре**

- С заведующей, старшим воспитателем – создает условия для физкультурно-оздоровительной работы, координируют работу педагогов.
- С медицинской сестрой – участвует в проведении лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий, проводит санитарно-просветительскую работу среди педагогов и родителей.
- С воспитателем – способствует обеспечению гибкого оздоровительного режима, формированию привычки здорового образа жизни, развитию двигательной культуры, профилактики заболеваний.
- С музыкальным руководителем – участвует в двигательном развитии детей, способствует развитию чувства ритма, темпа, речевого дыхания, координации движений.
- С педагогом-психологом – способствует развитию эмоционально – волевой сферы дошкольников, познавательных процессов
- С младшим воспитателем – способствует соблюдению санитарно – гигиенических требований.



## II. Организационный раздел

### 3.1. Материально-техническое обеспечение ДОУ

Предметно-развивающая среда спортивного зала, так же как и группового помещения ориентирована на концептуальные подходы рамочной конструкции зонирования пространства помещения (деление его на рабочую, спокойную и активную зоны).

Спортивный зал - среда эстетического развития, место постоянного общения ребенка с движением. Яркость, красочность - создают уют торжественной обстановки, соблюдая при этом принцип эстетического воспитания. И придерживаясь принципа зонирования пространства, все зоны могут трансформироваться в зависимости от задач, решаемых на занятии и возраста детей.

**Рабочая зона** спортивного зала включает в себя отдельно оборудованное помещение с надежно закрепленной гимнастической стенкой и баскетбольным кольцом (13,3 м<sup>2</sup>), а также специальную комнату для хранения физкультурного оборудования и атрибутов для непосредственно образовательной деятельности

**Спокойная зона** предполагает наличие ковра, который позволяет проводить релаксационные и дыхательные упражнения, массаж и самомассаж, малоподвижные игры.

**Активная зона** занимает все свободное пространство спортивного зала.

Имеется музыкально - спортивный зал (44,6 м<sup>2</sup>), оснащенный современным спортивно-игровым оборудованием. Расположение игрового и спортивного оборудования отвечает требованиям техники безопасности. Инвентарь и оборудование расположены вдоль стенок зала, а также находятся в специально отведенном для хранения помещении (5,3 м<sup>2</sup>). Гимнастическая стенка надежно закреплена. Ежегодно проводятся испытания оборудования и составляются соответствующие акты.

В качестве методического сопровождения целостной предметно-развивающей среды в ДОУ подобран комплект учебно-методической литературы.

### 3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Федеральные государственные образовательные стандарты предъявляют особые требования к предметно – развивающей среде.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает:

- реализацию программы;
- в случае организации инклюзивного образования - необходимые для него условия;
- учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность; учет возрастных особенностей детей.

Развивающая предметно-пространственная среда должна быть содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.

1) **Насыщенность** среды должна соответствовать возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Образовательное пространство должно быть оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе расходным игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем (в соответствии со спецификой Программы).

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) должны обеспечивать:

игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех

воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами (в том числе с песком и водой);

двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;

эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;

возможность самовыражения детей.

2) Трансформируемость пространства предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей;

3) Полифункциональность материалов предполагает:

возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды, например, детской мебели, матов, мягких модулей, ширм и т.д.;

наличие в Организации или Группе полифункциональных (не обладающих жестко закрепленным способом употребления) предметов, в том числе природных материалов, пригодных для использования в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре).

4) Вариативность среды предполагает:

наличие в Организации или Группе различных пространств (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразных материалов, игр, игрушек периодическую сменяемость игрового материала, появление новых предметов, стимулирующих игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.

5) Доступность среды предполагает:

доступность и оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей;

для воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность;

свободный доступ детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;

исправность и сохранность материалов и оборудования.

6) Безопасность предметно-пространственной среды предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

## Спортивное оборудование

Перечень оборудования	
Спортивный зал	Оснащение
<ul style="list-style-type: none"><li>• Совместная образовательная область по физической культуре;</li><li>• Утренняя гимнастика;</li><li>• Физкультурные досуги;</li><li>• Спортивные праздники и развлечения;</li><li>• Индивидуальная работа по развитию ОВД;</li><li>• Консультативная работа с родителями и воспитателями;</li><li>• Совместные с родителями физкультурные праздники, досуги и развлечения.</li></ul>	<p>Гимнастическая стенка – 1 шт.</p> <p>Скамейка – 1 шт.</p> <p>Скамья наклонная – 1 шт.</p> <p>Щит с баскетбольной корзиной – 1 шт.</p> <p>Обруч d 70см. – 4 шт.</p> <p>Обруч d 83см. – 9 шт.</p>

	<p>Мяч «Ежик» d 6 см. – 6 шт.</p> <p>Гимнастическая палка (50 см.) – 2шт.</p> <p>Гимнастическая палка (70см.) – 18 шт.</p> <p>Гимнастическая палка (150 см.) – 4 шт.</p> <p>Палки мягкие для ОРУ – 28 шт.</p> <p>Флажки – 8 шт.</p> <p>Мяч баскетбольный – 8 шт.</p> <p>Мяч резиновый с шипами d 25см. – 26 шт.</p> <p>Кегли 2 набора</p> <p>Мат (большой) – 4 шт.</p> <p>Мяч набивной (1 кг.) – 1 шт.</p> <p>Массажер для ног – 4 шт.</p> <p>Мяч футбольный – 3 шт.</p> <p>Мяч пластм. d 7 см. (пластм.) -100 шт.</p> <p>«Шагайка» (ведерко с веревкой) – 12 шт.</p> <p>Дорожка с камушками – 1 шт.</p> <p>Дорожки для проф. плоскостопия (пластм.) – 2 шт.</p> <p>Дорожка «Березка» - 1 шт.</p> <p>Кольцеброс «Лесная полянка» - 1 шт.</p> <p>Кольцеброс пластм. – 2 шт</p> <p>Лестница веревочная (дерев.) – 1 шт.</p> <p>Лестница веревочная (пластм.) – 1 шт.</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>Конус отверстиями (пластм.) – 8 шт.</p> <p>Крепления для гимнастических стоек – 2 набора</p> <p>Островки – 12 шт.</p> <p>Гантели пластм. – 30 шт.</p> <p>Куб для ОРУ мягкий – 1 шт.</p> <p>Маски для подвижных игр – 18 шт.</p> <p>Мешочек с песком – 14 шт.</p> <p>Скакалка (пластм. ручки) – 19 шт.</p> <p>Скакалка (дерев. ручки) – 3 шт.</p> <p>Ориентиры- 20 шт.</p> <p>Ленточки для ОРУ– 60 шт.</p> <p>Канат – 1 шт.</p> <p>Веревка цветная с лентами – 1 шт.</p> <p>Мешок для прыжков - 2шт</p> <p>Игра «Собери морковь» - 1шт.</p> <p>Игра «Посадка картофеля» - 1 шт.</p> <p>Кубики мал. (пластм.) – 30 шт.</p> <p>Лошадь большая на палке – 2 шт.</p> <p>Шарики теннисные – 20 шт.</p> <p>Цыплята мал., мягкие – 30 шт.</p> <p>Лыжи мал. (пластм.) – 6 пар</p> <p>Дорожка «змейка» - 1шт.</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Объекты территории, функциональное использование	Оснащение
<p><b>Участки групп для прогулки</b>            Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности.            Самостоятельная деятельность детей.            Удовлетворение потребности детей в самовыражении.            Индивидуальная работа.            Песочная игротерапия.</p>	<p>Участки для прогулок: беседки, песочницы, скамейки, цветник.            Футбольное поле.</p>
<p><b>Спортивная площадка</b>            Образовательная деятельность по физической культуре на свежем воздухе.            Спортивные праздники, досуги и развлечения.            Совместная со взрослым и самостоятельная деятельность детей по развитию физических качеств и основных видов движений.            Удовлетворение потребности детей в самовыражении.            Оздоровительные пробежки.            Индивидуальная работа с детьми.            Совместные мероприятия с родителями.</p>	<p>Спортивное оборудование: лестница, спортивные гимнастические комплексы «Горка», футбольные ворота, классики.</p>

### 3.3. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

- Папка «Работа с воспитателями»: консультации, рекомендации, мастер – классы, совместные физкультурные мероприятия и др.;
- Папка: «Работа с родителями»: консультации, конкурсы, кроссворды, разработки родительских собраний.
- Папка «Малоподвижные игры»: игры для детей всех возрастных групп;
- Папка «Дыхательная гимнастика»: игры для детей всех возрастных групп;
- Папка «Подвижные игры»: игры для детей всех возрастных групп;
- Папка «Нормативно – правовая документация»: документация, регламентирующая работу ДОУ;
- Папка «Программно – методическое обеспечение»: перспективное планирование работы инструктора с воспитателями и родителями, циклограмма инструктора, график работы;
- Папка «Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ»: «Позвоночник – ключ к здоровью», профилактика плоскостопия в ДОУ, лечебная гимнастика, оздоровительная

гимнастика для дошкольников 3 – 6 лет, ритмическая гимнастика, формы и методы оздоровления, строевые упражнения.

**Методический материал, разработанный инструктором по физической культуре:**

- Папка «Утренняя гимнастика»: комплексы со стандартным и нестандартным оборудованием для всех возрастных групп;
- Папка «Игры – эстафеты»: эстафеты с различным оборудованием;
- Папка «Физкультурные занятия»: сюжетные, тематические, игровые и др.
- Папка «Праздники и развлечения для детей 3-5 лет».
- Папка «Праздники и развлечения для детей 5 - 7 лет».
- Методические рекомендации: «Игры для профилактики нарушений осанки и плоскостопия детей старшего дошкольного возраста».
- Карточка: «Подвижные игры для дошкольников разных возрастов»;
- Папка самообразования.

**MP3 файлы:**

- Музыка для проведения непосредственно образовательной деятельности и утренней гимнастики с использованием интернет – ресурсов.
- Музыкальные подвижные игры «Пузырь», «Лягушки и цапля» и др. (интернет ресурсы).
- Музыка для игр и эстафет с использованием интернет - ресурсов.

**Музыка для ритмических движений:**

- А. И. Буренина «Ритмическая мозаика» - MP3 файлы (интернет – ресурсы).

**ОБОРУДОВАНИЕ МУЗЫКАЛЬНО - СПОРТИВНОГО ЗАЛА:**

- Стулья детские - 34 шт.
- Тумба - 1 шт.
- Музыкальный центр «Sven»
- Телевизор «LG»
- DVD проигрыватель «Pioneer»
- Шкаф большой - 1 шт.
- Стол детский («Ромашка») - 1 шт.

**Учебно - методическая литература**

1. Алябьева Е. А. Нескучная тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 144 с.
2. Асачева Л.Ф., Горбунова О. В. Система работы по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. – Спб.: Детство – Пресс, 2013. – 112 с.
3. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: Мозаика – Синтез, 2014. – 48 с.

4. Вареник Е. Н. Утренняя гимнастика в детском саду. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 128 с.
5. Гимнастика для детей 5-7 лет: программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации / Верховзина Л. Т., Заикина Л. А.- Волгоград: Учитель, 2013. – 126 с.
6. Глазырина Л. Д. Физическая культура – дошкольникам: Программа и программные требования. – М.: Владос, 1999. – 144 с.
7. Желобкович Е. Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. – М.: «Скрипторий 2003», 2014. – 192 с.
8. Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников / Волошина Л. Н., Гаврилова Е. В. – Волгоград: Учитель, 2013. – 141 с.
9. Кириллова Ю. А., Лебедева М. С., Жидкова Н. Ю. Интегрированные физкультурно – речевые занятия для дошкольников с ОНР 4-7 лет: Методическое пособие. – М.: Детство – Пресс, 2005. – 224 с.
10. Маханева М. Д. С физкультурой дружить – здоровым быть! Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 240 с.
11. Михайлова М. А. Праздники в детском саду. Сценарии, игры, аттракционы. – Ярославль: Академия развития, 1998. – 240 с.
12. Муллаева Н. Б. Конспекты – сценарии занятий по физической культуре для дошкольников: Учебно – методическое пособие. Спб.: Детство – Пресс, 2010. – 160 с., ил.
13. Необычные физкультурные занятия для дошкольников / Подольская Е. И. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2011. – 167 с.
14. Оздоровительная гимнастика: игровые комплексы, занятия, физические упражнения. Первая младшая группа / Подольская Е. И. – Волгоград: Учитель, 2011. – 143 с.
15. Оздоровительная гимнастика – комплексы упражнений и игр по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у детей / Литвинова О. М., Лесина С. В. – Волгоград: Учитель, 2012. – 58 с.
16. Организация спортивного досуга дошкольников 4 - 7 лет / Соломенникова М. Н. – Волгоград: Учитель, 2015. – 135 с.
17. Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду. – М.: Просвещение, 1986. – 304 с.
18. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми 3 – 4 лет: Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1983. – 95 с.
19. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет: Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1988. – 143 с.: ил.
20. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе. – М.: Мозаика – Синтез, 2012. – 112 с.

21. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. – М.: Мозаика – Синтез, 2014. – 112 с.
22. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3 – 7 лет / Подольская Е. И. – 3-е изд. – Волгоград: Учитель, 2014. – 183 с.
23. Субботина Е. А. Потешки для зарядки. – Ростов н/Д: Феникс, 2015. – 125 с.
24. Тимофеева Е. А., Сагайдачная Е. А., Кондратьева Н. Л. Подвижные игры: хрестоматия и рекомендации: Методич. Пос. Часть 1. – М.: Воспитание дошкольника, 2008. – 96 с.: ил.
25. Формирование двигательной активности детей 5–7 лет: игры – эстафеты / Воронова Е. Х. – Волгоград: Учитель, 2012. – 127 с.
26. Фролов В. Г. Физкультурные занятия и игры – упражнения на прогулке. – М.: Просвещение, 1986. – 159 с.
27. Харченко Т. Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. – СПб.: Детство – Пресс, 2011.- 96 с.
28. Харченко Т. Е. Организация двигательной деятельности детей в детском саду. – СПб.: Детство – Пресс, 2010. – 176 с.
29. Харченко Т. Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 5 – 7 лет. – М.: Мозаика – Синтез, 2011. – 96 с.
30. Хацкалева Г. А. организация двигательной активности дошкольников с использованием логоритмики: Методическое пособие. – СПб.: Детство – Пресс, 2013. – 128 с.

### **3.4. Режим двигательной активности воспитанников ДОУ**

При разработке рационального двигательного режима важно не только обеспечить удовлетворение биологической потребности детей в двигательной активности, но и предусмотреть рациональное содержание двигательной активности, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

#### *Двигательный режим детей в МБ ДОУ «Детский сад № 25»*

Режимные моменты	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
1. Прием детей, самостоятельная двигательная	Ежедневно 30-40 мин.	Ежедневно 30-40 мин.	Ежедневно 30-40 мин.	Ежедневно 30-40 мин.



деятельность				
2. Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 мин. из 5-6 общеразвивающих упражнений	Ежедневно 6-8 мин. из 6-7 общеразвивающих упражнений	Ежедневно 8-10 мин. из 6-8 общеразвивающих упражнений	Ежедневно 10-12 мин. из 8-10 общеразвивающих упражнений
3. НОД по физической культуре в зале	2 раза в неделю по 15 мин.	2 раза в неделю по 20 мин.	2 раза в неделю по 25 - 30 мин.	2 раза в неделю по 30 - 35 мин.
4. НОД по физической культуре на прогулке	-	-	1 раз в неделю	1 раз в неделю
5. Физкультминутки и во время занятий	1-3 мин.	1-3 мин.	1-3 мин.	1-3 мин.
6. Музыкальные занятия	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
7. Прогулка	1ч	1ч	1,5-2ч	1,5-2ч
8. Корректирующая гимнастика после сна	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.
9. Самостоятельная двигательная активность, подвижные игры вечером	20-30 мин. ежедневно, индивидуально	20-30 мин. ежедневно, индивидуально	30-40 мин. ежедневно, индивидуально	30-40 мин. ежедневно, индивидуально
10. Физкультурный досуг	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 30-40 мин.	1 раз в неделю 40 мин.
11. Спортивные упражнения, игры	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю на физкультурном занятии на прогулке (фронтально и по подгруппам)			
12. Спортивный праздник	1 раз в год до 30 мин.	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 1 часа	2 раза в год до 1 часа

Расписание НОД по физической культуре на 2017-2018 учебный год

Возрастная группа ДОУ	Дни недели				
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Средняя группа	Утренняя гимнастика 7:50-8:00	Утренняя гимнастика 7:50-8:00  НОД по физическому развитию 9:00 – 9:20	Утренняя гимнастика 7:50-8:00	Утренняя гимнастика 7:50-8:00	Утренняя гимнастика 7:50-8:00  НОД по физическому развитию 9:00 – 9:20
Старшая группа Б	Утренняя гимнастика 8:10-8:20	Утренняя гимнастика 8:10-8:20  НОД по физическому развитию 9:40 – 10:00	Утренняя гимнастика 8:10-8:20  НОД по физическому развитию на свежем воздухе 10:00 – 10:20	Утренняя гимнастика 8:10-8:20	Утренняя гимнастика 8:10-8:20  НОД по физическому развитию 9:40 – 10:00
Подготовительная группа	Утренняя гимнастика 8:30-8:40	Утренняя гимнастика 8:30-8:40  НОД по физическому развитию 10:20 – 10:45	Утренняя гимнастика 8:30-8:40  НОД по физическому развитию на свежем воздухе 10:30 – 10:55	Утренняя гимнастика 8:30-8:40	Утренняя гимнастика 8:30-8:40  НОД по физическому развитию 10:20 – 10:45

**Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре  
на 2017 – 2018 учебный год**

<b>Дни недели</b>	<b>Понедельник</b>	<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>	<b>Пятница</b>
<b>Виды деятельности</b>					
Утренняя гимнастика	7:50-8:40	7:50-8:40	7:50-8:40	-	7:50-8:40
Подготовка к НОД	-	8.40-9.00	8.40-9:00	-	8:40-9:00
НОД по физическому развитию	-	9.00-10:45	9:00-9:20 10:00-10:55	-	9:00-10:45
Индивидуальная работа с детьми	-		11.30-12.00	15:36 – 17:00	-
Самообразование	-	11:30-12:30			
Изготовление, ремонт спортивного оборудования	8:40 – 10:00	10:50-11:30	10:55-11:30		
Взаимодействие со специалистами ДОУ				18:30-19:00	7:30 – 7:50
Подготовка к развлечениям	10:00-11:30			17:00-18:00	-
Оформление документации	11:30 - 12:30		12:00-12:30	-	10:50-11:30
Консультирование родителей	-			18:00-18:30	7:00-7:30

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

Наличие традиционных событий, праздников, мероприятий в детском саду является неотъемлемой частью в деятельности дошкольного учреждения, поскольку способствует повышению эффективности воспитательно - образовательного процесса, создает комфортные условия для формирования личности каждого ребенка. Традиции направлены, прежде всего, на сплочение коллектива детей, родителей и педагогов ДОУ, они играют большую роль в формировании и укреплении дружеских отношений между всеми участниками образовательных отношений. Традиции помогают ребенку освоить ценности коллектива, способствуют чувству сопричастности сообществу людей, учат прогнозировать развитие событий и выбирать способы действия. Поэтому создание традиций в детском саду и их передача следующему поколению

воспитанников - необходимая и нужная работа. Мероприятия, в которых дети принимают непосредственное участие вместе с родителями и с воспитателем, прочно откладываются в детской памяти и уже неразрывно связаны с детством, с воспоминанием о детском садике, как о родном общем доме, где каждый ребенок любим и уважаем.

Задача инструктора по физической культуре наполнить ежедневную жизнь детей увлекательными и полезными делами, создать атмосферу радости общения, коллективного творчества, стремления к новым задачам и перспективам.

Физкультурные мероприятия в детском саду – это всегда долгожданное событие для дошкольников, где можно показать свои спортивные достижения, порадоваться успеху друзей по команде. В увлекательной наглядно – практической форме они развивают интерес ребенка к спорту, физическим упражнениям, формируют мотивацию здорового образа жизни. Ожидание праздника или развлечения способно вызвать у ребенка положительные эмоции, это делает его незаменимым средством профилактики и даже лечения различных нарушений в состоянии здоровья. Давно известно, что хорошее настроение, настройка на жизнеутверждающий лад имеют целительную силу. Важнейший итог праздника – радость от участия, победы, общения, совместной деятельности.

В ходе любого праздника осуществляется решение целого ряда задач, но одновременно ставится главная задача, в соответствии с которой подбирают тематику и содержание, приемы и методы работы.

Доминирующие задачи в празднике могут быть следующие:

1. Формировать здоровый образ жизни. Это тематические праздники типа: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», «Путешествие в страну Здоровья» и т.д.
2. Воспитывать стойкий интерес к физкультуре и спорту, личным достижениям, спортивным событиям нашей страны и всего мира. Характерными особенностями этих праздников является включение в их программу игр с элементами командного и личного соревнования и эстафет. Тематика таких праздников разнообразна: «Путешествия в Спортландию», «Веселые старты» и т.д.
3. Позабавить детей, доставит им удовольствие. Это шуточные праздники – развлечения с целью создания хорошего настроения от игр, аттракционов, музыкального сопровождения, забавных атрибутов и т.д.
4. Демонстрировать спортивные достижения. Такой праздник обычно совмещается с итоговыми событиями в жизни детей: окончание учебного года, выпуск в школу, сезонные изменения.
5. Воспитывать интерес к государственным праздникам. Эти праздники проводятся в соответствии с календарем: «День мамы», «День защитника Отечества», «День Космонавтики», «День Победы» и т.д.
6. Формировать познавательную активность. Расширять и систематизировать знания в области экологии, географии, астрономии, биологии, литературы и т.д. Это соревнования эрудитов, викторины, досуги: «Джунгли зовут» «Умники и умницы» и т.д.

Праздники и спортивные досуги делятся по двигательному содержанию следующим образом:

1. Комбинированные. Строятся на основе сочетания разных видов упражнений: гимнастики, спортивных и подвижных игр, спортивных упражнений. Их преимуществом является возможность привлечь детей 5 – 7 лет к соревновательной деятельности с элементами спорта, а младших и средних дошкольников – к выполнению простейших гимнастических упражнений и участию в спортивных играх и забавах.

2. На основе спортивных игр. Проведение между параллельными группами чемпионата по футболу, баскетболу и т.д.
3. На основе спортивных упражнений. Такие праздники организуются на основе объединения нескольких сезонных видов спорта (ходьба на лыжах, катание на санках, катание на велосипеде и т.д.). В содержание праздника могут быть включены спортивные упражнения одного вида.
4. На основе подвижных игр, аттракционов, забав. Это наиболее распространенный вид праздника. Он требует сложного инвентаря, специального оборудованной площадки. К участию в нем можно привлекать детей всех возрастов и взрослых.
5. Интегрированные. В содержание этих праздников наряду с двигательными заданиями включаются элементы познавательной, изобразительной деятельности, театра и т.д.

**Перспективный план праздников и развлечений для детей дошкольного возраста  
на 2017 – 2018 учебный год**

Сроки	Мероприятия	Ответственный
Сентябрь	1. Развлечение «В сказочном лесу» (сред. группа) 2. «Веселые старты (стар. и подг. группы)	Инструктор по физической культуре: Мурашова Е.С.
Октябрь	1. Досуг «Кузя в гостях у ребят» (сред. группа) 2. Викторина «Умницы и умники» (стар. и подг. группы)	Инструктор по физической культуре: Мурашова Е. С.
Ноябрь	Музыкально – спортивное развлечение «Дороже мамы нет на свете» (сред., стар. и подг. группы)	Инструктор по физической культуре: Мурашова Е. С. Музыкальный руководитель: Сергеева Н. И., воспитатели.
Декабрь	Подготовка к Новогодним утренникам	Инструктор по физической культуре: Мурашова Е. С. Музыкальный руководитель: Сергеева Н. И.
Январь	1. Развлечение «Мы в снежки играем» (сред. группа) 2. Развлечение «Зимние	Инструктор по физической культуре: Мурашова Е. С.

	приключения» (стар. и подг. группы)	
Февраль	Музыкально – спортивное развлечение «Дядя Степа в гостях у ребят» (сред., стар. и подг. группы)	Инструктор по физической культуре: Мурашова Е. С. Музыкальный руководитель: Сергеева Н. И, воспитатели.
Март	1. Досуг «Шалуны – балуны» (сред. группа) 2. Соревнования «Веселые старты» (стар. и подг. группы)	Инструктор по физической культуре: Мурашова Е. С.
Апрель	1. Развлечение «Путешествие на чудо – остров здоровья» (сред. группа) 3. Развлечение «Цветок здоровья» (стар. и подг. группы)	Инструктор по физической культуре: Мурашова Е. С.
Май	Развлечение «На весенней полянке» (сред. группа) Праздник «День Победы» (стар. и подг. группы)	Инструктор по физической культуре: Мурашова Е. С. Музыкальный руководитель: Сергеева Н. И..

## Краткая презентация Программы

Рабочая Программа разработана на основе требований ФГОС (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования") и на основе Основной образовательной Программы МБ ДОУ «Детский сад № 25» общеразвивающего вида.

Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования и строится на принципах:

- полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (индивидуализация дошкольного образования);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учёт этнокультурной ситуации развития детей.

Рабочая программа инструктора по физической культуре является нормативно – управленческим документом ДОУ. Она направлена на сохранение и укрепление здоровья, развитие основных физических качеств: быстрота, ловкость, скорость и т.д., а также на обучение жизненно необходимых двигательных навыков и умений.

При разработке Программы учитывались следующие нормативно-правовые документы дошкольного образования:

- Конституцией РФ, ст. 43, 72.
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 г. № 1014 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. № 1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ и Департамента общего образования от 28 февраля 2014 года № 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва от «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27 августа 2015 г. N 41 "О внесении изменений в СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к

устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций";

- Конвенцией о правах ребенка (1989 г.).

Целью программы является: разностороннее и гармоничное развитие ребёнка, обеспечение его полноценного здоровья, разнообразное развитие движений и физических качеств, формирование убеждений и привычек здорового образа жизни на основе полученных знаний, подготовка к жизни в современном обществе.

Задачи реализации программы:

- Развивать основные физические качества (силу, гибкость, ловкость, выносливость, ориентировку в пространстве, равновесие) и умение рационально использовать их в различных условиях.
- Развивать основные движения (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание).
- Формировать у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Воспитывать потребность в здоровом образе жизни (в закаливании, двигательном режиме, при формировании полезных привычек и др.).
- Развивать инициативу, самостоятельность и творчество в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Формировать начальные представления о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
- Обеспечивать физическое и психическое благополучие.
- Обеспечивать психолого-педагогической поддержку семьи и повышать компетентность родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;
- Определить направления для систематического межведомственного взаимодействия, а также взаимодействия педагогических и общественных объединений (в том числе сетевого).

Структура программы соответствует федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования и включает 3 раздела: целевой, содержательный, организационный.

В целевом разделе программы описаны особенности контингента детей каждой возрастной группы. Представлены целевые ориентиры и планируемые результаты освоения программы.

Содержательный раздел представляет общее содержание программы, обеспечивающий полноценное развитие детей, в который входит:

- содержание психолого – педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие» для детей от 3 до 7 лет;
- описание форм, способов, методов и средств реализации ООП ДО;
- интеграция образовательной области «физическое развитие» с другими областями;
- описание взаимодействия инструктора с специалистами ДОУ (медицинский работник, воспитатели, музыкальный руководитель), планы прилагаются;
- описание взаимодействия инструктора с родителями (законными представителями)

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2013г. № 273 «Об образовании в РФ» родители являются не только равноправными, но и равно ответственными участниками образовательного процесса. В Программой определены следующие методы и формы работы с родителями:

- ознакомление родителей с критериями оценки здоровья с целью обеспечение смысловой однозначности информации;
- индивидуальная передача информации о здоровье каждого ребенка;
- родительские собрания;
- совместные спортивные праздники и развлечения;



- разнообразные конкурсы и соревнования (КВН, «Счастливый случай», «Здоровая семья» и т.д.);
- мастер – классы совместно с их любимыми детьми.

Организационный раздел содержит описание условий реализации программы, а именно материально – технического обеспечения программы, обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания, двигательный режим, циклограмму деятельности специалиста и расписание основной образовательной деятельности.