

# КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МУРМАНСКА

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение г. Мурманска №45

ПРИНЯТО:

На заседании педагогического совета  
МАДОУ г. Мурманска № 45  
Протокол № 1  
От «31» августа 2023 г.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**инструктора по физической культуре для детей от 3 до 7 лет**

**образовательная область «Физическое развитие»**

**в МАДОУ г. Мурманска № 45**

г. Мурманск

2023 г.

№ п/п	Содержание	
<b>I. Целевой раздел</b>		
1.1	Пояснительная записка	3
1.1.1	Цели и задачи реализации Программы	3
1.1.2	Принципы и подходы к формированию Программы	3
1.1.3	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики	4
1.1.4	Характеристика возрастных особенностей детей	4
1.1.5	Интеграция образовательных областей	6
1.2	Планируемые этапы освоения Программы	7
1.3	Педагогическая диагностика освоения образовательной области «Физическое развитие»	8
<b>II. Содержательный раздел</b>		
2.1	Содержание организации образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие»	9
2.2	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы занятий тренировочного типа	21
2.3	Коррекционно-педагогическая работа	24
2.4	Организация работы по взаимодействию со специалистами	30
2.5	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	30
2.6	Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье»	32
<b>III. Организационный раздел</b>		
3.1	Психолого-педагогические условия реализации Программы	32
3.2	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	34
3.3	Материально-техническое обеспечение программы	34
3.4	Режим двигательной активности	36
3.5	Организация мероприятий по календарному плану воспитательной работы	37
3.6	Перечень учено-методической литературы	38

# І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» (далее Программа) разработана на основе общеобразовательной программы дошкольного образования муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения г. Мурманска №45. Программа разработана в соответствии с ФГОС ДО ФООП ДО.

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации; (с изм. и доп., вступил в силу с 11.01.2023г.)
  - Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. №115 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»; (обновленный 08. 11. 2022г.)
  - Санитарными правилами и нормами СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. №2 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 января 2021 г., регистрационный №62296) «, действующим до 1 марта 2007 г. (далее – СанПин 1.2.3685- 21);
  - Санитарно – эпидемиологическими требованиями – санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. №28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573), действующим до 1 января 2027 г. (далее – СП 2.4.3648-20);
  - СанПин 2.3/2.4.3590 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденные постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. №32 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 11.11.20, регистрационный № 69833), действующим до 01.01.2027 г. (далее СанПин 2.3/2.4.3590 – 20).
- Структура реализуемой рабочей программы соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее ФГОС ДО) и включает три основных раздела – целевой, содержательный и организационный.

### 1.1.1 Цель и задачи Программы

**Цель программы:** формирование основ здорового образа жизни, направленных на укрепление здоровья, физического и психического развития, а также эмоционального благополучия ребенка.

**Задачи:**

#### **Оздоровительные:**

- охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;
- всестороннее физическое совершенствование функций организма;
- повышение работоспособности и закаливание;
- воспитывать культурно-гигиенические навыки;
- сохранить и укрепить физическое и психическое здоровье детей;

#### **Образовательные:**

- накопление и обогащение двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье); развитие физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья;

#### **Воспитательные:**

- формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
- разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое, но и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое)

### 1.1.2 Принципы и подходы к формированию Программы

В соответствии со Стандартом Программа построена на следующих *принципах*:

1. Поддержка разнообразия детства.
2. Сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека.
3. Позитивная социализация ребенка.

4. Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия педагогических работников и родителей (законных представителей), педагогических и иных работников МАДОУ и обучающихся.

5. Содействие и сотрудничество обучающихся и педагогических работников, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.

6. Сотрудничество МАДОУ с семьей.

7. Возрастная адекватность образования.

#### **Принципы построения программы ФГОС ДО:**

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
  - построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- 3.
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
  - сотрудничество ДОО с семьей;
  - приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
  - формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
  - возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов, возрасту и особенностям развития);
  - учет этнокультурной ситуации развития детей.

#### **1.1.3 Значимые для разработки и реализации Программы характеристики**

В ДОУ функционируют 10 групп для детей дошкольного возраста (1 группа раннего возраста)  
Программа предназначена для реализации в следующих возрастных группах:

<i>Возрастная группа</i>	<i>Направленность групп</i>	<i>Количество групп</i>
Младшая группа (3-4 лет)	Общеразвивающая	1
Средняя группа (4-5 лет)	Общеразвивающая	1
Старшая группа(5-6 лет)	Общеразвивающая	1
Старшая группа(5-6 лет)	Логопедическая	1
Подготовительная (6-7 лет)	Общеразвивающая	1
Подготовительная (6-7 лет)	Логопедическая	2
Группа для ЧБД детей (3-4 лет)	Оздоровительная	1
Группа с аллергопатологией (4-5лет)	Оздоровительная	1
Группа с аллергопатологией (6-7 лет)	Оздоровительная	1

Работа коллектива ДОУ направлена на интеграцию и координацию взаимодействия специалистов и воспитателей в рамках единого развития ребенка. Интеграция деятельности педагогов рассматривается как метод, нацеленный на создание у детей целостной картины мира. Процесс достижения этой цели определяется как комплексное воспитание и развитие детей, обеспечивающее взаимопроникновение и взаимосвязь компонентов воспитательно-образовательной работы.

#### **1.1.4 Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста с 3 до 7 лет**

В каждой возрастной группе предусмотрено формирование представлений, умений и навыков на занятиях и их совершенствование вне занятий.

В группах младшего возраста я направляю свои усилия на то, чтобы научить детей ориентироваться в пространстве физкультурного зала и физкультурной площадки, приемам элементарной страховки, правильному (по назначению) использованию физкультурного оборудования.

У детей 5-6 лет развиваю высокую физическую работоспособность и направляю усилия на качественную физическую подготовку.

Для детей 6-7 лет основной задачей является создание условий для реализации интересов детей, раскрытия их двигательных способностей и развития самостоятельности.

Учитывая возрастные особенности физического развития дошкольников впервые годы жизни, равноценное значение для них приобретают все три группы средств физической культуры: естественные силы природы, гигиенические факторы, физические упражнения.

### **Возрастные особенности детей 3-4 лет**

Психологи обращают внимание на «кризис трех лет», когда младший дошкольник, еще недавно такой покладистый, начинает проявлять нетерпимость к опеке взрослого, стремление настоять на своем требовании, упорство в осуществлении своих целей. Это свидетельствует о том, что прежний тип взаимоотношений взрослого и ребенка должен быть изменен в направлении предоставления малышу большей самостоятельности и обогащения его деятельности новым содержанием. Важно понять, что характерное для ребенка третьего года жизни требование «я - сам» прежде всего отражает появление у него новой потребности в самостоятельных действиях, а не фактический уровень его возможностей. Поэтому задача взрослого - поддержать стремление к самостоятельности, не погасить его критикой неумелых действий ребенка, не подорвать веру ребенка в собственные силы, высказывая нетерпение по поводу его медленных и неумелых действий. Главное в работе с младшими дошкольниками состоит в том, чтобы помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности. Развитие самосознания и выделение образа «Я» стимулируют развитие личности и индивидуальности. Малыш начинает четко осознавать, кто он и какой он.

Внутренний мир ребенка начинает наполняться противоречиями: он стремится к самостоятельности и в то же время не может справиться с задачей без помощи взрослого, он любит близких, они для него очень значимы, но он не может не злиться на них из-за ограничений свободы.

Ребенок трех-четырёх лет уверенно ходит, координирует движения рук и ног при ходьбе, воспроизводит разнообразные другие движения.

Ребенок владеет разнообразными действиями с предметами, хорошо ориентируется в различии таких форм, как круг, квадрат, треугольник, объединяет предметы по признаку формы, сравнивает их по размеру (по длине, ширине, высоте). Он активно стремится к самостоятельности, уверенно осваивает приемы самообслуживания и гигиены. С удовольствием самостоятельно повторяет освоенные действия, гордится своими успехами.

В играх ребенок самостоятельно передает несложный сюжет, пользуется предметами-заместителями, охотно играет вместе со взрослым и детьми, у него есть любимые игры и игрушки.

### **Возрастные особенности детей 4-5 лет**

У четырёхлетних детей возрастают физические возможности: движения их становятся значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае неудовлетворения этой потребности, ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, насытить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями.

У детей идет активное развитие и созревание эмоциональной сферы: чувства становятся более глубокими, устойчивыми. Еще одна особенность ребенка данного возраста – ранимость. Дети отличаются повышенной чувствительностью к словам, оценкам и отношению к ним взрослых. Они радуются похвале, но на замечание часто реагируют остро эмоционально, воспринимая замечание как личную обиду.

### **Возрастные особенности детей 5-6 лет**

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка, так как характеризуется активизацией ростового процесса. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Дети проявляют интерес к своему здоровью.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течении шестого года совершенствуются основные нервные процессы – возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится, более вынослив психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью). Дети начинают чаще по собственной инициативе воздерживаться от нежелательных действий. Но в целом способность к произвольной регуляции своей активности все еще выражена недостаточно и требует внимания взрослых.

### **Возрастные особенности детей 6-7 лет**

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению. Движения отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличилось проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

В этот возрастной период начинает складываться личность с ее основными компонентами. Дети 6-7 лет перестают быть наивными и непосредственными, становятся более закрытыми для окружающих. Часто они пытаются скрыть свои истинные чувства, особенно в случае неудачи. В поведении и взаимоотношениях наблюдаются волевые проявления: дети могут сдержаться, если это необходимо, проявить терпение, настойчивость. Формируется достаточно устойчивая самооценка. Углубляется интерес к внутреннему миру людей, особенностям их взаимоотношений.

### **1.1.5 Характеристика особенностей развития детей с ограниченными возможностями (ОВЗ)**

У детей с ОВЗ сохраняются общие закономерности развития, свойственные здоровым детям. Однако воспитанники групп компенсирующей направленности – дети с особыми образовательными потребностями. Опыт работы с детьми, имеющими различные нарушения в состоянии здоровья, убеждает нас в том, что реализация комплексной образовательной программы возможна при условии приоритетного решения вопросов индивидуальной коррекции и компенсации аномального развития ребенка. В условиях вариативности образования возникает необходимость в составлении программы, интегрирующей разнообразные формы и методы коррекционно-педагогической работы с детьми. Группа дошкольников с ОВЗ неоднородна, в нее входят дети с разными нарушениями развития, выраженность которых может быть различна. В настоящее время выделяют следующие категории детей с нарушениями развития:

- дети с тяжелыми нарушениями речи, первичным дефектом является недоразвитие речи;
- дети соматогенной природы (часто болеющие, посттравматики, аллергики)

### **Характеристика особенностей физического развития детей, имеющих нарушение речи.**

Чаще всего задержка речевого развития тяжело сказывается на общем развитии ребенка, не позволяет ему полноценно общаться и играть с ровесниками, затрудняет познание окружающего мира, отягощает эмоционально-психическое состояние ребенка.

У многих детей с системным недоразвитием речи при неврологическом обследовании выявляются различные, обычно не резко выраженные двигательные нарушения, которые характеризуются изменениями мышечного тонуса, нарушениями равновесия, координации движения, снижением кожной и мышечной чувствительности. Отмечается также выраженная в разной степени общая моторная недостаточность, а также отклонения в развитии движений пальцев рук, так как движения пальцев рук тесно связаны с речевой функцией.

Движения детей с общим недоразвитием речи отличается неловкостью, плохой координацией, чрезмерной замедленностью или, напротив, импульсивностью. Это служит одной из причин, затрудняющих овладение простейшими, жизненно необходимыми умениями и навыками самообслуживания. Ребенок, вышедший из младенчества, долго не умеет пользоваться чашкой, ложкой, карандашом.

Чем выше двигательная активность ребенка, тем лучше развивается его речь. Формирование движений происходит при участии речи. Точное, динамичное выполнение упражнений для ног, туловища, рук, головы подготавливает совершенствование движений артикуляционных органов: губ, языка, нижней челюсти и т.д.

Следует отметить, что двигательная активность детей с ОНР на 20-30% ниже, чем у здоровых сверстников. Но высокий уровень двигательной активности доступен только небольшому числу детей с ОНР. Для дошкольников с низким и ниже среднего уровнем физического состояния режим двигательной активности включает целенаправленные физические упражнения преимущественно средней интенсивности. При выполнении дозированной физической нагрузки организм таких детей адаптируется хуже, чем у здоровых дошкольников такого же возраста, это характеризуется, прежде всего, длительным периодом восстановления.

Коррекция особенностей моторного развития детей с ОНР, осуществляется путем специальных упражнений и общепринятых способов физического воспитания. В эти занятия могут входить разные виды упражнений: физкультминутки, подвижные игры, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, массаж и самомассаж, психотерапия, музыкотерапия. В систему занятий можно включить нетрадиционные методы, имеющие различные цели: соединение личности и природы, развитие процессов дыхания, обоняния (ароматерапия), улучшение общего самочувствия ребенка. Применение таких методов позволит достигнуть необходимого уравнивания нервных процессов, а также содействовать коррекции звукопроизношения, улучшению координации и регуляции мышечных усилий с функциями различных анализаторов организма ребенка.

Подвижные игры одновременно помогут успешному формированию речи, и будут являться составной частью физкультурных, музыкальных занятий, способствуя развитию чувства ритма, гармоничности движений и положительно влиять на психологическое состояние детей.

Важно придерживаться последовательности и систематичности обучения в соответствии с двигательными возможностями детей, уровнем их подготовки, не слишком усложняя, но и не занижая содержание упражнений и требований к качеству их выполнения; учитывать не только достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривает повышение к ним требований.

Наибольшую пользу для целей комплексной коррекционной работы приносят спортивные игры, направленные на развитие двигательных функций кисти.

## **Характеристика особенностей физического развития детей, посещающих группы оздоровительной направленности**

Имеющиеся у детей отклонения приводят к трудностям во взаимодействии с окружающим миром, изменению способов коммуникации и средств общения, бедности социального опыта. Такие дети чаще отстают в физическом и психомоторном развитии. У ЧБД, как правило, нарушается календарь профилактических прививок.

Повторные ОРЗ приводят к нарушению развития и функционирования различных органов и систем: дыхательной, пищеварительной, вегетативной нервной и иммунной.

Изменяется режим двигательной активности, дети реже находятся на свежем воздухе, что способствует развитию фоновых заболеваний - рахита, дистрофии, анемии. У 52-60% из них уже в дошкольном возрасте формируются хронические заболевания, среди которых ведущее место занимает патология ЛОР-органов и бронхолегочной системы. Психолого-педагогические данные свидетельствуют о низких показателях развития памяти. У таких детей часто встречаются психологические комплексы, прежде всего, комплекс неполноценности, ощущение неуверенности в себе. Невозможность из-за частых болезней жить полноценной для своего возраста жизнью может привести к социальной дезадаптации (ребенок может избегать сверстников, быть замкнутым, грубым, раздражительным). Каждая категория детей с различными психическими, физическими нарушениями в развитии помимо общих закономерностей развития имеет специфические психолого-педагогические особенности, отличающие одну категорию детей от другой, которые необходимо учитывать при определении коррекционной работы в интеграционном образовательном пространстве.

### **1.1.6 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.

***Физическое развитие.*** Развивать физические способности детей: быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы. Сформировать понятие о физической красоте тела: прямая спина, подтянутый живот и т.п. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

### **1.2 Планируемые результаты освоения Программы**

Планируемые результаты представляют собой целевые ориентиры для дошкольной ступени образования, описывающие достижения ребенка к концу каждой возрастной ступени.

#### **Вторая младшая группа**

- ✓ строится в круг, в колонну, парами, находить свое место;
- ✓ начинать и заканчивать упражнение по сигналу;
- ✓ сохранять правильное положение тела;
- ✓ ходить, не опуская головы, согласовывать движение рук и ног;
- ✓ бегать, не опуская головы;
- ✓ одновременно отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться в прыжках в длину с места и спрыгивание;
- ✓ ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди, отбрасывать мяч;
- ✓ попадать в вертикальную и горизонтальную цели;
- ✓ подлезать под препятствие (высота 40см), не касаясь руками пола;
- ✓ лазать по гимнастической стенке приставным шагом.

### **Средняя группа**

- ✓ самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры;
- ✓ сохранять исходное положение;
- ✓ выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе, четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях);
- ✓ соблюдать правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, умеренный, медленный);
- ✓ сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера;
- ✓ энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия;
- ✓ ловить мяч с расстояния 1,5м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд;
- ✓ принимать правильное положение рук при метании; ползать разными способами;
- ✓ подниматься по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек, до 2м;
- ✓ двигаться ритмично, в соответствии с характером и темпом музыки.

### **Старшая группа**

- ✓ сохранять дистанцию во время ходьбы и бега;
- ✓ выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, в соответствии с характером и динамикой музыки;
- ✓ ходить энергично, сохраняя правильную осанку, сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади поверхности;
- ✓ точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину,
- ✓ прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой;
- ✓ выполнять разнообразные движения с мячом;
- ✓ свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке;
- ✓ самостоятельно проводить подвижные игры.

### **Подготовительная группа**

- ✓ самостоятельно, быстро и организованно строиться, и перестраиваться во время движения;
- ✓ выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений;
- ✓ выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями;
- ✓ сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях;
- ✓ сохранять скорость и заданный темп бега, ритмично выполнять прыжки, мягко приземляясь, сохранять равновесие после приземления;
- ✓ отбивать, передавать мяч разными способами; точно попадать в цель (вертикальную, горизонтальную, кольцеброс и другие);
- ✓ энергично подтягиваться на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестницами; лазать по канату, шесту способом «в три приема»;
- ✓ организовывать игру с группой сверстников.

## **1.3 Педагогическая диагностика освоения образовательной области «Физическое развитие»**

В начале и конце каждого учебного года проводится мониторинг физической подготовленности дошкольников, содержание которого включает в себя нормативы, разработанные в соответствии с требованиями федерального образовательного стандарта дошкольного образования и настоящей рабочей программой. Физическая подготовленность является наиболее важным результатом мониторинга, включающая основные физические качества. Уровень физической подготовленности в наибольшей степени объективно отражает морфофункциональное состояние организма, определяющее потенциал здоровья. При этом тестирование воспитанников не представляет каких-либо сложностей и является непосредственной обязанностью инструктора по физической культуре.



ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ

Цель	Условия	Методические рекомендации
Определить координационные способности	Пройти по линии длиной 3 м, шириной 15см.	Голову держать прямо, пройти дорожку, не касаясь ее ограничений
<p><b>Результат мониторинга:</b>  <i>Высокий уровень</i> – ребенок прошел по «дорожке» в быстром темпе, с прямой спиной и приподнятой головой, ни разу не наступив за линию  <i>Средний уровень</i> – ребенок прошел по «дорожке» в среднем темпе, с прямой спиной и приподнятой головой, наступив за линию 1 раз  <i>Низкий уровень</i> – ребенок прошел по «дорожке» в замедленном темпе, с опущенной головой, наступив за линию более 2 раз</p>		
Определить силовые и координационные способности	Залезть на гимнастическую лестницу, на высоту не менее 1,5 м	Самостоятельно подняться на высоту 1,5 м (ребенок головой достигает отметки 1,5 м) и самостоятельно спуститься вниз
<p><b>Результат мониторинга:</b>  <i>Высокий уровень</i> – ребенок энергично взлезает на гимнастическую лестницу, выше отметки 1,5 м  <i>Средний уровень</i> – ребенок свободно взлезает на гимнастическую лестницу до отметки 1,5 м  <i>Низкий уровень</i> – ребенок с излишней осторожностью взлезает на гимнастическую лестницу, не достигнув отметки 1,5м</p>		
Определить силу мышц ног, умение прыгать, отталкиваясь двумя ногами	Прыгнуть вверх и коснуться рукой до предмета	Из трех попыток ребенок должен два раза коснуться рукой до предмета
<p><b>Результат мониторинга:</b>  <i>Высокий уровень</i> – ребенок энергично отталкивается от пола и из трех попыток достает три раза  <i>Средний уровень</i> – ребенок энергично отталкивается от пола и из трех попыток достает два раза  <i>Низкий уровень</i> – ребенок тяжело отталкивается от пола и из трех попыток достает один раз и меньше</p>		
Определить выносливость, умение бежать без остановки, частоту координационных способностей	Медленный непрерывный бег в течение 1 мин.	Бег выполняется с преподавателем, который задает посильный для детей темп
<p><b>Результат мониторинга:</b>  <i>Высокий уровень</i> – ребенок выполняет непрерывный бег в среднем и высоком темпе более 1 мин.  <i>Средний уровень</i> – ребенок выполняет непрерывный бег в среднем темпе 1 мин.  <i>Низкий уровень</i> – ребенок выполняет непрерывный бег в замедленном и среднем темпе менее 1 мин.</p>		

ТАБЛИЦА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ

Показатели развития двигательных качеств	Результаты	
	М	Д
Бег 10м., с	3,3–2,4	3,4–2,6
Прыжки в длину с места, см	60–90	55–93
Метание набивного мяча (1кг), см	117–185	97–178

ТАБЛИЦА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ

Показатели развития двигательных качеств	Результаты	
	М	Д
Бег 30м., с	9,2–7,9	9,8–8,3
Прыжки в длину с места, см	100–110	95–104
Прыжки в высоту с места, см	20–26	20–35
Метание набивного мяча (1кг), см	187–270	138–221
Статическое равновесие, с	7,0–11,8	9,4–14,2

*ТАБЛИЦА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ  
ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ*

Показатели развития двигательных качеств	Результаты	
	М	Д
Бег 30м., с.	7,8–7,0	7,8–7,5
Прыжки в длину с места, см.	116–123	111–123
Прыжки в высоту с места, см.	22–25	21–24
Метание набивного мяча (1кг),	450–570	340–520
Статическое равновесие, с.	40–60	50–60

*КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ*

Уровень показателя	Обозначение	Балл
высокий	В	3
средний	С	2
низкий	Н	1

*ГРАНИЦЫ БАЛЛОВ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ*

Уровень показателя	Обозначение	Граница
высокий	В	2,6–3,0
средний	С	1,6–2,5
низкий	Н	до 1,5

## II. Содержательный раздел

### 2.1 Содержание организации образовательного процесса по образовательной области

#### «Физическое развитие»

##### Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

##### *Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:*

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

### Содержание образовательной деятельности.

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

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

Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения)

#### *Основные движения:*

- **бросание, катание, ловля, метание:** прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча об землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;
- **ползание, лазание:** ползание на четвереньках на расстояние 4-5 м до кегли (взять ее, встать, выпрямиться поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;
- **ходьба:** ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше), по наклонной доске; в чередовании с бегом;
- **бег:** бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убежание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120-150 м;
- **прыжки:** прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии и (расстояние 25 - 30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4 - 6 параллельных линий (расстояние 15 - 20 см); спрыгивание (высота 10 - 15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2 - 5 см)
- **упражнения в равновесии:** ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обручу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

#### *Общеразвивающие упражнения:*

- **упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса:** поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); перекладывание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками, упражнения для кистей рук;
- **упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:** потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;
- **упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:** поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки, выставление ноги вперед, в сторону, назад;

- **музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры:** ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притоптывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения – разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее)

#### **Строевые упражнения:**

- педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, в рассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.
- Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

**Подвижные игры:** педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной активности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

**Спортивные упражнения:** педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.

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

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

#### **Активный отдых**

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

Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка/экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

### **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

#### **Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:**

1. обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально- ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
2. формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
3. воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
4. продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
5. укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

6. формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

### Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствует укреплению и сохранению здоровья.

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

#### **Основные движения:**

- **бросание, катание, ловля, метание:** прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5м;
  - **ползание, лазанье:** ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;
  - **ходьба:** ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);
  - **бег:** бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предмета; на месте; бег враспынную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держа за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; враспынную с ловлей и увертыванием;
  - **прыжки:** прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе, ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скалкой;
  - **упражнения в равновесии:** ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка, руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.
- Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

### **Общеразвивающие упражнения:**

- упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;
- упражнения для развития мышц спины и гибкости позвоночника; наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;
- упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и переключивание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений.

Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром), с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

### **Ритмическая гимнастика:**

- музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким поднятием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу, выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

### **Строевые упражнения:**

- педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построения в колонну, по два, по росту, враспынную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

### **Подвижные игры:**

- педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

### **Спортивные упражнения:**

- педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональные и климатические особенности.

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

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

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

Формирование основ здорового образа жизни: педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

### ***Активный отдых***

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.

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

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

**Дни здоровья** проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

#### ***Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:***

1. обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;
2. развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику, ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять точность при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдая правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;
3. воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;
4. продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
5. укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
6. расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;
7. воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

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

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу.

Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношений со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги соответствующей тематикой.

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

#### ***Основные движения:***

- **бросание, катание, ловля, метание:** прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5 - 6 м;

- метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4 - 5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;
- **ползание, лазание:** ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м) «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом;
  - **ходьба:** ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;
  - **бег:** бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих, бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием, высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10м, 3x10м; пробегая на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;
  - **прыжки:** подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно, ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места, предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с месса; в высоту с разбега; в длину с разбега;
  - **прыжки со скакалкой:** перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;
  - **упражнения в равновесии:** ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».

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

#### **Общеразвивающие упражнения:**

1. упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекалывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей;
- упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;
2. упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекалывание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.

Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.



**Ритмическая гимнастика:** музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим. Топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа, легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом. Кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

**Подвижные игры:** педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука» вперед и назад (спиной); с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и медленным темпе легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из трех освоенных движений.

**Строевые упражнения:** педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равенство в колонне, шеренге, построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг, перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении, размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком, ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

**Подвижные игры:** педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность. Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

**Спортивные игры:** педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

**Городки:** бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.

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

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

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

**Спортивные упражнения:** педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

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

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

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

Формирование основ здорового образа жизни: педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, использовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

#### ***Активный отдых***

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

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе; продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

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

Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В это день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1.5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

### **Подготовительная группа (6-7 лет)**

#### ***Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:***

1. обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
2. развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество; поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде;
3. воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
4. формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
5. сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорта, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
6. воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

## *Содержание образовательной деятельности*

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

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

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

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

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

### *Основные движения:*

- **бросание, катание, ловля, метание:** бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу, сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).
- **ползание, лазание:** ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазание по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;
- **ходьба:** ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;
- **бег:** бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками, с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;
- **прыжки:** подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;
- прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.
- **упражнения в равновесии:** подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом;

ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колене другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения, остановка и выполнение «ласточки».

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

#### **Общеразвивающие упражнения:**

- **упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса:** поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;
  - **упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:** повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;
- **упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:** сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений. В разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

#### **Ритмическая гимнастика:**

- музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающихся упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях, танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад в сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

#### **Строевые упражнения:**

- педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый-второй и перестроение из одной шеренги и две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

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

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать.

Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

**Спортивные игры:** педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

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

**Элементы баскетбола:** передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча, ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

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

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

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

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

**Спортивные упражнения:** педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

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

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

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

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

**Формирование основ здорового образа жизни:** педагог расширяет, уточняет и закрепляет представление о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов.

Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности при активном беге, прыжках, играх – эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх, и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий, Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

### **Активный отдых**

**Физкультурные праздники и досуги:** педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1.5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов мира России, игры-эстафеты, музыкально - ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания. Досуги и праздники направлены на решение задач приобщение к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки. Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок. Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35 - 40 минут, общая продолжительность не более 2 - 2,5 часов. Время непрерывного движения 20 - 30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий. Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- формирование у ребенка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- формирование у ребенка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

**2.2 Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы занятий тренировочного типа,** которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, веревочной лестнице и др.

**Тематические занятия,** которые направлены на обучение дошкольников элементам спортивных игр и упражнений (бадминтон, городки, хоккей, настольный теннис, футбол, ходьба на лыжах, езда на велосипеде). Данный тип занятия в основном проводится на воздухе в зависимости от сезона.

**Контрольно-проверочные занятия,** целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на 10 м с хода и на 30 м со старта, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча вдаль (удобной рукой), бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д.)

### **Интегрированные занятия**

Цель интегрированного – достичь целостного представления об изучаемом явлении, событии, процессе, которые отражаются в теме, разделе программы, на физкультурных занятиях путем интеграции различных видов детской деятельности. При этом на занятии педагоги имеют возможность решать несколько задач из различных областей развития, а дети осваивают содержание различных разделов программы параллельно, что позволяет сэкономить время для организации игровой деятельности.

Виды занятий по физической культуре могут варьироваться в зависимости от задач, поставленных инструктором: занятие может быть посвящено только подвижным играм, тематическому занятию, отработке отдельных основных движений, развлечением и др.

### **Способы организации детей при выполнении физкультурных упражнений и обучению основных движений**

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

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

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

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

В физическом воспитании широко используется переключение ребенка с одного вида деятельности на другой, от физической нагрузки к умственной. При этом педагог должен следить за расходом физических и психических сил ребенка. Учитывать его возрастные и индивидуальные особенности и в зависимости от этого применять в обучении общедидактические: наглядные, вербальные (словесные) и практические методы.

В развитии личности ребенка важную роль играет усвоение им накопленного человечеством опыта: знаний, способов деятельности и т. д. Усвоению ребенком двигательного опыта и качественному его развитию способствуют следующие **методы** обучения:

- Информационно-рецептивный метод;
- Репродуктивный метод;
- Метод проблемного обучения;
- Метод круговой тренировки;
- Игровой метод.

### **Формы организации игровой деятельности**

Выделяется 6 основных **форм** организации двигательной деятельности в режиме учебного дня. Каждая из которых отражает свои цели и задачи:

- ✓ традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
- ✓ тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),
- ✓ игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),
- ✓ сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),
- ✓ с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут и т.п.),
- ✓ по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в самостоятельных занятиях 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.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои **цели и задачи**.

### **Общеразвивающие упражнения**

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

**Развитие гибкости:** широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седе; выпады и полушагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

**Развитие координации:** произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с изменяющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

**Формирование осанки:** ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

**Развитие силовых способностей:** динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку, прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

**Развитие координации:** бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

**Развитие быстроты:** повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

**Развитие выносливости:** равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

**Развитие силовых способностей:** повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

- комплексы утренней гимнастики;
- комплексы физкультминуток;
- план работы по профилактике и коррекции нарушений осанки, стоп;
- комплексы упражнений на развитие физических качеств;
- комплексы дыхательных упражнений;
- гимнастика глаз и т.п.



### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Спортивно-оздоровительная деятельность направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков. Способствующих успешной социальной адаптации.

**Организуемые команды и приемы:** Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

**Упражнения на низкой гимнастической перекладине:** висы, перемахи.

**Опорный прыжок:** с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки.

**Гимнастические упражнения прикладного характера.** Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

**Прыжковые упражнения:** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

**Броски:** большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

**Метание:** малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

**Подвижные и спортивные игры:** игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящему мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

### **Физкультурно - досуговые мероприятия**

Физкультурно-досуговые мероприятия направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни. Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

### **2.3. Коррекционно-педагогическая работа**

Коррекционная работа организуется при наличии детей с ограниченными возможностями.

Современный этап развития образования характеризуется усилением внимания к актуальнейшей проблеме предупреждения и преодоления дошкольной дезадаптации, проявляющейся в отклонениях от норм поведения, в трудностях межличностного взаимодействия у значительной части детей, в количественном росте детей с ограниченными возможностями здоровья.

Современные методы дифференциальной диагностики позволяют выявить нарушения в младшем дошкольном возрасте и своевременно обеспечить ребенку коррекционно-педагогическую помощь, направленную на преодоление имеющихся недостатков в развитии.

**Целью** коррекционно-педагогической работы с дошкольниками с ограниченными возможностями здоровья является формирование психологического базиса для полноценного развития личности.

Важно сформировать «предпосылки» мышления, память, внимание, различные виды восприятия, развивать зрительные, слуховые, моторные функции, пробудить познавательную и творческую активность ребенка. Необходимо создавать условия для становления ведущих видов деятельности.

Анализ созданных условий для получения дошкольного образования детьми с ограниченными возможностями здоровья показал, что дошкольное образовательное учреждение имеет возможность обучать таких детей.

Сочетание речи и движения является очень важным компонентом на пути исправления речевых и двигательных недостатков у детей. Речь и движения очень тесно связаны, дополняют друг друга. Артикулярный аппарат детей укрепляется, развивается фонематический слух, формируется культура речи.

Дети учатся вслушиваться в слова, звуки, слышать составные части слова, развивается культура речи, умение контролировать свою речь. Развиваются детские эмоции, которые повышают интерес к занятиям и речи. Поэтому успешное преодоление речевого недоразвития возможно только при условии тесной взаимосвязи в работе учителя – логопеда и инструктора по физической культуре.

Образование дошкольников с тяжелыми нарушениями речи осуществляется с опорой на утвержденную и рекомендованную к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях «Примерную адаптированную программу коррекционно-развивающей работы в группе компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет» (автор Н. В. Нищева).

Программа составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, Конвенцией ООН о правах ребенка, Всемирной декларацией об обеспечении выживания, защиты и развития детей, Декларацией прав ребенка, Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях, а так же разработками отечественных ученых в области общей и специальной педагогики и психологии.

Коррекционный раздел содержит описание задач и содержания работы во всех пяти образовательных областях для всех специалистов, работающих в группах компенсирующей направленности ДОО, и учитывает возрастные и психологические особенности дошкольников с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи). В раздел включены тематическое планирование работы специалистов, примерный перечень игр, игровых и развивающих упражнений, содержание культурно-досуговой деятельности для каждой из возрастных групп в соответствии с Федеральным государственным стандартом.

✓ Лексический материал отбирается с учетом этапа коррекционного обучения, индивидуальных, речевых и психических возможностей детей, при этом принимаются во внимание зоны ближайшего развития каждого ребенка, что обеспечивает развитие его мыслительной деятельности и умственной активности. Подвижные игры, упражнения, физкультминутки подбираются для каждой недели работы и выдержаны в рамках изучаемой на этой неделе лексической темы. Это способствует успешному накоплению, активизации и актуализации словаря всеми дошкольниками. Кроме того, это позволяет объединить усилия специалистов, работающих в группе, в решении коррекционных задач.

✓ Воспитатель участвует в реализации образовательной деятельности по области «Физическая культура». В группе и на прогулках воспитатель проводит индивидуальную работу по закреплению основных видов движений.

✓ Подвижные игры и упражнения служат для развития общей моторики, координации движений, творческих способностей. Именно в играх и игровых упражнениях наиболее успешно раскрывается эмоциональное отношение ребенка к значению слова.

**Цель программы:** коррекция речевого развития детей с помощью развития, воспитания и коррекции двигательной сферы.

**Задачи:**

- ✓ Оптимизация мышечного тонуса. Релаксация.
- ✓ Формирование речевого и физического дыхания.
- ✓ Работа по развитию моторики:

а) общей,

б) мелкой,

в) артикуляционной.

✓ Закрепление познавательно-речевого и грамматического материала.

✓ Укрепление здоровья детей, привитие навыков ЗОЖ, используя здоровьесберегающие технологии.

**Виды коррекционно-оздоровительные деятельности:**

✓ **общеразвивающие упражнения** позволяют укрепить опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую систему, развивать координацию движений общей моторики и двигательную память, формировать правильную осанку. Подбираются с учетом лексической темы, или в форме игры с речевым сопровождением;

✓ **артикуляционная гимнастика** проводится в виде артикуляционных сказок с целью развития функций речедвигательного аппарата, добываясь усвоения верных артикуляционных поз и преодоления трудностей переключения с одного положения языка на другое;

- ✓ **дыхательная гимнастика** способствует выработке правильного диафрагмального дыхания, развития продолжительности выдоха, его силы и плавности;
- ✓ **оздоровительно-развивающие игры** применяются для решения двигательных задач, координации речи и движений, снятия психоэмоционального напряжения, воспитания навыка взаимодействия в группе и подчинения инструкциям;
- ✓ **релаксация** включает в себя упражнения на расслабление мышц рук, ног, лица, шеи, туловища, снятие мышечного и эмоционального напряжения. В основном проводится в положении лежа, под музыку.

Коррекцией речевого и общего развития детей дошкольного возраста с ОНР занимается не только учитель-логопед, но и инструктор по физической культуре. Если учитель-логопед развивает и совершенствует речевое общение детей, то инструктор по физической культуре на занятиях с детьми решает задачи общего физического развития, укрепления здоровья, развития двигательных умений и навыков, что способствует формированию психомоторных функций. Особое внимание обращается на возможность автоматизации поставленных учителем-логопедом звуков, закрепления лексико-грамматических средств языка путем специально подобранных подвижных игр и упражнений, разработанных с учетом изучаемой лексической темы.

В ходе совместной коррекционно-развивающей деятельности инструктором по физической культуре осуществляются следующие **задачи**:

- ✓ развитие слухового, зрительного, пространственного восприятия;
- ✓ координации движений;
- ✓ общей и мелкой моторики;
- ✓ закрепление поставленных учителем-логопедом звуков в свободной речи;
- ✓ речевого и физиологического дыхания;
- ✓ формирование темпа, ритма и интонационной выразительности речи;
- ✓ работа над мимикой лица.

<b>Направления взаимодействия учителя-логопеда с инструктором по физическому воспитанию</b>		
<b>Виды деятельности</b>	<b>Цели и задачи</b>	<b>Формы проведения</b>
<b>Дыхательная гимнастика</b>	Укрепить здоровье детей, их физическую и умственную деятельность. Повысить выносливость, сопротивляемость организма простудным и другим заболеваниям	Подгрупповые и индивидуальные занятия.
<b>Упражнения - загадки</b>	Развивать интерес к подражательным упражнениям, желание представить в воображении и показать в движении услышанное	Утренняя гимнастика, физкультминутки, физкультурные и музыкальные досуги.
<b>Подвижные игры</b>	Развивать воображение и двигательную активность детей	Физкультминутки, музыкальные и физкультурные досуги.
<b>Гимнастика для глаз</b>	Расширить пространство зрительного восприятия. Развивать межполушарное взаимодействие и повышать энергетику мозга.	Подгрупповые и индивидуальные занятия, физкультминутки, музыкальные и физкультурные досуги.

<b>Мелкая моторика</b>	Развивать пальцевую моторику для последующего формирования речи.	Подгрупповые и индивидуальные занятия, физкультминутки, музыкальные и физкультурные досуги.
<b>Логоритмика</b>	Совершенствование речи ребенка, овладение двигательными навыками, умение ориентироваться в окружающем мире, понимание смысла предлагаемых заданий, способность преодолевать трудности.	Ежедневные подгрупповые и групповые занятия, музыкальные и физкультурные досуги.

**Формы совместной деятельности:**

- ✓ совместное проведение тематических интегрированных занятий;
- ✓ координированное планирование совместной деятельности;
- ✓ взаимообмен данными диагностики;
- ✓ досуги, развлечения, праздники;
- ✓ взаимопосещение физкультурных и логопедических занятий;
- ✓ оформление документации по взаимодействию;
- ✓ участие в педагогических советах ДОУ;
- ✓ взаимообмен данными диагностики.

**Планирование ОД по физическому развитию в группах оздоровительной направленности** (часто болеющие дети) состоит в нивелировании процесса отставания в развитии определенных показателей движений и физических качеств, а также на повышение их физической работоспособности.

Комплекс оздоровительных мероприятий, проводимых в дошкольном учреждении, направлен:

- ✓ на сохранение и укрепление здоровья детей;
- ✓ проведение профилактики простудных заболеваний;
- ✓ снижение уровня заболеваемости;
- ✓ повышения способности организма противостоять разного рода воздействиям;
- ✓ реабилитации детей после перенесённых заболеваний;
- ✓ снятие эмоциональной напряжённости;
- ✓ формирование у дошкольников привычки быть здоровыми;
- ✓ оказание помощи родителям в воспитании часто болеющих детей.

В рамках физкультурно-оздоровительной работы с детьми применяются следующие здоровьесберегающие технологии, методы и приемы.

<b>Наименование технологии, методы, приемы</b>	<b>Краткое описание. Возможности. Цели. Задачи.</b>	<b>Время проведения. Возраст детей.</b>	<b>Особенности методики проведения</b>
<b>Релаксация</b>	Снятие психического и мышечного напряжения. Способствует максимальному отдыху детей в короткий промежуток времени. Быстро восстанавливает функции организма после физической нагрузки.	В любом подходящем помещении. Для всех возрастных групп	Расслабление, сидя и лежа в неподвижном состоянии проводится с закрытыми глазами.

<b>Динамические паузы</b>	Одна из форм активного отдыха в течение дня и во время малоподвижных занятий, повышает умственную работоспособность детей.	Во время занятий и между занятиями в течение дня 2-5 мин. По мере утомляемости детей.	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. На занятиях в виде игр, элементов гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и др. Между занятием - в виде подвижных игр, элементов релаксации, игр в уголке валеологии.
<b>Дыхательная гимнастика</b>	Укрепляет и оздоравливает организм детей, развивает дыхательную мускулатуру, улучшает функции нервной и сердечнососудистой систем, повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы с младшего возраста. А также на специальных занятиях.	Специальные упражнения (по Стрельниковой А. Н.). Как в игровой, так и в традиционной форме на примере педагога.
<b>Бодрящая гимнастика</b>	Направлена на активизацию кровообращения, дыхания с учетом анатомо-физиологических особенностей ребенка.	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Целесообразна, если в ней комплексно используются закаливающие процедуры и коррекционно-профилактические физические упражнения
<b>Пальчиковая гимнастика</b>	Направлена на развитие мелкой моторики и координации движения рук. Повышает функциональную деятельность головного мозга.	В течение дня 2-3 раза. Со старшего возраста.	Рекомендуется всем детям. Особенно с речевыми проблемами. Проводится в любое удобное время.
<b>Гимнастика для глаз</b>	Снимает напряжение с глаз, способствует профилактике глазных заболеваний, развивает остроту зрения.	Ежедневно по 3-5 мин. В любое свободное время. С младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал. Показ педагога.
<b>Гимнастика ортопедическая</b>	Направлена на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голеней. Увеличивает общую и силовую выносливость мышц, повышает физическую работоспособность, формирует правильную осанку, улучшает кровообращение и	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы, игровой деятельности, на прогулке	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

	тонизирует мышцы, подтягивающие свод стоп.		
<b>Оздоровительные игры</b>	Профилактика утомления. Выполняют релаксационную, коммуникативную и развлекательную функции. Укрепляют различные группы мышц, тренируют вестибулярный аппарат, способствуют профилактике нарушения зрения и осанки. В них тесно связаны физическая и психическая компоненты.	В течение дня. Не более 6 мин.	Требуется лишь подготовленность педагогов.
<b>Спортивные игры</b>	Способствуют укреплению здоровья детей, совершенствованию всех систем организма: дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой. Развивается быстрота, ловкость, выносливость, глазомер.	На физкультурных занятиях, на прогулке. Со старшего возраста.	Уделять внимание профилактике травматизма.
<b>Самомассаж</b>	Способствует расширению капилляров кожи, ускоряет циркуляцию крови и лимфы. Вызывает у детей бодрое настроение	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. самомассаж рук с двух лет, лица со старшего возраста, ступней ног- со среднего возраста.	Использовать специальные методики: «Поиграем с ушками (М.С. Норбеков), «Поиграем с ножками», «Поиграем с ручками» ( З. И. Бересневой)
<b>Точечный самомассаж</b>	Профилактика простудных заболеваний. Повышает защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов и т. д.	Со старшего возраста в любом возрасте.	Используется наглядный материал. Показан детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов.

<b>Су-джок- терапия</b>	Активизация зон коры головного мозга с целью профилактики и коррекции речевых нарушений. Развивает пальчиковую моторику, ловкость и координацию движений, активизирует словарь. Развивает чувство ритма.	Можно использовать многократно в течение дня, включая самомассаж в различные режимные моменты.	Использование Су-джок-тренажеров совместно с работой по развитию пальчиковой моторики. Может быть применен как элемент занятия, как пальчиковая игра или в самостоятельной деятельности детей.
-------------------------	--	--	--

#### **2.4 Организация работы по взаимодействию 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, 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.

##### **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 опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем;
- способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

##### **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 педагога-психолога**

Педагог-психолог может дать совет, какие игры и упражнения предложить детям:

- с чрезмерной утомляемостью;
- непоседливостью;
- вспыльчивостью;
- замкнутостью;

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

Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и ведущая задача, стоящая перед дошкольным учреждением. Семья и детский сад – те структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии, и одной из причин таких результатов является неосведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей.

Так анкетирование родителей детского сада по вопросам педагогической компетентности в физическом развитии детей показало, что только 30% родителей уверены в своих знаниях, около 20% постоянно знакомятся с рекомендациями по воспитанию детей, а 50% испытывают потребность в консультациях и рекомендациях по физическому воспитанию. Это означает, система тесного сотрудничества с семьей является острой необходимостью.

Главными **целями** взаимодействия с семьями обучающихся дошкольного возраста являются:

- обеспечение психолого – педагогической поддержки семьи повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов;
- обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях ДОО и семьи; повышение воспитательного потенциала семьи.

Достижение этих целей осуществляется через решение основных **задач**:

1. информирование родителей (законных представителей) и общественности относительно целей ДО, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации, о мерах господдержки семьям, имеющим детей дошкольного возраста, а также об образовательной программе, реализуемой в ДОО;
2. просвещение родителей (законных представителей), повышение их правовой, психолого – педагогической компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья, развития и образования детей;
3. способствование развитию ответственного и осознанного родительства как базовой основы благополучия семьи;
4. построения взаимодействия в форме сотрудничества и установления партнерских отношений с родителями (законными представителями) детей младенческого, раннего и дошкольного возраста для решения образовательных задач;
5. вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс.

Особое внимание в просветительской деятельности ДОО уделяется повышению уровня компетентности Родителей (законных представителей) в вопросах здоровьесбережения ребенка.

Реализация данной темы осуществляется в процессе следующих направлений просветительской деятельности:

- 1) информирование о факторах, положительно влияющих на физическое и психическое здоровье ребенка (рациональная организация режима дня ребенка, правильное питание в семье, закаливание, организация двигательной активности, благоприятный психологический микроклимат в семье и спокойное общение с ребенком и другое), о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и другое), наносящих непоправимый вред здоровью ребенка;
- 2) информирование родителей (законных представителей) об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях ДОО и семьи в решении задач;
- 3) знакомство родителей (законных представителей) с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в ДОО;
- 4) информирование родителей (законных представителей) о негативном влиянии на развитие детей систематического и бесконтрольного использования IT-технологий (нарушение сна, возбудимость, изменения качества памяти, внимания, мышления; проблемы социализации и общения и другое).

Направления деятельности реализуются в разных формах (групповых и (или) индивидуальных) посредством различных методов, приемов и способов взаимодействия с родителями (законными представителями):

- 1) диагностико-аналитическое направление реализуется через опросы, социологические срезы, индивидуальные блокноты, «почтовый ящик», педагогические беседы с родителями (законными представителями); дни (недели) открытых дверей, открытые просмотры занятий и других видов деятельности детей и так далее;
- 2) просветительское и консультационное направления реализуются через групповые родительские собрания, конференции, круглые столы, семинары – практикумы, тренинги и ролевые игры, консультации, педагогические гостиные, родительские клубы и другое; информационные проспекты, стенды, ширмы, папки-передвижки для родителей (законных представителей); журналы и газеты, издаваемые ДОО для родителей (законных представителей), педагогические библиотеки для родителей (законных представителей);



- 3) сайты ДОО и социальные группы в сети Интернет; медиарепортажи и интервью; фотографии, выставки детских работ, совместных работ родителей (законных представителей) и детей. Включают также и досуговую форму – совместные праздники и знакомство с семейными традициями и другое.

Привлечение родителей к помощи при подготовке к спортивным праздникам, досугам, соревнованиям, помощь в изготовлении пособий и костюмов, атрибутов.

### **План взаимодействия с родителями воспитанников**

<b>Месяц</b>	<b>Содержание</b>
сентябрь	Консультации: «Задачи и содержание воспитательно–образовательной работы по физическому воспитанию». «Адаптация детей в ДОУ»
октябрь	Консультация «Профилактика гриппа»
ноябрь	Индивидуальные консультации. Консультация «Двигательная активность в домашних условиях»
декабрь	Фотовыставка для родителей «Мы спортсмены» «Каким видом спорта может заняться ваш ребенок»
январь	Консультация «Зимние игры и забавы»
февраль	Консультация «Формирование навыков правильной осанки»
март	Консультация «Чем полезен оздоровительный бег»
апрель	Наглядная информация для родителей «Воспитание здорового образа жизни в семье». День открытых дверей: индивидуальные и групповые консультации.
май	Итоги мониторинга детей по физической подготовленности во всех группах в индивидуальном плане
июнь	Приглашение на праздник «День защиты детей». Индивидуальные и групповые консультации.
июль	Консультация «Профилактика плоскостопия» Индивидуальные и групповые консультации.
август	Консультация: «Как приучить ребенка к физической культуре»

#### **2.6 Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье»,**

что предлагает:

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- формирование у ребенка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- становление эмоционально – ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения;
- коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- формирование у ребенка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

### **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **3.1 Психолого-педагогические условия реализации Программы**

Успешная реализации Программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:

- 1) признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребенка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;

- 2) решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (проектная деятельность, образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятия). При этом занятие рассматривается как дело, интересное и занимательное для детей, развивающее их; деятельность направленная на освоение детьми одной или нескольких областей или их интеграцию с использованием разнообразных педагогических обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом;
- 3) обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса, в т.ч. дошкольного и начального общего уровней образования (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования – формирование умения учиться);
- 4) учет спецификации возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития);
- 5) создание развивающейся и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды, способствующей эмоционально-ценностному, социально-личностному, познавательному, эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности, в которой ребенок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и прочее;
- 6) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- 7) индивидуализация образования (в т.ч. поддержка ребенка, построение его образовательной траектории) и оптимизации работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);
- 8) совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;
- 9) психологическая, педагогическая и методическая помощь, и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в процессе реализации образовательной программы и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;
- 10) вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;
- 11) формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов, психолого-педагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся;
- 12) непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений в процессе реализации Программы, обеспечение вариативности его содержания, направлений и форм, согласно запросам родительского профессионального сообществ;
- 13) взаимодействие с различными социальными институтами (сферы образования, культуры, физкультуры и спорта, другими социально-воспитательными субъектами открытой образовательной системы), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной социально-значимой деятельности;
- 14) использование широких возможностей социальной среды, социума как дополнительного средства развития личности, совершенствования процесса ее социализации;

- 15) предоставление информации о Программе семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;
- 16) обеспечение возможностей для обсуждения Программы, поиска, использования материалов, обеспечивающих ее реализацию, в т.ч. в информационной среде.

### **3.2 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды**

РППС спортивных залов рассматривается как часть образовательной среды и факторов, обогащающей развитие детей. РППС выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребенка деятельности.

РППС включает организованное пространство, материалы, оборудование, электронные образовательные ресурсы и средства обучения и воспитания, охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста, материалы для организации самостоятельной творческой детей. РППС создает возможности для учета особенностей, возможностей и интересов детей, коррекции недостатков развития.

#### При проектировании РППС спортивных залов учтены:

- ✓ местные этнопсихологическое, социокультурные, культурно-исторические и природно-климатические условия;
- ✓ возраст, уровень развития детей и особенности их деятельности, содержание образования;
- ✓ задачи Программы для разных возрастных групп;
- ✓ возможности и потребности участников образовательной деятельности, (детей и их семей, педагогов и других сотрудников, участников сетевого взаимодействия и других участников образовательной деятельности).

#### РППС спортивных залов соответствует:

- ✓ требованиям ФГОС ДО;
- ✓ образовательной программе ДОО;
- ✓ материально-техническим и медико-социальным условиям пребывания детей в детском саду;
- ✓ возрастным особенностям детей;
- ✓ воспитывающему характеру обучения детей;
- ✓ требованиям безопасности и надежности.

Наполняемость РППС спортивных залов способствует сохранению целостности образовательного процесса и включает все необходимое для реализации содержания каждого из направлений развития и образования детей согласно ФГОС ДО.

РППС спортивных залов обеспечивает возможность реализации разных видов индивидуальной и коллективной деятельности: игровой, коммуникативной, познавательно-исследовательской, двигательной, продуктивной и прочее, в соответствии с потребностями каждого возрастного этапа детей, охраны и укрепления их здоровья.

В соответствии с ФГОС ДО РППС спортивных залов является содержательно-насыщенной; трансформируемой; полифункциональной; доступной; безопасной.

РППС залов обеспечивает условия для эмоционального благополучия детей и комфортной работы педагогических и учебно-вспомогательных сотрудников.

Созданы условия для информатизации образовательного процесса. В спортивных залах имеется оборудование для использования информационно-коммуникативных технологий в образовательном процессе. Обеспечено подключение к сети Интернет с учетом регламентов безопасного пользования сетью Интернет.

### **3.3 Материально техническое обеспечение**

В ДОО имеется многофункциональный, оснащенный современным сертифицированным оборудованием и тренажерами физкультурный зал. Это открывает возможность не только для физического развития воспитанников, но и для релаксации, сенсорного развития, для создания положительного эмоционального состояния, для адаптации детей к новым условиям пребывания, для восстановления психологического равновесия, для проведения комплексных занятий. Все это доступно для детей всех возрастов, посещающих ДОО. Среда физкультурного зала стимулирует физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети имеют возможность использовать игровое и спортивное оборудование.

Игровое пространство трансформируется (меняется в зависимости от игры и предоставлено достаточно места для двигательной активности).

Оснащение современного спортивного зала способствует приобщению детей к достижениям в области физической культуры, ознакомлению с эффективными технологиями сохранения и укрепления здоровья, обогащению двигательного опыта каждого ребёнка, расширению функциональных возможностей организма, целостному развитию личности.

Правильный подбор оборудования содействует освоению ребёнком жизненно важных двигательных навыков (ходьбы, бега, прыжков, метания, ползания-лазанья).

Для формирования навыков ходьбы имеются дорожки разной длины и ширины, дорожки с нарисованными оптимально расположенными следами, наклонные доски, верёвочки, шнуры, канаты, ленты, погремушки, зрительные ориентиры, например, «Смайлики», «следы», «пяточки», «носочки».

Для укрепления мышц, поддерживающих свод стопы, - массажные коврики, поролоновые дорожки-модули, наклонные доски. Для формирования навыков бега используются верёвочки, обручи, раскладываются на полу (отработка широкого бегового шага), набивные сенсорные мячи, разных размеров: отработка энергичного отталкивания и поднимания толчковой и маховой ноги.

Для освоения прыжков используются: шнуры, ленты, короткие скакалки, переносные стойки, гимнастические маты, батут, кубики, плоские обручи.

Для освоения лазания используется наклонная доска, дуги большие и малые, канат, скамейки разной высоты, больших и малых обручей, гимнастическая стенка, лестница.

Для формирования навыков метания используются большие и малые мячи, мешочки с песком, обручи, корзины, цели (вертикальные, горизонтальные), кольцобросы разной высоты. Разное физкультурное оборудование – мячи, мешочки с грузом, кубики, кегли, гантели, погремушки, размещены в напольных контейнерах, палки разного размера размещены в специальной передвижной стойке у стены. Обручи, шнуры, скакалки размещены на стенах в разных местах зала на специальных крюках.

Передвижные модули: раскладные маты, туннели, модуль «Колесо», модуль «Бревно» расположены вдоль стен.

Для того, чтобы дети свободно передвигались, не мешая друг другу, самостоятельно пользовались снарядами, середина зала осталась свободной. На ней размещаются пособия для проведения игр, занятий, организуемые инструктором или самими детьми. Зрительные ориентиры расположены на полу, стене, подвешиваются к потолку.

#### **Физкультурное оборудование и инвентарь**

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря соответствуют возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения, которого обеспечена прочная установка снарядов, правильная обработка деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

#### **Оборудование спортивного зала:**

- спортивный инвентарь гимнастическая стенка;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические маты;
- дорожка для профилактики плоскостопия;
- фитболы;
- мячи разных размеров и материалов;
- модули;
- дуги;
- скакалки;
- ленточки;
- кубики;
- кегли;
- мешени для метания - навесные, движущиеся;
- гимнастические палки;
- мешочки с песком;
- гантели;

- парашют;
- клюшки и шайбы хоккейные;
- футбольные мячи;
- спортивный инвентарь для физической активности детей на участке (мячи, обручи, скакалки)

**Оснащение спортивной площадки:** футбольные ворота.

**Технические средства обучения**

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений имеется музыкальный центр для музыкального сопровождения. Детские песни и мелодии обновляются для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Данное оснащение позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

**3.4 Режим двигательной активности**

Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанника группы (в соответствии с требованиями постановления главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 28 от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.368-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»)

**Режим двигательной активности  
на 2023-2024 учебный год**

Виды двигательной активности	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Утренняя гимнастика	5-6 мин	6-8 мин	8-10 мин	10-12 мин
Образовательная Деятельность (развитие движений, физическое развитие)	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Динамические переменки	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Физкультминутки	2-3 мин	2-3 мин	3-4 мин	3-4 мин
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке (2 раза в день)	20 мин	30 мин	40 мин	50 мин
Экскурсии по участку	15- 20 мин в месяц	20-25 мин 2 раза в месяц	30 мин 2 раза в месяц	35 мин 2 раза в месяц
Самостоятельная двигательная деятельность на прогулке	50 мин	60 мин	70 мин	80 мин
Досуг по физической культуре	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Гимнастика после сна (комплексы гимнастик)	5-6 мин	6-8 мин	8-10 мин	10 мин
Спортивный праздник		40-45 мин 2 раза в год	45-50 мин 2-3 раза в год	50-60 мин 2-3 раза в год
Самостоятельная двигательная деятельность в группе	Ежедневно, зависит от индивидуальных особенностей ДА детей	Ежедневно, зависит от индивидуальных особенностей ДА детей	Ежедневно, зависит от индивидуальных особенностей ДА детей	Ежедневно, зависит от индивидуальных особенностей ДА детей
Совместная деятельность с родителями	2 раза в год 20 мин	2 раза в год 25 мин	2-3 раза в год 25-30 мин	2-3 раза в год 30-35 мин
Итого	3,5-4 часа	4-5 часа	5-6 часов	6-7 часов

### Структура физкультурного занятия в спортивном 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 занятий по физической культуре

15 мин. – младшая группа

20 мин – средняя группа

25 мин – старшая группа

30 мин – подготовительная группа

#### Разминка

1,5 мин - младшая группа

2 мин – средняя группа

3 мин – старшая группа

4 мин – подготовительная группа

**Основная часть** (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра);

11 мин. – младшая группа

15 мин – средняя группа

17 мин – старшая группа

20 мин – подготовительная группа

#### Заключительная часть

1 мин. – младшая группа и средняя группа

2 мин – старшая группа

3 мин – подготовительная группа

### 3.5 Организация мероприятий по календарному плану воспитательной работы 2023-2024 г.г.

Дата	Тематика мероприятия	Форма работы	возраст	Ответствен. лица
сентябрь	Всероссийский день бега в Мурманской области «Кросс нации»	День здоровья	5-7 лет	Инструктор по ФК
октябрь	Месячник по профилактике детского травматизма	Физкультурный досуг, квест	3-7 лет	Инструктор по ФК
4 октября	День рождение Мурманска	Музыкально-игровое развлечение	5-7 лет	Муз. руководители
4 октября	Легкоатлетический пробег, посвященный «Дню города»	День здоровья	5-7 лет	Инструктор по ФК
4 ноября	День народного единства	Праздник «Родина - не просто слово»	5-7 лет	Муз. руководители Инструктор по ФК
декабрь	Новый год	Новогодние утренники «Как-то раз под Новый год»	2-7 лет	Муз. руководители
7 января	Рождество Христово	Музыкально-игровая программа «Волшебство Рождественского вечера»	5-7 лет	Муз. руководители
23 февраля	День Защитника Отечества	Тематическое развлечение к Дню Защитника Отечества «На страже мира и добра»	5-7 лет	Муз. руководители Инструктор по ФК
8 марта	Международный женский день	Праздничный утренник «Ничего милее нет маминной улыбки»	3-7 лет	Муз. руководители
март	Городской фестиваль физкультуры спорта «Белый медвежонок»	Физкультурный праздник	3-7 лет	Муз. руководители Инструктор по ФК
27 марта	Всемирный день театра	Театрализованное представление, спектакль	3-7 лет	Муз. руководители
апрель	«Марш малышей» в рамках Праздника Севера	День здоровья	5-7лет	Инструктор по ФК
9 мая	Легкоатлетический пробег, посвященный Дню Победы	День здоровья	5-7лет	Инструктор по ФК

## Документация

Для реализации основных целей (сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни интереса к физической культуре) и задач (развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта детей) применяется ряд рабочей документации, который помогает достигнуть положительных результатов по физической культуре детьми дошкольного учреждения.

- Программа «Детство» под редакцией В.И. Логиновой, Т.И.Бабаевой.
- Рабочая программа инструктора по физической культуре.
- Перспективный план работы по всем возрастным группам.
- Календарный план работы по всем возрастным группам.
- Мониторинг детей
- Консультации для родителей. Имеются и обновляются (в физ. зале)
- Консультации для воспитателей. Имеются и обновляются (в физ. зале)
- Сценарии праздников, развлечений и досугов. Имеются и пополняются (в физ. зале)
- Комплексы утренней гимнастики по всем возрастным группам.
- Комплексы дыхательной гимнастики.
- Картотека подвижных и малоподвижных игр по всем возрастным группам.
- Картотека пальчиковых игр.
- Картотека упражнений для профилактики осанки и плоскостопия.
- Картотека гимнастики для глаз.
- Картотека оздоровительных игр.
- Подборка интерактивного материала (музыкально-физкультурные разминки, презентации для детей старшего возраста «Мы со спортом дружим», «Олимпийское движение»)

### 3.6 Перечень учено-методической литературы

№	Название источника	Автор, издательство, год издания
1	Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Детство»	Т.И.Бабаева, З.А.Михайловой, А.Г. Гогоберидзе — СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014
2	Образовательная область «Физическое развитие» Как работать по программе « Детство»: Учебно-методическое пособие	Т. С. Грядкина. Н. ред.: А.Н. Гогоберидзе.- СПб.: ООО « ИЗДАТЕЛЬСТВО-ПРЕСС», 2016
2	«Физическое развитие» Планирование работы по освоению образовательной области детьми 4-7 лет	Мартынова А. Е., Давыдова Н. А., Кислюк Н.Р. Издательство « Учитель», 2014

