

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 236  
«Детский сад комбинированного вида»

Принято:

Решением педагогического совета  
образовательного учреждения  
от «31» августа 2022 г.

протокол № 1



И.И. Шкунденкова

**Рабочая программа  
инструктора по физической культуре  
МБДОУ № 236 для детей от 4 до 7 (8) лет  
на 2022 – 2023 учебный год**

Программа составлена  
Инструктором по ФИЗО:  
Пучковой В.В.

Кемерово  
2022

**Кадровый потенциал:**

Воспитатель	Пучкова Виктория Владимировна
Образование	Высшее педагогическое
Квалификационная категория	Высшая
Стаж работы	13 лет

<b>Режим работы учреждения</b>		
<b>Продолжительность учебной недели</b>	5 дней (с понедельника по пятницу)	
<b>Время работы ДОУ</b>	12 часов (07.00–19.00)	
<b>Нерабочие дни</b>	Суббота, воскресенье и праздничные дни	
<b>Продолжительность учебного года</b>		
Учебный год	01.09.2022г.-31.05.2023г	38 недель
I полугодие	01.09.2022г.-31.12.2022г.	17 недель
II полугодие	09.01.2023г.-31.05.2023г	20 недель
<b>Мониторинг: оценка уровня развития детей (начало и конец года)</b>		
<b>Наименование</b>	<b>Сроки</b>	<b>Количество дней</b>
мониторинг на начало года - воспитатели	сентябрь	15 дней
мониторинг на конец учебного года - воспитатели	май	7 дней
<b>Каникулярное время, праздничные (нерабочие) дни</b>		
<b>Каникулы</b>	<b>Сроки/ даты</b>	<b>Количество каникулярных недель/ праздничных дней</b>
Зимние каникулы	01.01.2021г.-10.01.2021г	10 дней
Летние каникулы	01.06.2022г.-31.08.2022г	13 недель
<b>Работа в летний период</b>		
Работа с детьми	01.06.2022–30.06.2022 01.08.2022-31.08.2022	
Ремонтные работы	01.07.2022-01.08.2022	

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1.Целевой раздел Программы.....</b>	<b>4</b>
1.1.Пояснительная записка.....	4
1.2.Цели и задачи Программы.....	5
1.3.Принципы и подходы к формированию Программы.....	6
1.4.Возрастные особенности детей от 4 до 7 (8) лет.....	9
1.5.Структура физкультурной образовательной деятельности.....	12
1.6.Интеграция образовательных областей.....	13
1.7.Планируемые результаты освоения Программы.....	13
<b>2.Содержательный раздел Программы.....</b>	<b>14</b>
2.1.Содержание работы по физическому развитию в средней группе для детей 4- 5 лет.....	14
2.2.Содержание работы по физическому развитию в старшей группе для детей 5- 6 лет.....	18
2.3.Содержание работы по физическому развитию в подготовительной группе для детей 6-7 лет.....	21
2.4.Особенности развития детей с ОВЗ.....	25
2.5.Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей несовершеннолетних обучающихся.....	28
<b>3.Организационный раздел Программы.....</b>	<b>34</b>
3.1.Система физкультурно-оздоровительной работы.....	34
3.2.Организация двигательного режима .....	36
3.3.Мониторинг .....	38
3.4.Материально – техническое обеспечение.....	41
3.5.Программно – методическое обеспечение.....	44

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурные досуги, неделя спорта являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях.

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно - правовыми документами, регламентирующими деятельность МБДОУ № 236 «Детский сад комбинированного вида»:

- ООП МБДОУ № 236 «Детский сад комбинированного вида»;
- Конституцией РФ от 12.12.1993 г.;
- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования от 17.10.2013 г.;
- СанПиН;
- «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования» от 30.08.2013 г. № 1014.

Планирование непосредственной образовательной деятельности по физической культуре построено на основе методики Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду (3-7).

В вариативную часть Программы также вошли программы, направленные на физическое развитие детей дошкольного возраста и формирование навыков безопасного поведения в целях сохранения здоровья. Это программа

социально-личностного развития «Основы безопасности детей дошкольного возраста» Р.Б. Стеркиной, программа физической направленности «Двигательный игротренинг для дошкольников» А.А. Потапчук, Т.С. Овчинниковой и «Тренажеры для дошкольников» Железняк.

## **1.2.Цель и задачи Программы**

**Цель программы:** Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

**Реализация данной цели связана с решением следующих задач:**

Обучающие:

- обучать детей основным видам движений и правилам их выполнения;
- формировать правильное отношение к физкультурным ОД и спортивным мероприятиям;
- формировать у несовершеннолетних обучающихся потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Воспитательные:

- приобщать к здоровому образу жизни;
- воспитывать интерес и потребность к занятиям физической культурой;
- воспитывать чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоуважения.

Развивающие:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- способствовать через двигательно-игровую деятельность эмоциональному развитию ребенка;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у несовершеннолетних обучающихся потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности несовершеннолетних обучающихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических

упражнений в физкультурно - оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

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

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора принципов, подходов, методов в воспитании и развитии детей.

Данная программа построена на основе качественного подхода к проблеме развития психики ребенка. Качественный подход постулирует, что психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослой особи.

#### **Возрастной подход**

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

#### **Личностный подход**

Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Исходя из положения, что в основе развития лежит прежде всего эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности его поведения. Идея о поступательном развитии ребенка главным образом за счет его личностного развития принципиально противоположна господствующим в современной педагогике идеям о приоритете интеллектуального развития.

*Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих несовершеннолетних обучающихся, 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 ребенка, 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 чередования нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

*Принцип единства с семьей*, 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 несовершеннолетних обучающихся, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

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.

Таковыми организованными формами работы являются:

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

- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

### *Способы организации детей на физкультурной образовательной деятельности*

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

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

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

Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять 50 – 60 % периода бодрствования.

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.

Физические досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.

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.

С детьми, отстающими в двигательном развитии необходимо систематически проводить коррекционную, дифференцированную и индивидуальную работу. Вся физкультурно – оздоровительная работа проводится в тесном единстве с семьей.

Родителей знакомят с физкультурной работой в детском саду, информируют об уровне подготовленности ребенка (паспорт здоровья), приглашают участвовать в совместных занятиях (непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, досуги, праздники, Дни здоровья); рекомендуют организовать здоровый образ жизни (двигательный режим) в семье; предлагают специальную литературу и видеофильмы, изучают опыт использования физической культуры в семье.

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

#### **1.4. Возрастные особенности детей от 4 до 7 (8) лет**

У ребенка до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается станова́я сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

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

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество.

Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную

отзывчивость;

- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре.

## 1.5. Структура физкультурной образовательной деятельности

В каждой возрастной группе физкультура проводится 3 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья. Продолжительность занятия по физической культуре:

20 мин. - средняя группа

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

Физкультурная образовательная деятельность состоит из трех частей:

*Вводная* – помогает организовать, собрать и активировать внимание, вызвать у них интерес к занятию, создать бодрое настроение. В нее входит: беседа, построения, перестроения, упражнения в ходьбе, беге.

*Основная* – в ней формируются двигательные навыки и умения, развиваются физические качества. В нее входит: общеразвивающие упражнения с предметами и без, основные виды движений, подвижная игра.

*Заключительная* – снижение физической нагрузки, приведение организма ребенка в относительно спокойное состояние, сохранив при этом бодрое настроение, подведение итогов занятия. В нее входит: игра малой подвижности, пальчиковая гимнастика, движения со словами, дыхательная гимнастика, самомассаж, различные виды ходьбы.

Образовательная деятельности по физической культуре может быть организована разнообразно:

- ✓ ОД по традиционной схеме
- ✓ ОД, состоящие из набора подвижных игр и игровых заданий большой, средней и малой интенсивности
- ✓ ОД - тренировки в основных видах движений
- ✓ Ритмическая гимнастика
- ✓ ОД - соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей
- ✓ ОД - зачеты, во время которых дети диагностические задания
- ✓ Сюжетно - игровая ОД
- ✓ По интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцо брос, полоса препятствий, скакалки). Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные

дошкольниками на занятиях физической культурой.  
Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно - спортивная база, проводятся спортивные соревнования.

## **1.6.Интеграция образовательных областей**

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

*Социально-коммуникативное развитие.*

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 моментах 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 развитие.*

Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения

## **1.7.Планируемые результаты освоения Программы**

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

*Физические качества:* ребенок физически развитый, овладевший основными культурно - гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.

Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры,

соблюдает элементарные правила здорового образа жизни Общие показатели физического развития.

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

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

*Планируемые результаты освоения программы:*

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

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

### **2.1.Содержание работы по физическому развитию в средней группе для детей 4-5 лет**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

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

10. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.
11. 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).
12. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
13. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей.
2. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
3. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
4. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
5. Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
6. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
7. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
8. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
9. Приучать к выполнению действий по сигналу.
10. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

***Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений:***

*1. Основные движения*

*Ходьба.* Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки

лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

*Бег.* Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

*Ползание, лазанье.* Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

*Прыжки.* Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

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

*Групповые упражнения с переходами.* Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

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

## 2. Общеразвивающие упражнения

*Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.* Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно) отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед назад; выполнять круговые движения

руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

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

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

*Статические упражнения.* Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

### 3. Спортивные упражнения

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

### 4. Подвижные игры

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

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

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

*С бросанием и ловлей.* «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

*На ориентировку в пространстве, на внимание.* «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

*Народные игры.* «У медведя во бору» и др.

## 2.2.Содержание работы по физическому развитию в старшей группе для детей 5-6 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

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

- 1.Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
- 2.Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
- 3.Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
- 4.Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- 5.Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- 6.Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- 7.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.
- 8.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.
- 9.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.
- 10.Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

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

- 1.Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.
- 2.Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх - эстафетах.
- 3.Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- 4.Приучать помогать взрослым, готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
- 5.Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.

б. Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

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

**1. Основные движения**

*Ходьба.* Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), 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 (бедро), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, 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 и лазанье.* 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, 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, 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.

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

## 2. Общеразвивающие упражнения

*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.

### 3. Спортивные игры

*Элементы баскетбола.* Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

*Бадминтон.* Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

*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.* Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

### 4. Подвижные игры

*С бегом.* «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси- лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

*С прыжками.* «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

*С лазаньем и ползанием.* «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

*С метанием.* «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

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

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

*Народные игры.* «Гори, гори ясно!» и др.

## **2.3. Задачи и содержание работы по физическому развитию в подготовительной группе для детей 6-7 лет**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
2. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах

деятельности.

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

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

1. Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.
2. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
3. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (бадминтон, баскетбол, хоккей, футбол).

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

##### 1. Основные движения

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедр), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. 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 колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80 - 120 м (2 - 4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 - 5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5 - 7,5 секунды к концу года.

*Ползание, лазанье.* Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35 - 50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук, и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3 - 4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5 - 6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6 - 8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180 - 190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25 - 30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

*Бросание, ловля, метание.* Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3 - 4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6 - 12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4 - 5 м), метание в движущуюся цель.

*Групповые упражнения с переходами.* Построение (самостоятельно) в

колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2 - 3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево.

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

## 2.Общеразвивающие упражнения

*Упражнения для кистей рук, развития на 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 сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2 - 3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

*Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.* Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, поднимая 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: 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.

### 3. Спортивные игры

*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.* 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.

### 4. Подвижные игры

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

*С прыжками.* «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

*С метанием и ловлей.* «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

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

*Эстафеты.* «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

*С элементами соревнования.* «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

*Народные игры.* «Гори, гори ясно», лапта.

## **2.4. Особенности развития детей с ОВЗ**

В МБДОУ существует группы компенсирующей направленности для детей с нарушениями речи. Общее недоразвитие речи (ОНР) – сложное речевое расстройство, при котором у детей с нормальным слухом и первично сохранённым интеллектом отмечается позднее начало развития речи, скудный запас слов, аграмматизм, дефекты произношения и фонемообразования.

Эти проявления в совокупности указывают на системное нарушение всех компонентов речевой деятельности. Детям с недоразвитием речи наряду с общей соматической ослабленностью и замедленным развитием локомоторных функций присуще и некоторое отставание в развитии двигательной сферы. Этот факт подтверждается анализом анамнестических сведений. У значительной части детей двигательная недостаточность выражается в виде плохой координации сложных движений, неуверенности в воспроизведении точно дозированных движений, снижении скорости и ловкости их выполнения. Наибольшие трудности представляет выполнение движений по словесной и особенно многоступенчатой инструкциям. Дети отстают от нормально развивающихся сверстников в точном воспроизведении двигательного задания по пространственно – временным параметрам. Нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. Например, им трудны такие движения, как перекачивание мяча с руки на руку, передачи его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку. Типичным является и недостаточный самоконтроль при выполнении задания.

Нарушение речевого дефекта параллельно приводит и к ярко выраженным изменениям основных показателей и психического развития ребенка. У таких детей наблюдается отставание по развитию физических качеств (ловкость, быстрота), по степени сформированности двигательных навыков (низкая обучаемость, отсутствие автоматизации движений). Организуя работу с ними, осуществляется индивидуальный подход к каждому ребенку с учетом его возрастных и психических особенностей.

### **Целевые ориентиры для детей с ОВЗ:**

К завершению дошкольного образования (к 7 годам):

- ребёнка развита крупная и мелкая моторика;
- ребёнок стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание и пр.)
- ребёнок подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать и управлять собственными действиями.
- умение играть в спортивные игры: городки (элементы), баскетбол (элементы), футбол (элементы), хоккей (элементы);
- умение выполнять физические упражнения под музыку.

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе, в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей.

### **Коррекционно-развивающая работа с детьми с ограниченными возможностями здоровья.**

Физическое воспитание является составной частью интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания и развития ребёнка. Развитие всех видов моторики и зрительно-двигательной координации служит основой для

становления всех видов детской деятельности, является предпосылкой для становления устной и письменной речи, а также способствует повышению познавательной активности детей.

В группах компенсирующей направленности коррекционная работа направлена на:

- обеспечение коррекции нарушений развития детей с ТНР, оказание им квалифицированной помощи в освоении Рабочей программы;
- освоение детьми с ТНР рабочей программы, их разностороннее развитие с учетом возрастных и индивидуальных особенностей и особых образовательных потребностей, социальной адаптации.

#### Образовательная область «Физическое развитие»

В соответствии с возможностями детей с ТНР определяются методы обучения – наглядные, практические, словесные.

Вопрос о рациональном выборе системы методов и отдельных методических приемов решается педагогическими работниками в каждом конкретном случае. Образовательная деятельность организована в соответствии с возрастом воспитанников, основными направлениями их развития и включает время, отведенное на образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, познавательно-исследовательской, изобразительной, музыкальной и др.) с квалифицированной коррекцией недостатков в физическом и (или) психическом развитии детей; образовательную деятельность с квалифицированной коррекцией недостатков в физическом и (или) психическом развитии детей, осуществляемую в ходе режимных моментов; самостоятельную деятельность детей; взаимодействие с семьями воспитанников. Проведение групповых и индивидуальных коррекционно-развивающих занятий осуществляется в соответствии с учебным планом.

#### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя логопеда**

Задачи взаимосвязи:

1. Коррекция звукопроизношения;
2. Упражнение детей в основных видах движений;
3. Становление координации общей моторики;
4. Умение согласовывать слово и жест;
5. Воспитание умения работать сообща.

#### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника.**

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

1. Осуществление мониторинга физического состояния детей, посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой);
2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;
3. Предупреждение негативных влияний интенсивной образовательной

деятельности.

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

1. Организация;
2. Освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
3. Привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

### **2.5.Формы, способы, методы и средства реализации Программы.**

В системе физического воспитания в ДОУ используются следующие основные организационные формы двигательной активности детей:

- Физкультурные занятия
- Утренняя гимнастика о Подвижные игры
- Физминутки, физкультурные паузы
- Оздоровительно-профилактическая гимнастика
- Гимнастика после сна
- Закаливание
- Физические упражнения и игры
- Спортивные праздники и физкультурные досуги
- Спортивные соревнования
- Интегративная деятельность
- Проектная деятельность
- Проблемная ситуация
- Психогимнастика
- Элементы оздоровительной детской йоги
- Совместная деятельность взрослого и детей
- Контрольно-диагностическая деятельность

### **Структура физкультурного занятия.**

Основной организационной формой двигательной активности в ДОУ является физкультурное занятие.

*Структура физкультурного занятия в зале.*

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале.

Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

20 мин. - средняя группа

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

*Вводная часть* направлена на улучшение эмоционального состояния,

активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

*Основная часть* (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

*Заключительная часть* выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней несовершеннолетние обучающиеся выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

#### *Структура оздоровительно-игрового часа на свежем воздухе.*

Третье физкультурное занятие проводится на улице, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом, учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне - летний период и ее снижение в осенне - зимний период. В занятиях на свежем воздухе большое внимание уделяется играм. В игровых заданиях, подвижных играх в эстафетах закрепляются приобретенные навыки, умения и основные виды движений, а также физические качества.

#### *Способы организации двигательной деятельности.*

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

*Поточный способ.* Дети друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

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

### Средства двигательной деятельности.

Для решения задач физического воспитания дошкольников используются различные средства: гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения и др. Комплексное использование всех этих средств разносторонне воздействует на организм, способствует физическому воспитанию детей.

*Гигиенические факторы* играют важную роль в физическом воспитании. Они включают в себя режим дня, занятий, сна, бодрствования, питания; гигиену одежды, обуви, уборку групповых комнат, зала, физкультурных снарядов и пособий. Здоровье человека невозможно без правильного, научно обоснованного, полноценного питания. От этого зависит функционирование желудочно-кишечного тракта, энергообмен в организме. Ребенок, получающий нормальное питание, растет и развивается правильно, гармонично.

Достаточно длительный, здоровый сон обеспечивает отдых и повышает работоспособность нервной системы.

Правильное освещение, соответственно подобранная мебель предупреждают заболевания глаз, нарушение осанки.

Соблюдение режима дня и двигательная активность приучают ребенка к организованности, дисциплинированности, готовности и в дальнейшем, в школе, соблюдать режим работы и отдыха.

*Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода) повышают функциональные возможности и работоспособность организма. Они имеют огромное значение в закаливании организма, тренировке механизмов терморегуляции. Использование природных факторов в сочетании с физическими упражнениями повышает обменные процессы, приспособительные и защитные функции организма ребенка.

Физические упражнения – элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития.

### Методы физического развития.

Эффективность физического развития и оздоровления дошкольников во многом зависит от правильного подбора педагогических методов.

В физическом развитии дошкольников применяются группы методов:

- специфические, т.е. методы, которые применяются только для процесса физического развития;

- общепедагогические, т.е. методы, которые применяются во всех случаях обучения и воспитания.

Специфические методы:

Метод строго регламентированного упражнения (каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точной нагрузкой и интенсивностью).

Игровой метод (использование упражнений в игровой форме).

Соревновательный метод (применение упражнений в соревновательной форме).

Метод круговой тренировки (ребенок, передвигаясь по заданному кругу, выполняет определенные задания или упражнения).

Общепедагогические методы:

Словесные методы (применяются для осознанного выполнения упражнений) к ним относятся:

- названия упражнений;
- описание;
- объяснения;
- указания;
- команды;
- вопросы к детям и др.

Практические методы (формируют представления о движении, восприятия, двигательные ощущения, развивают сенсорику). К ним относятся:

- показ физических упражнений;
- имитация (подражательные упражнения).

### **Организация работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса.**

Взаимодействие со специалистами.

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

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя.

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

«Здоровье» - использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов, и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание. «Социализация» - взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а также в быту детского сада;

справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности.  
«Безопасность» - формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

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

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

#### Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя.

Музыка воздействует:

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

#### Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника.

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

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

#### Особенности взаимодействия с семьями несовершеннолетних обучающихся.

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются отношения к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

*Цель* работы инструктора по физической культуре с родителями несовершеннолетних обучающихся: о консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье.

*Задачи:*

1. Пропагандировать основы ЗОЖ.
2. Просвещать родителей с целью повышения их педагогических знаний.

### 3. Вовлекать родителей в образовательный процесс.

#### Взаимодействие с родителями осуществляется в разных формах:

- анкетирование (знакомство с семьей).
- праздники, развлечения (приобщение к ЗОЖ)
- консультации (в процессе общения я рассказываю об успехах ребенка, обсуждаем трудности, возникающие у ребенка, находим общие мнения и пути решения проблемы).
- родительские собрания (рассказываю о физкультурно-оздоровительной работе в детском саду).
- рекомендации через папки-передвижки, буклеты (например, предлагаю интересные упражнения и игры с детьми дома).
- открытые занятия транслирую умения и навыки детей).
- занятия – практикумы (просвещаю и обучаю родителей, с целью повышения их педагогических знаний).
- день открытых дверей (способствую развитию взаимоотношений родителей и детей).
- совместная деятельность (вовлечение родителей в единое образовательное пространство, например, праздники, совместные походы, «Клуб здоровья» и т. д
- проекты
- мастер-классы (делюсь опытом)
- фотовыставки (транслирую успехи детей)

#### **План работы с родителями (законными представителями)**

<b>Месяц</b>	<b>Мероприятие</b>
<b>Сентябрь</b>	Анкетирование «Движение ради здоровья»
<b>Октябрь</b>	Консультация «Осанка – зеркало здоровья» Информационный стенд «Комплексы утренней гимнастики для профилактики нарушений осанки и деформации позвоночника»
<b>Ноябрь</b>	Консультация «Игра в системе оздоровительной и воспитательной работы с детьми»
<b>Декабрь</b>	Консультация «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей»
<b>Январь</b>	Мастер-класс «Физкультурное оборудование своими руками» Консультация «развитие координации у детей»
<b>Февраль</b>	Презентация «Какими видами спорта можно заниматься» Семейный спортивный праздник «Папа и я – великая сила»
<b>Март</b>	Информационный стенд «Закаливание водой»
<b>Апрель</b>	Консультация «Профилактика плоскостопия и сколиоза у детей»

Лучший способ приобщить ребенка к здоровому образу жизни - это показать на собственном примере, как нужно относиться к физкультуре и спорту. Если ребенок видит, что родители испытывают удовольствие от здорового активного досуга, они обязательно будут подражать. Поэтому задача инструктора состоит в том, чтобы убедить родителей важности физического развития и приобщения ребенка к ЗОЖ, осуществлять систематическое, разностороннее педагогическое просвещение семьи, включая передачу теоретических знаний и оказание помощи в приобретении практических навыков, а также в распространении опыта семейного воспитания детей.

### 3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Система физкультурно-оздоровительной работы

<b>1. Мониторинг</b>				
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей	Группы (среднего, старшего и подготовительного возраста)	2 раза в год (в сентябре и мае)	Старшая медсестра Инструктор по ФИЗО воспитатели групп
2.	Диспансеризация	Старшие и подготовит. к школе группы	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники старшая медсестра, врач - педиатр
<b>2. Двигательная деятельность</b>				
1.	Утренняя гимнастика	Группы (среднего, старшего и подготовительного возраста)	Ежедневно	Воспитатели групп или инструктор по физкультуре
2.	Физическая культура	Группы (среднего, старшего и подготовительного возраста)	3 раза в неделю	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп

3.	Физкультминутки, физкультпаузы, в т.ч. пальчиковая гимнастика.	Группы (среднего, старшего и подготовительного возраста)	Ежедневно (во время утренних занятий, между занятиями)	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, ПДО (хореограф), воспитатели
4.	Динамические паузы	Группы (среднего, старшего и подготовительного возраста)	Ежедневно	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, ПДО (хореограф), воспитатели
5.	Свободная самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке	Группы (среднего, старшего и подготовительного возраста)	Ежедневно	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели
6.	Подвижные игры	Группы (среднего, старшего и подготовительного возраста)	Ежедневно	Воспитатели групп
7.	Гимнастика после дневного сна	Группы (среднего, старшего и подготовительного возраста)	Ежедневно	Воспитатели групп
8.	Спортивные упражнения	Группы (среднего, старшего и подготовительного возраста)	По календар плану	Воспитатели групп
9.	Спортивные игры	Старшая, подготовит. группы	По календар плану	Воспитатели групп
10.	Физкультурные досуги	Группы (среднего, старшего и подготовительного возраста)	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре
11.	Физкультурные праздники	Группы (среднего,	2 раза в год	Инструктор по физкультуре,

		старшего и подготовитель ного возраста)		музыкальный руководитель, ПДО (хореограф), воспитатели групп
<b>3.Профилактические мероприятия</b>				
1.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями)	Группы (среднего, старшего и подготовитель ного возраста)	В неблаго- приятные периоды (осень - весна) возникно- вения инфекции)	Ст. медсестра
2.	Гимнастика для глаз	Группы (среднего, старшего и подготовитель ного возраста)	В течение года	Воспитатели
3.	Самомассаж	Группы (среднего, старшего и подготовитель ного возраста)	3 раза в неделю	Инструктор по физичес культуре, воспитатели
<b>4.Закаливание</b>				
1.	Ходьба босиком	Все группы	После сна	Воспитатели
2.	Облегченная одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели, млад. воспитатели
3.	Мытье рук, лица.	Все группы	В течение дня	Воспитатели, млад. воспитатели

### 3.2. Организация двигательного режима

Формы организации	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Физкультурная ОД	20 мин	25 мин	30 мин
Утренняя гимнастика	Ежедневно 6 - 8 мин	Ежедневно 8 – 10 мин	Ежедневно 10 – 12 мин

Подвижные физические упражнения	Ежедневно 15 – 20 мин	Ежедневно 15 – 20 мин	Ежедневно 20 - 25 мин
Двигательная разминка	-	-	Ежедневно во время большого перерыва между образовательной деятельности (с преобладанием статических поз 7 - 10 мин.
Физкультминутка во время занятия	Ежедневно 3-5 мин		
Подвижная игра и физические упражнения на прогулке (утренняя и вечерняя)	Ежедневно 2 раза – 20-25 мин	Ежедневно 2 раза – 20-25 мин	Ежедневно 2 раза – 25-30 мин
Инд. раб. по развитию движений на прогулке	10-15 мин	15-20 мин	10-15 мин
Гимнастика после дневного сна	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
Спортивные развлечения	20-25 мин	20-25 мин	25-30мин
Спортивные праздники	40 мин/2р/ г	60 мин/2р/г	
Самостоятельная двигательная деятельность	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Прогулки - походы в лес или в близлежащий парк (пешие, лыжные)	2-3 раза в месяц, время отведенное воспитателем для игр и упражнений		
	30-45 мин.	45-100 мин.	60-120 мин.
В не групповые (дополнительные виды образовательной деятельности)	По желанию родителей и детей не более 2 раз в неделю		
	20 мин	25 мин	30 мин
Фитбол - гимнастика Тренажеры	20 мин	25 мин	30 мин
Совместная Физкультурно оздоровительная	Определяются воспитателем, специалистом		

работа ДОУ и семьи Домашние задания Физическая культура совместно с родителями в дошкольном учреждении Участие родителей В физкультурно оздоровительных мероприятиях детского сада	По желанию родителей, воспитателей и детей
	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, недели здоровья, посещения открытых видов деятельности

### 3.3. Мониторинг

Возрастно - половые показатели овладения дошкольниками бегом, метанием, прыжками.

Возраст ребенка, лет	Пол ребенка	Бег на 30 м (с)	Бег на 10 м (с)	Метание мешочка с песком вдаль (м)		Прыжок в высоту с места (см)	Прыжок в длину с места (см)
				правая рука	левая рука		
4-5	М	10,5-8,8	3,3-2,4	2,5-4,1	2,0-3,4	14-18	60-90
	Д	10,7-8,7	3,4-2,6	2,4-3,4	1,8-2,8	12-15	55-93
5-6	М	9,2-7,9	2,5-2,1	3,9-5,7	2,4-4,2	20-26	100-110
	Д	9,8-8,3	2,7-2,2	3,0-4,4	2,5-3,5	20-35	95-104
6-7	М	7,8-7,0	2,2-2,0	6,7-7,5	5,8-6,0	22-25	116-123
	Д	7,8-7,5	2,4-2,2	4,0-4,6	4,0-4,4	21-24	111-123

Для оценки темпов прироста показателей физического развития используется формула, предложенная В.И. Усаковым:

$$W = \frac{100 (V2 - V1)}{\frac{1}{2} (V1 + V2)}$$

где W – темп прироста,

V1 – исходный уровень, V2 – конечный уровень.

Например, Саша Д. в начале года прыгнул в длину с места на 42 см, а в конце – на 46 см. Используя эти значения, получаем формулу:

$$W = \frac{100(46-42)}{\frac{1}{2}(42+46)} = 9\%$$

Для оценки полученного результата необходимо проанализировать данные таблицы:

***Оценка темпов прироста показателей физического развития дошкольников***

<b>Темп прироста, %</b>	<b>Уровень прироста/ баллы</b>	<b>За счет чего достигнут прирост</b>
До 5	Низкий - 1	Естественного роста
6-9	Средний - 2	Естественного роста и роста естественной двигательной активности
9-12	Высокий - 3	Естественного роста и целенаправленного физического воспитания
Свыше 12	Самый высокий - 4	Эффективного использования естественных средств физического развития и целенаправленного физического воспитания

***Возрастные показатели овладения дошкольниками ходьбой, лазаньем (подлезанием)***

<b>Возраст ребенка, лет</b>	<b>Ходьба</b>	<b>Лазанье (подлезание)</b>
<b>4-5</b>	Обычная, на носках, пятках, внешней стороне стопы; в полуприседании, с высоким подниманием коленей; приставными шагами; в колонне по одному, в парах, не держась за руки; со сменой направляющего; со сменой темпа	Умение подлезать под предметы левым и правым боком, спиной вперед, прямо; пролезать, ползать между предметами, по горизонтальной и наклонной гимнастической скамейке; лазать по гимнастической лестнице с пролета на пролет вправо и влево
<b>5-7</b>	Обычная, на носках, пятках, внешней стороне стопы; в приседании и полуприседании, с высоким подниманием коленей; различные виды ходьбы по построению (в колонне, в парах,	Умение проползать под несколькими предметами подряд; ползать по горизонтальной и наклонной гимнастической скамейке с помощью рук и ног; лазать по гимнастической

тройками, четверками), направлению (прямо, по кругу, «змейкой», противходом, спиной вперед, боком), темпу	лестнице, меняя темп; подтягиваться, висеть на шесте, канате
--	--

*Самый высокий уровень* освоения основных движений – все элементы движения выполняются в полном соответствии с заданием и схемой – 4 балла.

*Высокий уровень* освоения основных движений – при выполнении задания допущена одна ошибка, существенно не изменяющая характера движения и результат – 3 балла.

*Средний уровень* освоения основных движений – задание выполняется с большим трудом, имеются значительные ошибки, отступление от заданной модели – 2 балла.

*Низкий уровень* освоения основных движений – движение практически не выполнено, однако ребенок делает попытки (1-2 элемента движения) к его выполнению – 1 балл.

Полученные результаты заносятся в протокол

### ***Нормативные показатели физического развития дошкольников***

Возраст, лет	Границы нормальных вариантов массы (веса) тела при разном росте				Окружность грудной клетки (см.)		Жизненная емкость легких (мл.)		Сила мышц кисти правой/левой руки (кг.)	
	М		Д		М	Д	М	Д	М	Д
	Рост (см)	Вес (кг)	Рост (см)	Вес (кг)						
4-5	100-105	14,4-21,2	97-101	13,4-21,0	55	54	1000-1400	1000-1250	6,0-10,5/ 5,0-10,0	4,5-9,0/ 4,5-8,5
	106-116	16,4-24,8	102-111	15,4-25,0						
	117-122	20,0-26,8	112-116	19,4-27,0						
	123-127	22,0-28,4	117-121	21,4-29,0						
5-6	107-111	15,7-23,2	108-112	15,9-23,5	57	56	1200-1600	1150-1500	8,0-12,5/ 6,0-10,5	6,0-11,0/ 5,5-9,5
	112-122	17,6-27,4	113-122	17,9-27,5						
	123-127	21,8-29,3	123-127	21,9-29,5						
	128-132	23,7-31,2	128-132	23,9-31,5						
6-7	112-116	15,2-27,8	112-116	15,8-28,1	60	57	1300-1700	1250-1600	10,0-12,5/ 8,0-11,5	7,5-12,0/ 7,0-10,5
	117-128	18,1-34,7	117-128	18,7-35,1						
	129-134	25,1-35,3	129-134	25,6-38,5						
	135-139	28,6-41,1	135-139	29,1-41,6						

### 3.4. Материально техническое обеспечение.

#### Перечень оборудования спортивного зала

№	Наименование	Кол-во
1	Бубен музыкальный (ф-13см.)	1 шт.
2	Баскетбольное кольцо	2 шт.
3	Батут круглый без держателя	1 шт.
4	Беговая дорожка детская	1 шт.
5	Ведерко морское	2 шт.
6	Валан для бадминтона	6 шт.
7	Веревка (8м.)	2 шт.
8	Веревка (3м.)	2 шт.
9	Велотренажер	1 шт.
10	Велотренажер детский	1 шт.
11	Гантели советские (4 кг.)	1 пара
12	Гантели (новые)	1 пара
13	Гантели пластмассовые красные	64 шт.
14	Дуги для подлезания прямоугольные разноуровневые (набор)	1 шт.
15	Дуги для подлезания (животные)	4 шт.
16	Доска с ребристой поверхностью	2 шт.
17	Доска гладкая	1 шт.
18	Змея длинная (модуль)	1 шт.
19	Игра «Серсо» (новая)	1 шт.
20	Игра «Боулинг»	1 шт.
21	Игра «Кольцеброс»	3 шт.
22	Игра «Островок» (платформа)	9 шт.
23	Игра «Хоккейный набор»	3 шт.
24	Канат (3x80м.)	1 шт.
25	Конусы набор (кольца)	1 шт.
26	Контейнер белый для спортивного оборудования	1 шт.
27	Кубики набор (больших)	35 шт.
28	Кубики набор (средних)	35 шт.
29	Кубики набор (маленьких)	22 шт.
30	Кегли	13 шт.
31	Клюшка хоккейная деревянная (70см.)	1 шт.
32	Клюшка хоккейная деревянная (110см.)	1 шт.
33	Конструктор деревянный	20 шт.
34	Корзина розовая пластик	1 шт.
35	Корзина красная	1 шт.
36	Корзина белая	1 шт.
37	Куб деревянный	3 шт.
38	Куб пазл	
39	Лыжи деревянные (108 см.)	1 шт.
40	Лыжи деревянные (140 см.)	3 пары
41	Лопатка	4 шт.
42	Лестница деревянная гимнастическая вертикальная	4 шт.

43	Мяч ф200мл.	2 шт.
44	Мяч «Рыбки» (22см.)	1 шт.
45	Мячики тканевые с цифрами	8 шт.
46	Мяч медицинбол (1,5кг.)	23 шт.
47	Мяч фитбол гимнастический	16 шт.
48	Мяч зелено-белый (20см.)	1 шт.
49	Мишень	1 шт.
50	Мяч многоцветный радужный (15см.)	10 шт.
21	Мяч с рисунком «Овощи-фрукты» (23 см.)	4 шт.
52	Мяч «Принцессы» (20 см.)	1 шт.
53	Мяч «Рожица» розовый (15 см.)	1 шт.
54	Мяч футбольный синий «Забияка» (20 см.)	4 шт.
55	Массажная дорожка зеленая	2 шт.
56	Мяч «Смайлик» синий (20см.)	1 шт.
57	Мяч «Смайлик» красный (20 см.)	1 шт.
58	Мелки в ведерке зеленый	1 шт.
59	Мяч «Бен»	2 шт.
60	Мяч фактурный огненно-красный	4 шт.
61	Мяч фактурный	1 шт.
62	Мяч из резины «Джамка» (ф-150)	7 шт.
63	Мяч из резины «Джамка» (ф-100)	4 шт.
64	Мат гимнастический	1 шт.
65	Мяч массажный «Ежик»	25 шт.
66	Мешочек с песком (18x18см.)	3 шт.
67	Мешочек с песком (зеленые)	16 шт.
68	Мешочек с песком (желтые)	4 шт.
69	Мешочек с песком (синий)	7 шт.
70	Мешочек с песком (голубые)	3 шт.
71	Набор пожарника	1 шт.
72	Надувной круг для плавания «Зебра»	1 шт.
73	Надувной круг для плавания «Жабка»	1 шт.
74	Набор кирпичиков	3 шт.
75	Набор спортивно-игровой коррекционно-развивающий многофункциональный	1 шт.
76	Обруч пластмассовый плоский диаметром 35 см	3 шт.
77	Обруч пластмассовый плоский диаметром 50 см	28 шт.
78	Обруч пластмассовый плоский диаметром 65 см	12 шт.
79	Овощи (набор) в корзине	1 шт.
80	Полусфера балансировочная массажная	5 шт.
81	Палки лыжные	4 пары
82	Палки гимнастические (размеры 70-120 см)	25 шт.
83	Ракетки (набор) пляжные с воланом (новые)	6 пар
84	Ракетки с деревянными ручками	2 пара
85	Спортивный инвентарь для координации	1 шт.
86	Скакалка деревянная с ручками (длинная)	9 шт.
87	Султанчики	50 шт
88	Скакалка ярко-розовая	1 шт.
89	Скакалка красная	9 шт.
90	Скакалка зеленая	6 шт.

91	Скакалка черная	3 шт.
92	Скакалка розовые	14 шт.
93	Скакалка длинная	10 шт.
94	Сетка волейбольная	2 шт.
95	Сетка для мини-футбольных ворот	1 шт.
96	Сетка футбольная	2 шт.
97	Спортивный уголок (комплекс)	1 шт.
99	Стойки пластмассовые	2 шт.
100	Свисток	1 шт.
101	Спорткомплекс из мягких модулей	1 шт.
102	Скамейка гимнастическая Длина 200 см., ширина 24 см., высота 25см	4 шт.
103	Скамейка гимнастическая Длина 200см, ширина 24 см., высота 40 см	2 шт.
104	Труба туннель (1,8x0,48) цветной	2 шт.
105	Труба туннель (1,8x0,48) красный	1 шт.
106	Труба туннель (1,8x0,48) голубой	1 шт.
107	Футбольные ворота для мини-футбола 100x60	2 шт.
108	Фишка для разметки поля красные	5 шт.
109	Фишка для разметки поля желтые	5 шт.
110	Ходули - ведра	3 пары
111	Шары пластмассовые для сухого бассейна средние	86 шт.
112	Шары пластмассовые для сухого бассейна маленькие	56 шт.
113	Шлем хоккейный	1 шт.
114	Шведская стенка деревянная гимнастическая	5 шт.
115	Шнур (5м.)	1 шт.

### Нестандартное оборудование

№	Наименование	Кол-во
116	Бруски	19 шт.
117	Бруски поролоновые	32 шт.
118	Бита для русской лапты	1 шт.
119	Бревно гимнастическое напольное	1 шт.
120	Ведерко пластмассовое	2 шт.
121	Веник	1 шт.
122	Дорожки мягкие для упражнений в равновесии	8 шт.
123	Камни	40 шт.
124	Косички	24 шт.
125	Комочки из ткани	30 шт.
126	Лесенка координационная (10 ступенек)	1 шт.
127	Листья	63 шт.
128	Ленты	26 шт.
129	Мяч гимнастический	1 шт.
130	Мяч тканевый	28 шт.
131	Мешки полипропиленовые	4 шт.

132	Мячи (набор)	6 шт
133	Мат гимнастический	1 шт.
134	Прищепки	31 шт.
135	Платочки	30 шт.
136	Сумка зеленая	1 шт.
137	Сумочка через плечо	1 шт.
138	Снежки мягкие из ткани	64 шт.
139	Снежки из твердые из ткани	31 шт.
140	Султанчики	13 шт.
141	Транспарант	1 шт.
142	Флажки	4 шт.
143	Шишки	58 шт.
144	Шумелки	13 шт.

### 3.5. Программно – методическое обеспечение.

- 1.Реализация образовательной области «Физическое развитие». Автор Байнова Г. Ю. Моргачева В. А. Пересыпкина Г. М.
- 2.Физкультурные праздники. Н. Лукина, Л. Чадова, Москва «АйрисПресс» 2006.
- 3.Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. В.Г. Фролова, Г.П. Юрко, Москва «Просвещение» 1983г.
- 4.Здоровый малыш программа оздоровления детей в ДОУ. З.И. Береснева, М.: «Творческий центр», 2005.
- 5.Игры с мячом и ракеткой. В.Г. Гришин, М.: «Просвещение», 1975г.
- 6.Подвижные игры для дошкольников. И.А. Агапова, М.А. Давыдова, М.: «АРКТИ», 2008г
- 7.300 подвижных игр для оздоровления детей. В.Л. Страковская, М.: «Новая школа», 1994г.
- 8.Подвижные игры: хрестоматия и рекомендации. Е.А. Тимофеева, Е.А. Сагадчаная, Н.Л. Кондратьева. М.: «Воспитание дошкольника», 2008г
- 9.Движение день за днем. М.А. Рунова, М.: «Линка-пресс», 2007г
- 10.Методическая разработка для слушателей. Физическое воспитание. И методико педагогический контроль за физическим воспитанием. Л.И. Валеева, Иж.: 2009г
- 11.Учебно-методическое пособие для слушателей. Закаливание детей в дошкольном учреждении. Л.В. Валеева, Иж.: 2009г
- 12.Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников. О.В. Козырева, М.: «Просвещение», 2007г
- 13.Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа - М.:Мозайка-Синтез, 2015. – 128 с.
- 14.Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа - М.:Мозайка-Синтез, 2015. – 112 с.

15. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Система работы в старшей группе - М.: Мозайка-Синтез, 2012. – 128 с.
16. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: Мозайка-Синтез, 2015. – 128 с.