

МАДОУ «Детский сад № 131 комбинированного вида»

Приволжского района г. Казани



Принята на педагогическом совете №
от «02» сентября 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Инструктор физической культуры: Шарафеева А.А

2024 год

Содержание

I. Целевой раздел	
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2. Нормативно-правовая основа рабочей программы.....	3
1.3. Цели и задачи реализации программы.....	3
1.4. Принципы к формированию Программы.....	5
1.5. Возрастные особенности детей дошкольного возраста от 2 до 7 лет.....	7
1.6. Целевые ориентиры образовательного процесса.....	9
1.7. Планируемые результаты программы.....	13
II. Содержательный раздел	
2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей дошкольного возраста.....	17
2.1.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3 - 4 лет.....	17
2.1.2. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4 - 5 лет.....	21
2.1.3. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5 - 6 лет.....	27
2.1.4. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6 - 7 лет.....	32
2.2. Промежуточные планируемые результаты.....	39
2.3. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.....	45
2.4. Коррекционная работа.....	47
2.5. Взаимодействие инструктора по физической культуре с сотрудниками.....	50
2.6. Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями-подвижные игры.....	54
III. Организационный раздел	
3.1. Паспорт физкультурного зала.....	60
3.2. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ.....	62
3.3. Формы и методы оздоровления детей.....	64
3.4. Физкультурно-оздоровительный режим.....	65
3.5. Физкультурно-оздоровительная работа.....	67
3.6. Мониторинг достижения планируемых результатов освоения программы.....	69
3.7. Список литературы.....	71

Содержание рабочей программы.

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре ДООУ № 131 разработана на основе ООП МАДОУ №131, с учетом парциальной программы физического развития детей 2-7 лет «Малыши - крепыши» под редакцией О.В. Бережновой и В.В. Бойко.

Программа по разделу «Физическая культура» соответствует ФГОС ДО и ФОП ДО, ФАОП ДО.

1.2. Нормативно-правовая основа рабочей программы

Нормативно-правовую основу для разработки рабочей программы образовательной области «Физическое развитие» составляют:

1. Приказ МО и Н РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи""

1.3. Цели и задачи реализации программы

Цель Программы:

Создать условия, направленные на охрану и укрепление здоровья ребенка, формирования привычки к ЗОЖ, развития его физических качеств и совершенствование двигательных навыков на основе индивидуально-дифференцированного подхода.

Задачи Программы:

1. Охрана и укрепление здоровья детей, обеспечение их физической и психологической безопасности, эмоционального благополучия;
2. Формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей ЗОЖ (гигиенических навыков, приемов закаливания и др.);
3. Организовывать физиологически целесообразный режим жизнедеятельности и двигательную деятельность детей, обучая основным движениям (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба) на основе положительного эмоционального общения и совместных действий педагога с ребенком;
4. Поддерживать положительную эмоциональную реакцию при выполнении движений, чувство удовлетворения и радости от совместных действий ребенка с педагогом в играх-забавах;
5. Создавать условия для развития равновесия и ориентировки в пространстве;
6. Поддерживать желание выполнять физические упражнения в паре с педагогом;
7. Развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве,
8. Построение содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;
9. Создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
10. Обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;

11. Достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

1.4. Принципы к формированию Программы

Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- *Принцип психологической комфортности:* взаимоотношения между детьми и взрослыми строятся на основе доброжелательности, поддержки и взаимопомощи;
- *Принцип деятельности:* основной акцент делается на организацию самостоятельных детских открытий в процессе разнообразных видов деятельности и активности детей (в первую очередь — двигательной, а также игровой, коммуникативной и пр.); педагог выступает, прежде всего, как организатор образовательной деятельности;
- *Принцип целостности:* стратегия и тактика образовательной деятельности с детьми опирается на представление о целостной жизнедеятельности ребенка (у ребенка формируется целостное представление о мире, себе самом, своих физических возможностях, ценностях ЗОЖ);
- *Принцип минимакса:* создаются условия для продвижения каждого ребенка по индивидуальной траектории физического развития и саморазвития — в своем темпе, на уровне своего возможного максимума;
- *Принцип творчества:* образовательная деятельность ориентирована на развитие творческих способностей каждого ребенка, приобретение им собственного опыта двигательной деятельности и активности;

- *Принцип вариативности:* детям предоставляются возможности выбора видов двигательной активности, участников совместной деятельности, материалов и атрибутов, способа действия и др.;
- *Принцип непрерывности* обеспечивается преемственность в содержании, технологиях, методах между дошкольным и начальным общим образованием определяется дальняя перспектива физического развития.
- *Принцип единства с семьёй,* предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

Значимые характеристики реализации программы

Физ. Инструктор	Образование	Кв.категория	Стаж
Шарафеева А.А	Средне-профессиональное «Казанский Педагогический колледж» по специальности «Физическая культура»	-----	1 год

В данном дошкольном учреждении воспитываются 321 ребенок, из них:

Общее количество воспитанников на 2024-2025 уч. год	Кол-во детей
Первая младшая гр. №9	21
Вторая младшая гр.№11	33
Вторая младшая гр.№6	27
Средняя гр. №2	31
Средняя гр. №3	28

Старшая гр. №4	25
Старшая гр. № 12	22
Старшая гр. №7	27
Подготовительная гр. №1	20
Подготовительная гр. №10	28
Подготовительная гр. №5	27
Подготовительная гр. № 8	25

Из них по группам здоровья:

	Общее количество детей	I группа	II группа	III группа	IV группа	V группа
Первая младшая группа	21	8	13	-	-	-
Вторая младшая группа	60	22	36	2	-	-
Средняя группа	59	23	34	2	-	-
Старшая группа	74	32	42	-	-	-
Подготовительная к школе группа	100	55	43	-	-	2
Общее количество по группе здоровья		140	171	4	-	2

1.5. Возрастные особенности детей дошкольного возраста (от 2 до 7 лет)

Дошкольный возраст наиболее благоприятен для приобретения жизненно важных знаний, умений и навыков. Именно в это время накладываются основы будущего здоровья, работоспособности человека, его психическое здоровье.

Дошкольный возраст (2 – 7 лет) характеризуется значительной динамикой показателей, которыми характеризуется физическое и двигательное развитие ребёнка. Быстрыми темпами идёт рост скелета и мышечной массы. Особенности психики детей этого возраста обуславливают целесообразность коротких по времени, но часто повторяющихся занятий разнообразного, преимущественно игрового содержания. Недопустимы перегрузки организма, связанные с силовым напряжением и общим утомлением. В то же время необходимо отметить, что развитие выраженного

утомления у ребёнка маловероятно, т.е. он не в состоянии противодействовать развивающемуся чувству усталости и прекращает тренировку.

В младшем дошкольном возрасте (2 – 4 года) создаются условия для освоения ребёнком многих видов простейших движений, действий и закаливающих процедур.

В 5 – 6 лет (старший дошкольный возраст) идёт освоение новых видов физических упражнений, повышаем уровень физических способностей, стимулируем участие в коллективных играх и соревнованиях со сверстниками.

Закаливание становится привычным элементом режима дня. Следует учитывать, что в дошкольном возрасте для высшей нервной деятельности ещё характерна неустойчивость основных нервных процессов. Поэтому не следует рассчитывать на прочное освоение ребёнком этого возраста сложных двигательных умений и действий. Однако, следует уделять особое внимание освоению и совершенствованию новых видов движений – пальцев рук и кисти, ловкости. Ловкость развивается при перемещениях со сменой направления ходьбы и бега, в упражнениях с предметами, особенно с мячом, игре с кубиками и пластилином.

Следует учесть, что 5-й год жизни является критическим для многих параметров физического здоровья ребёнка. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок. Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей, уплощение грудной клетки или её деформация, выпуклый и отвислый живот. Всё это затрудняет дыхание. Правильно организованная физическая активность детей, регулярные и правильно построенные занятия физическими упражнениями способны предотвратить развитие этих нарушений.

На 6-м году жизни всё большее внимание следует уделять на фоне равностороннего физического совершенствования специальному развитию

отдельных физических качеств и способностей. Главная задача в этот период – заложить прочный фундамент для интенсификации физического воспитания в последующие годы. Отличие этого периода от предыдущего заключается в усилении акцента на развитие физических качеств – преимущественно выносливости и быстроты. Однако это не является самоцелью.

Задача таких занятий состоит, прежде всего, в подготовке организма ребёнка, управлении движениями и их энергетическим обеспечением, а также в подготовке психики к предстоящему в недалёком будущем значительному повышению умственных и физических нагрузок в связи с началом обучения в школе.

Что касается силовых качеств, то речь лишь идёт о воспитании способности проявлять незначительные по величине напряжения в течении достаточно длительного времени и точно дозировать мышечные усилия. Не следует предлагать ребёнку упражнения с отягощениями, за исключением метаний. В то же время масса метаемых снарядов не должна превышать 100 – 150 г.

Общий физический потенциал 6-летнего ребёнка возрастает настолько, что в программу занятий можно включать упражнения на выносливость; пробежки трусцой по 5 – 7 минут, длительные прогулки, ходьбу на лыжах, катание на велосипеде. Общее время составляет 30 – 35 минут.

К моменту поступления в школу ребёнок должен обладать определённым уровнем развития двигательных качеств и навыков, которые являются соматической основой «школьной зрелости», поскольку они базируются на определённом фундаменте физиологических резервов функций. Показатели физической подготовленности по сути являются показателями «физической зрелости» для поступления детей в школу.

1.6. Целевые ориентиры образовательного процесса

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

Целевые ориентиры на этапе завершения раннего образования

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

- Ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий.
- Ребенок владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении.
- Ребенок стремится к общению с взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого.
- Ребенок проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им.
- Ребенок стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства.
- У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазание, перешагивание и пр.)

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования

- Ребенок имеет представление о ценности здоровья; сформировано желание вести ЗОЖ.
- Ребенок имеет представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.
- Ребенок знаком с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма; имеет представление о необходимости закаливания.
- У ребенка наблюдается повышение выносливости к осуществлению динамической работы за счет упорядочения характера мышечной активности.
- У ребенка повышаются способности к предварительному программированию как пространственных, так и временных параметров движения; после выполнения движений ребенок способен самостоятельно подключиться к анализу полученных результатов и установлению необходимых корректировок.
- Ребенок при соответствующих условиях может быстро достигать высокого результата в точности выполнения сложных движений.
- Ребенок может создавать условия для двигательной деятельности непосредственно в образовательной деятельности (далее — НОД) и в повседневной жизни, организовывать не только собственную двигательную активность, но и подвижные игры, физические упражнения со своими сверстниками, с более младшими
- Дошкольниками. На основе приобретенного опыта и знаний детям становится доступным проведение утренней гимнастики со всей группой детей, творческое включение двигательных действий в сюжетно-ролевые игры.
- Ребенок умеет выполнять движения в соответствии со средствами музыкальной выразительности; дети могут создавать разнообразные вариации движений в зависимости от выбранного образа.

➤ *Программа направлена на:*

➤ Усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале, 3-й игровой час - проводится на улице.

Формы и методы проведения НОД, обозначенные в программе, предполагают закрепление двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитие координации движений, пространственной ориентации и укрепление физического и психического здоровья детей.

В программе выделены 6 *основных форм организации* двигательной деятельности, 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 (гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, диск здоровья),
- по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Содержание программы должно охватывать следующие образовательные области:

- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие;
- физическое развитие

Содержание программы должно отражать следующие аспекты социальной ситуации развития ребенка дошкольного возраста:

- предметно – пространственная развивающая среда;
- характер взаимодействия с взрослыми;
- характер взаимодействия с другими детьми; система отношения ребенка к миру, другим людям, к себе самому.

1.7 Планируемые результаты программы

У ребенка сформированы умения и навыки в области физическое развитие.

Первая младшая группа (2-3 года)

Образовательная область «Физическое развитие»

- У ребёнка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры;
- Ребёнок демонстрирует элементарные культурно-гигиенические навыки, владеет простейшими навыками самообслуживания;
- Ребёнок стремится к общению со взрослыми, реагирует на их настроение;
- Ребёнок понимает и выполняет простые поручения взрослого;
- Ребёнок стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении;

- Ребёнок способен направлять свои действия на достижение простой, самостоятельно поставленной цели;
- Ребёнок владеет активной речью, использует в общении разные части речи, простые предложения из 4-х слов и более, включение в общение;
- Ребёнок проявляет интерес к стихам, сказкам, повторяет отдельные слова и фразы за взрослым;
- Ребёнок рассматривает картинки, показывает и называет предметы, изображенные на них;
- Ребёнок различает и называет основные цвета, формы предметов;
- Ребёнок осуществляет поисковые и обследовательские действия;
- Ребёнок знает основные особенности внешнего облика человека, его деятельности, свое имя, имена близких

Вторая младшая группа (3-4 года)

Образовательная область «Физическое развитие»

- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге при ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
- Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 метров

Средняя группа (4-5 лет)

Образовательная область «Физическое развитие»

- знает части тела и органы чувств человека, имеет представление о

значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека;

- имеет представление о необходимых человеку веществах и витаминах, о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания;
- умеет оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме;
- умеет ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног, бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком, ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы, перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево), энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве;
- умеет в прыжках в длину и высоту с места сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие, прыжкам через короткую скакалку;
- умеет принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди);
- умеет строиться, соблюдения дистанции во время передвижения;
- осознанно относится к выполнению правил игры, к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа (5 – 6 лет)

Образовательная область «Физическое развитие»

- имеет представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма;
- имеет представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье, о зависимости здоровья человека от правильного питания;
- имеет представление о правилах ухода за больным;
- развиты быстрота, сила, выносливость, гибкость;

- умеет легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры, бегают наперегонки, с преодолением препятствий, лазать по гимнастической стенке, меняя темп, прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении;
- умеет сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе;
- знает элементы спортивных игр, игры с элементами соревнования, игры-эстафеты;
- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Подготовительная группа (6 – 7 лет)

Образовательная область «Физическая культура»

- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку
- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.

- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

II. Содержательный раздел

2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей дошкольного возраста

2.1.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 2 - 4 лет

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

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. развитие умения выполнять ходьбу и бег свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрёстную координацию движений рук и ног; действовать совместно;
2. формирование умения строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить своё место при построениях;
3. формирование умения сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;

4. формирование умения соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве;
5. совершенствование разнообразных видов движений, основных движений. Развитие навыков лазанья, ползания; ловкости, выразительности и красоты движений;
6. введение в игры более сложных правил со сменой видов движений;
7. развитие умения энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед: принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см;
8. закрепление умения энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно;
9. обучение хвату за перекладину во время лазанья;
10. закрепление умения ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. поощрение участия детей в совместных играх и физических упражнениях. Воспитание интереса к физическим упражнениям, желания пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
2. формирование у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности;
3. формирование желания и умения кататься на санках, трёхколёсном велосипеде, лыжах. Развитие умения самостоятельно садиться на трёхколёсный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Развитие умения надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место;
4. развитие умения реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и другие; выполнять правила в подвижных играх;
5. развитие самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организация подвижных игр с правилами.

Поощрение самостоятельных игр детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную; Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол; Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см); медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожке (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догнать убегающего, бежать по сигналу в указанное место), с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча друг другу между предметами, в воротца (ширина 50–60 см); метание на дальность правой и левой руками (2–2,5 м); метание в горизонтальную цель снизу двумя руками, правой и левой руками (расстояние 1,5 м); метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой руками (расстояние 1,5 м);

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота

50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через скамейку; лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м), из круга в круг, вокруг предметов, между ними; прыжки с высоты 15–20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; прыжки через линию, шнур, через 4–6 линий (поочередно через каждую); прыжки через предметы (высота 5 см); прыжки в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см); прыжки в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, в рассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика. Выполнение ОРУ под музыку.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывание предметов из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопки в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивание рук вперед, в стороны, поворачивание ладонями вверх, поднимание и опускание кисти, шевеление пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передача мяча друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворот (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклон, подтягивание ног к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лёжа на спине: одновременное поднимание и опускание ног, движения ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лёжа на

животе: сгибание и разгибание ног (поочерёдно и вместе), поворот со спины на живот и обратно; прогибание, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подъём на носки; поочерёдное выставление ноги на носок вперёд, назад, в сторону. Приседания, держась за опору и без неё; приседания, вынося руки вперёд; приседания, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочерёдное поднимание и опускание ног, согнутых в коленях. Сидя захват пальцами ног мешочки с песком. Ходьба по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

3. Подвижные игры

С бегом: «Птичка и птенчики», «Найди свой цвет», «Найди свой домик», «Мыши и кот», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Беги к флажку».

С прыжками: «С кочки на кочку», «По ровной дорожке», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «Утята», «Кто дольше».

С лазанием: «Мыши в кладовой», «Наседка и цыплята», «Кролики», «Птицы и дождь», «Не задень колокольчик».

С мячом: «Сбей кеглю», «Прокати мяч с горки», «Лови, бросай, упасть не давай», «Кто дальше бросит».

На ориентировку в пространстве: «Угадай, кто кричит», «Кто хлопнул», «Найди, что спрятано», «Найди свое место».

Татарские народные игры: «Нас было двенадцать девочек», «Тимербай», «Хромая лиса» и т.д.

Праздники : «Сабантуй» и т.д.

2.1.2. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4 - 5 лет

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Формирование правильной осанки.

Закрепление и развитие умения выполнять ходьбу и бег, согласовывая движения рук и ног. Развитие умения бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Формирование умения выполнять действия по сигналу. Упражнения в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Закрепление умения ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Развитие умения перелезать с одного пролёта гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Закрепление умения энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, ориентироваться в пространстве.

Формирование умения в прыжках в длину и высоту с места, сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие
Формирование умения прыгать через короткую скакалку.

Закрепление умения принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Развитие физических качеств (гибкость, ловкость, быстрота, выносливости)

Развитие двигательной активности детей в играх с мячами, скакалками, обручами и другими предметами

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Формирование умений и навыков правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений.

Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков детей, умения творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закрепление умения выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Приучение детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

Один раз в месяц проведение физкультурных досугов продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурных праздников (зимний и летний) продолжительностью 45 минут

Развитие активности детей в разнообразных играх.

Развитие быстроты, силы, ловкости, пространственной ориентировки.

Воспитание самостоятельности и инициативности в организации знакомых игр.

Приучение детей к выполнению действий по сигналу.

Во всех формах двигательной деятельности развитие у детей организованности, самостоятельности, инициативности, умения поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону; ходьба в колонне по одному, по двое (парами); ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), враспынную; ходьба с выполнением заданий; ходьба в чередовании с бегом,

прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего; ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке, по доске, гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны);

ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см); перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 25–30 см от пола, через набивной мяч (5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разным положением рук.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом; бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), враспынную; бег с изменением темпа, сменой ведущего; бег на расстояние 30 м со средней скоростью; непрерывный бег в медленном темпе 1–1,5 мин; челночный бег 3 раза по 10 м.; бег на 20 м (5,5–6 сек).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м) между предметами, змейкой по горизонтальной и наклонной доскам; лазание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см); пролезание в обруч, перелезание через гимнастическую скамейку; лазание по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (по 20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом; прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (правой и левой поочередно); прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий (расстояние между ними 40–50 см); прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см; прыжки с высоты 20–25 см в длину с места (не менее 60 см); прыжки через длинную скакалку.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мяча, обруча друг другу, между предметами; бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его

(расстояние 1–1,5 м); бросание мяча вверх, о пол и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд); метание на дальность правой и левой руками (3–3,5 м); метание в горизонтальную цель снизу двумя руками, правой и левой руками (расстояние 2–2,5 м); метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) правой и левой руками (расстояние 2–2,5 м).

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

Ритмическая гимнастика. Выполнение ОРУ под музыку.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимание рук вперёд, в стороны, вверх (одновременно, поочерёдно), отведение рук за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивание руками вперёд-назад; выполнение круговых движений руками, согнутыми в локтях. Закладывание рук за голову, разведение их в стороны и опускание. Поднимание рук через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимание палки (обруча) вверх, опускание за плечи; сжимание, разжимание кистей рук; вращение кистями рук из исходного положения руки вперёд, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Повороты в стороны, держа руки на поясе, разведение рук в стороны; наклоны вперёд, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоны с выполнением задания (класть и брать предметы из разных исходных положений: ноги вместе, ноги врозь). Наклоны в стороны, держа руки на поясе. Прокатывание мяча вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекаладывание предметов из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимание обеих ног над полом: поднимание, сгибание, выпрямление и опускание ног на пол из исходных положений лёжа на спине, сидя. Повороты со спины на живот,

держа в вытянутых руках предмет. Приподнимание вытянутых вперёд рук, плеч и головы, лёжа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подъем на носки; поочередно выставление ноги вперёд на пятку, на носок; притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперёд, в стороны. Поочередное поднятие ног, согнутых в коленях. Ходьба по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захват и переключивание предметов с места на место стопами ног

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

3. Подвижные игры

С бегом: «Лохматый пес», «Найди свой цвет», «Найди себе пару», «У медведя во бору», «Лошадки», «Птички и кошка», «Цветные автомобили», «Самолеты», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками: «Воробышки и кот», «Зайка серый умывается», «Лиса в курятнике», «Зайцы и волк», спортивные упражнения «Скакалка».

С лазанием: «Мыши в кладовой», «Обезьянки», «Котята и щенята», «Пастух и стадо», «Перелет птиц».

С мячом: «Подбрось-поймай!», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве: «Найди где спрятано», «Найди и промолчи», «Прятки».

С метанием: «Сбей булаву».

На координацию речи с движением: «Ягодка-малинка», «Листья», «Дождик», «Урожай».

Народные игры. «У медведя во бору».

Игры с элементами соревнования: «Кто быстрее?», «Красивые шары», «Поезд», «Сороконожки».

Татарские народные игры: «Нас было двенадцать девочек», «Тимербай», «Хромая лиса» и т.д.

Праздники: «Сабантуй» и т.д.

Башкирские народные игры: «Скачки», «Шар на земле» и др.

Русские народные игры: «Пустое место», «Третий лишний», «Золотые ворота», «Горелки», «Котел», «Я знаю...», «Свечи», «Классы» и др.

Марийские народные игры: «Бой петухов», «Колышки» и др.

Мордовские народные игры: «Мяч об узкую стенку», «Шлыган», «Клèк»

Удмуртские народные игры: «Удмуртские горелки», «Роняя полено», «Поляна – жердь», «Жаворонок» и др.

Чувашские народные игры: «Выйдем, девочки, играть», «Волк или заяц?», «Икс», «Шарманка» и др.

2.1.3. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5 - 6 лет

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Совершенствование физических качеств в разнообразных формах двигательной деятельности.

Формирование правильной осанки, умения осознанно выполнять движения.

Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

Совершенствование двигательных умений и навыков детей.

Закрепление умения детей с легкостью выполнять ходьбу и бег, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Закрепление умения лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Совершенствование умения выполнять прыжки в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Закрепление умения сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на мес и вести при ходьбе.

Закрепление умений ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой), ориентироваться в пространстве.

Знакомство со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Развитие самостоятельности, творчества, формирование выразительности и грациозности движений.

Воспитание стремления участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование умения самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Формировать привычки помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

Поддержка интереса детей к различным видам спорта, сообщение им наиболее важных сведений о событиях спортивной жизни страны.

Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурных праздников длительностью до 1 часа.

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

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево; ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, с поворотом на углах зала, с выполнением различных заданий; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке, по наклонной доске, прямо и боком, на носках; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предметы (гимнастические мячи), приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове; ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом); кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом; бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную; бег с изменением темпа, сменой ведущего; бег на расстояние 30 м (за 7,5–8,5 сек); непрерывный бег в медленном темпе 1,5–2 мин; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5–5,5 сек); бег парами, держась за руки; бег по наклонной доске вверх и вниз.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой (расстояние 10 м), между предметами, по горизонтальной и наклонной доскам; лазание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу разными способами (высота 50 см); пролезание в обруч разными способами (прямо, боком, спиной, без касания руками пола); перелезание через

гимнастическую скамейку; лазание по гимнастической стенке (высота 2–2,5 м с перелезанием с одного пролета на другой, вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (30–40 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 3–4 м), с поворотом кругом; прыжки: ноги скрещены — ноги врозь, одна нога вперед — другая назад, на одной ноге (правой и левой поочередно); прыжки в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов, поочередно через каждый (высота 15–20 см); прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см. прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий (расстояние между ними 40–50 см); прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см; прыжки с высоты 30 см в обозначенное место; прыжки в длину с места (не менее 70 см); прыжки в длину с разбега (от 90 см); прыжки в высоту с разбега (высота 30–40 см); прыжки с короткой скакалкой; пробегание и прыжки через длинную скакалку.

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола и ловля его (расстояние 2–2,5 м); бросание мяча вверх, о пол и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); бросание мяча вверх и ловля его после хлопков; отбивание мяча об пол на месте и с продвижением вперед (на расстояние 5–6 метров); бросание набивного мяча (вес 1 кг) из-за головы на дальность (2–3 м); метание на дальность правой и левой руками (4–7 м); метание в горизонтальную цель снизу двумя руками, правой и левой руками (расстояние 3–4 м); метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1 м) правой и левой руками (расстояние 3–4 м).

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, три; равнение в колонне по одному в затылок, в шеренге по линии; повороты направо, налево, кругом (переступанием); размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика. Выполнение ОРУ под музыку; согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.2.
Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разведение рук в стороны из положения руки перед грудью; поднимание рук вверх и разведение в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперёд-вверх; поднимание рук вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимание и опускание кистей; сжимание и разжимание пальцев.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены и касаясь её затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимание согнутых прямых ног, прижавшись к гимнастической стенке взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоны вперёд, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклон вперёд, стараясь коснуться ладонями пола, наклоны, поднимая за спиной сцепленные руки. Повороты, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередное отведение ног в стороны из упора, присев; движения ног, скрещивая их из исходного положения лёжа на спине. Подтягивание головы и ног к груди (группировка)

3. Спортивные игры

Городки. Бросание бит сбоку, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 3-4 фигурами. Выбивание городков с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

6. Подвижные игры

Игры с ходьбой и бегом: «Хлопушки», «Бездомный заяц», «Два Мороза», «Перехватчики», «Ловишки», «Ключи», «Скворечники», «Лиса».

С прыжками: «Зайцы и волк», «Удочка», «Скок-перескок», «Лягушата», «Стрекозы», «Воробьи», «Не оставайся на полу».

С лазанием: «Пожарные на учении», «Медведь и пчелы», «Пастух и стадо».

С мячом: «Мяч через сетку», «Школа мяча, «Мяч водящему».

На метание: «Охотники и зайцы», «Перебежки», «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Кто первый?».

На ориентировку в пространстве: «Найди где спрятано», «Найди и промолчи», «Прятки».

На координацию речи с движением: «Грядка», «Яблоня», «По ягоды», «Клен», «Помощники», «Как мы поили телят», «Маленький кролик», «Снеговик», «Самолет», «Теплоход», «Машины», «Чайник», «Летчик», «Маляры», «Кровельщик», «Мячик мой», «Гусеница», «Ракета», «Золотая рожь».

Эстафеты: «Меткий стрелок», «Стрекоза».

Игры с элементами соревнования: «Кто быстрее?», «Красивые шары», «Поезд», «Сороконожки».

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

Татарские народные игры: «Нас было двенадцать девочек», «Тимербай», «Хромая лиса» и т.д.

Праздники: «Сабантуй» и т.д.

Башкирские народные игры: «Скачки», «Шар на земле» и др.

Русские народные игры: «Пустое место», «Третий лишний», «Золотые ворота», «Горелки», «Котел», «Я знаю...», «Свечи», «Классы» и др.

Марийские народные игры: «Бой петухов», «Колышки» и др.

Мордовские народные игры: «Мяч об узкую стенку», «Шлыган», «Клèк»

Удмуртские народные игры: «Удмуртские горелки», «Роняя полено», «Поляна – жердь», «Жаворонок» и др.

Чувашские народные игры: «Выйдем, девочки, играть», «Волк или заяц?», «Икс», «Шарманка» и др.

2.1.4. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6 - 7 лет

Содержание образовательной области „Физическая культура" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и

ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

Формирование привычки сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закрепление умения соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Совершенствование активного движения кисти руки при броске.

Закрепление умения быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости гибкости.

Упражнения в статическом и динамическом равновесии, на развитие координации движений и ориентировку в пространстве.

Закрепление умения участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

Совершенствование техники основных движений (добываясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения).

Закрепление умения сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и в высоту с разбега.

Упражнения в перелезании с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Закрепление умения придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности; самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

Поддержание проявления интереса к физической культуре и спорту отдельным достижениям в области спорта.

Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью до 40 минут, два раза в год физкультурных праздников (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедр), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево, в полуприседе; ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге; ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой, с поворотами, змейкой, враспынную; ходьба в сочетании с другими видами движений; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке, по наклонной доске прямо и боком, на носках, приставным шагом; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предметы (гимнастические мячи), приседанием и поворотом кругом на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове, подниманием прямой ноги и делая под ней

хлопок; ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом); кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед; бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), враспынную, с различными заданиями, с преодолением препятствий; бег со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками; бег с изменением темпа, сменой ведущего; бег на расстояние 30 м (за 6,5–7,5 сек); непрерывный бег в медленном темпе 2–3 мин; челночный бег 3–5 раз по 10 м.; бег парами, держась за руки; бег по наклонной доске вверх и вниз.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по горизонтальной и наклонной доскам; лазание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; подлезание под веревку, дугу разными способами (высота 50 см); пролезание в обруч разными способами (прямо, боком, спиной, без касания руками пола); перелезание через бревно, гимнастическую скамейку; лазание по гимнастической стенке (высота 2–2,5 м) с использованием одноименного и разноименного движений рук и ног, с перелезанием с одного пролета на другой, вправо и влево, по диагонали.

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (30–40 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 3–4 м), с поворотом на 180 градусов, с зажатым между ног мячом; прыжки: ноги скрещены — ноги врозь, одна нога вперед — другая назад, на одной ноге (правой и левой поочередно); прыжки в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов, поочередно через каждый (высота 15–20 см); прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие высотой до 40 см; прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий (расстояние между ними 40–50 см) на одной ноге, вправо, влево, на месте и с продвижением; прыжки с высоты 40 см в обозначенное место; прыжки в длину с места (не менее 100 см); прыжки

в длину с разбега (от 140 см); прыжки в высоту с разбега (высота 30–40 см); прыжки с короткой скакалкой разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу и т.д.); пробегание и прыжки через длинную скакалку по одному, парами; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по гимнастической скамейке и наклонной доске.

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола и ловля его (расстояние 3–4 м), из положения сидя, через веревку (сетку) 1,5 м; бросание мяча вверх, об пол и ловля его двумя руками (не менее 20 раз подряд); бросание мяча вверх и ловля его после хлопков, поворотов; отбивание мяча об пол на месте и с продвижением вперед (на расстояние до 10 м); перебрасывание набивного мяча (вес 1 кг) в парах, метание из-за головы на дальность (3–4 м); метание на дальность правой и левой руками (6–10 м); метание в горизонтальную цель снизу двумя руками, правой и левой руками (расстояние 3–6 м); метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1 м) правой и левой руками (расстояние 3–6 м) из разных положений: стоя, стоя на колене, сидя.

Групповые упражнения с переходами. Построение самостоятельно в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, три, по четыре на ходу, из одного круга в два; расчет на «первый-второй», перестроение из одной шеренги в две;

Ритмическая гимнастика. Выполнение ОРУ под музыку; согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимание рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимание рук вверх из положения руки к плечам. Поднимание и опускание плеч; энергичное разгибание согнутых в локтях рук (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отведение локтей назад (рывки

2—3 раза) и выпрямление рук в стороны из положения руки перед грудью; круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращение обруча одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращение кистями рук. Разведение и сведение пальцев; поочерёдное соединение всех пальцев с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускание и повороты головы в стороны. Повороты туловища в стороны, поднимая руки вверх, в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоны вперёд, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимание обеих ног (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; перенос прямых ног через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лёжа на спине (закрепив ноги) переход в положение, сидя и снова в положение лёжа. Прогибание, лёжа на животе. Из положения лёжа на спине поднимание обеих ног одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переход в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочерёдное поднимание ноги, согнутой в колене; поочерёдное поднимание прямой ноги стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставление ноги вперёд на носок с крестно: приседания, держа руки за головой; поочерёдное пружинистое сгибание ног (стоя, ноги врозь); приседания из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выпад вперёд, в сторону; касание носком выпрямленной ноги (мах вперёд) ладони вытянутой вперёд руки (одноименной и разноимённой); свободное размахивание ногой вперёд - назад, держась за опору. Захват ступнями ног палки посередине и поворачивание её на полу.

Статические упражнения. Сохранение равновесия, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом

набивном мяче (вес 3 кг) Выполнение общеразвивающих упражнений, стоя на левой или правой ноге и т. п.

3. Спортивные игры

Городки. Бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 4—5 фигурами. Выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

5. Подвижные игры

С бегом. «Хитрая лиса», «Догони свою пару», «Ловишка за лентами», «Жмурки», «Два Мороза», «Чье звено скорее соберется», «Ловишка с мячом», «Совушка», «Не намочи ног».

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

С лазанием: «Ловля обезьян», «Перелет птиц».

С метанием и ловлей: «Защитники крепости», «Охотники и утки».

На ориентировку в пространстве: «Если все мы встанем в круг, мяч тебе я брошу, друг», «Мячик прыгает по мне, по груди и по спине», «Справа, слева, впереди в обруч точно попади», «Летающие тарелки», «Прыгает и скачет по сиденью мячик», «Найди и промолчи», «Вот стоит из стульев ряд. Я ударить в каждый рад», «Вдоль цепочки из колец ходит ловкий молодец».

На координацию речи с движением: «Звуковая цепочка», «Я знаю три названия животных (мебели, транспорта и т.п.)», «Лови да бросай, и цвета называй», «Мяч передавай, слово называй», «Животные и их детеныши», «Один — много», «Мяч ты мне бросай и животных называй», «Слог да слог — и будет слово. Мы в игру сыграем снова», «Кто как разговаривает», «Мячик мы ладонью стук, повторяем дружно звук», «Подскажи словечко», «Лови, бросай, дни недели называй», «Звуки гласные поем мы с мячом моим вдвоем», «Кто чем занимается», «Месяцы и их последовательность», «Мяч поймаем раз и два — мы распутаем слова!», «Скажи ласково», «Гласный звук услышат уши, мяч взлетает над макушкой», «Горячий-холодный», «Чей домик?», «Дождик», «Садовник», «Журавли учатся летать», «За грибами», «Где вы были?», «Игра в стадо», «На

водопой», «Медведь», «Зимние забавы», «С Новым годом», «На шоссе», «Старый клен», «Летучая рыба», «Весна, Весна красная!», «Хоровод березы», «Солнышко», «Веснянка».

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

Татарские народные игры : «Нас было двенадцать девочек», «Тимербай», «Хромая лиса» и т.д.

Праздники: «Сабантуй» и т.д.

Башкирские народные игры: «Скачки», «Шар на земле» и др.

Русские народные игры: «Пустое место», «Третий лишний», «Золотые ворота», «Горелки», «Котел», «Я знаю...», «Свечи», «Классы» и др.

Марийские народные игры: «Бой петухов», «Колышки» и др.

Мордовские народные игры: «Мяч об узкую стенку», «Шлыган», «Клèк»

Удмуртские народные игры: «Удмуртские горелки», «Роняя полено», «Поляна – жердь», «Жаворонок» и др.

Чувашские народные игры: «Выйдем, девочки, играть», «Волк или заяц?», «Икс», «Шарманка» и др.

2.2. Промежуточные планируемые результаты

2 – 4 года:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна;
- умеет бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей;
- умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения;

- знает физические упражнения, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания;

- соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;

- проявляет ловкость в челночном беге;

- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;

- может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;

- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;

- может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- принимает участие в совместных играх и физических упражнениях;

- проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;

- проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности;

- проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

4 – 5 лет:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой;

- имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище;

- знает части тела и органы чувств человека и их функциональное назначение;

- сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья;

- умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия;

- имеет представление о составляющих здорового образа жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- прыгает в длину с места не менее 70 см;

- может пробежать по пересечённой местности в медленном темпе 200–240 м;

- бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;

- уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие;

- умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;

- в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге;

- ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;
- бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;
- чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счёт.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- активен, с интересом участвует в подвижных играх;
- инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;
- умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр.

5 – 6 лет:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;
- знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;
- имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;
- имеет представление о правилах ухода за больным.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;
- умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;

- умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;

- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;

- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;

- участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;

- проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;

- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;

- проявляет интерес к разным видам спорта.

6 – 7 лет:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: имеет сформированные представления о здоровом образе жизни; об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной

активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см);
- мягко приземляться;
- прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см);
- с разбега (180 см);
- в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг);
- бросать предметы в цель из разных исходных положений;
- попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м;
- метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м;
- метать предметы в движущуюся цель;
- проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;
- умеет перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчёта на первый-второй;
- соблюдать интервалы во время передвижения;
- выполняет физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- следит за правильной осанкой.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в играх с элементами спорта (городки, баскетбол,);
- умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;
- проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
- проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, баскетбол).

2.3. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

Кроме принципов, выделяются методы физического развития и воспитания. Традиционно различаются три группы **методов**.

1. *Наглядные методы*, к которым относятся:

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

2. К *словесным методам* относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К *практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – распределённое, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания**. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

- *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
- *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребёнка;
- *Физические упражнения*, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - **форм организации** физкультурно – оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

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

- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

2.4. Коррекционная работа

Основная цель — совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации.

Работа по физическому воспитанию строится таким образом, чтобы решались и общие, и коррекционные задачи. Основная задача — стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

На занятиях по физической культуре, наряду с образовательными и оздоровительными, решаются специальные коррекционные задачи:

- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
- изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;
- развитие речи посредством движения;
- формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;

- управление эмоциональной сферой ребёнка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

В работу включаются физические упражнения: построение в шеренгу (вдоль линии), в колонну друг за другом, в круг; ходьба; бег, прыжки; лазанье; ползание; метание; общеразвивающие упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, на координацию движений, на формирование правильной осанки, на развитие равновесия. Рекомендуется проведение подвижных игр, направленных на совершенствование двигательных умений, формирование положительных форм взаимодействия между детьми.

В настоящее время в систему занятий по физическому развитию для детей с ОВЗ включается адаптивная физическая культура (АФК) — комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Адаптивная физкультура обеспечивает лечебный, общеукрепляющий, реабилитационный, профилактический и другие эффекты. Основные задачи, которые стоят перед адаптивной физической культурой:

- формировать у ребёнка осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами здоровых сверстников;
- развивать способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- формировать компенсаторные навыки, умение использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;
- развивать способность к преодолению физических нагрузок, необходимых для полноценного функционирования в обществе;

- формировать потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни; стремление к повышению умственной и физической работоспособности;

- формировать осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;

- формировать желание улучшать свои личностные качества.

АФК объединяет все виды физической активности и спорта, которые соответствуют интересам детей с проблемами в развитии и способствуют расширению их возможностей. Цель АФК — улучшение качества жизни детей с ОВЗ посредством физической активности и спорта. Основной задачей является решение конкретных психомоторных проблем, как путём изменения самого ребёнка, так и изменения окружающей среды, по возможности устраняя в ней барьеры к более здоровому, активному образу жизни, к равным со своими здоровыми сверстниками возможностям заниматься спортом.

В тех случаях, когда программа не может быть полностью освоена детьми с ОВЗ, проектируются индивидуальные программы воспитания и обучения. При проектировании индивидуальной программы следует опираться на ряд принципов:

- принцип ориентации на возможности дошкольников, то есть индивидуально-психологические, клинические особенности детей с ОВЗ;

- принцип дозированной объёма изучаемого материала. В связи с замедленным темпом усвоения необходима регламентация объёма программного материала по всем разделам программы и более рациональному использованию времени для изучения определённых тем;

- принцип линейности и концентричности. При линейном построении программы темы следует располагать систематически, последовательно по степени усложнения и увеличения объёма; при концентрическом построении программы материал повторяется путём возвращения к пройденной теме. Это даёт возможность более прочного усвоения материала.

- принцип инвариантности, предполагающий видоизменение содержания программы, комбинирование разделов, в отдельных случаях изменение последовательности в изучении тем, введение корректировки.

2.5. Взаимодействие инструктора по физической культуре с сотрудниками

Обеспечить воспитание физически здорового и развитого ребенка можно только при условии тесного взаимодействия всего педагогического коллектива ДООУ, медицинского персонала и родителей. Инструктор по физической культуре, приступая к работе, должен определить для себя несколько первоочередных задач.

1. Работа любого специалиста, прежде всего, должна начинаться со знакомства с образовательной программой, по которой работает дошкольное учреждение, и учебно-методическим комплектом.

2. Внимательно изучить цели и задачи образовательных областей «Физическая культура» и «Здоровье», над которыми ему предстоит работать с детьми разных возрастов.

3. Проанализировать условия необходимые для решения поставленных задач. Провести ревизию оснащения физкультурного зала и физкультурной площадки на улице. Составить заявку на приобретение дополнительного физкультурного оборудования и пособий. Вся работа по физическому воспитанию детей должна строиться с учетом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

4. Поэтому следующей задачей стало - «узнать детей во всех отношениях»: состояние их здоровья, физическое развитие, особенности поведения, характер, интересы, эмоциональные проявления, т.е. провести диагностику здоровья, физического и двигательного развития детей. Комплекс диагностических мероприятий осуществляется целым коллективом специалистов (воспитателями, медиками, узкими специалистами). → медицинский персонал (оценка физического развития и здоровья); → инструктор по физической культуре и воспитатели (оценка уровня

двигательной активности и физической подготовленности); — педагог-психолог (выявление отклонений в становлении отдельных сторон личности дошкольников: эмоциональное состояние, познавательные процессы); — музыкальный руководитель (оценка музыкально-ритмического развития детей).

Взаимодействие с медицинским персоналом. В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно-оздоровительной деятельности дошкольного учреждения и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов и медицинского персонала. Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются: Физическое состояние детей, посещающих детский сад. Так, в начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняются листы здоровья, физического и двигательного развития детей.

Взаимодействие с воспитателями. Конечно, за успешное выполнение всех задач образовательной программы отвечает воспитатель, а инструктор по физической культуре должен оказывать помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей. Обязанности инструктора: — планировать и организовывать образовательную деятельность по физическому воспитанию; — оказывать методическую помощь по вопросам физического воспитания всем педагогам ДОО (проводить различные консультации, выступать на педагогических советах, семинарах, практикумах, медико-педагогических советах и т.д.). Планирование такой совместной деятельности осуществляется на основе годового плана. Кроме групповых форм взаимодействия, раз в неделю, необходимо встречаться со специалистами и обсуждать вопросы, требующие внимания. Разрабатывать и организовывать информационную работу с родителями. Совместно с воспитателями 2 раза в год (вначале и в конце года) проводить обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей. 30 Это дает возможность спрогнозировать возможные положительные

изменения этих показателей на конец учебного года. Безусловно, одной из основных форм работы по физическому воспитанию являются физкультурные занятия. Отбор программного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей детей и анализа диагностики. На каждую возрастную группу, составляется перспективное планирование. Чтобы физкультурные занятия были действительно развивающими, интересными, увлекательными и познавательными, используются разные формы их проведения (традиционные, тренировочные, контрольно-проверочные, игровые, тематические, сюжетные и интегрированные). Такие занятия, праздники и развлечения планируются в соответствии с календарно-тематическим планированием. Руководящую роль на занятии занимает инструктор. Но воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. Воспитатель на занятии не только помогает инструктору по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе. Все заметки фиксируются в журнале взаимодействия с педагогами. Воспитатель, является связующим звеном между инструктором и родителями (проводит с ними беседы по рекомендациям инструктора, дает консультации, предлагает разнообразные домашние задания, индивидуально для каждого ребенка). В свою очередь инструктор так же проводит консультации, беседы, выступает на родительских собраниях, вместе с воспитателями привлекает родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Потому что успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

Взаимодействие с музыкальным руководителем. Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно

воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора или воспитателя от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя. Очень важно, чтобы музыка на занятии не звучала только ради того, чтобы прозвучать, она должна естественно вплестаться в занятие, в каждое движение. Поэтому если на утренней гимнастике, занятии или развлечении необходимо музыкальное сопровождение педагоги вместе подбирают музыкальные произведения к различным упражнениям и играм. Энергичный бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная музыка для прыжков – полька, галоп. Общеразвивающие упражнения имеют свою структуру, поэтому для них подбираются произведения определенного строения. При необходимости можно подбирать музыку и к ОВД, но следует помнить, что выполнение трудных движений (лазание, равновесие) требует от ребенка больших усилий, внимания, координации. Музыка в данном случае не желательна и является отвлекающим фактором. Чаще всего используется музыка, в том числе и звукозаписи, в подвижных и хороводных играх, во время проведения эстафет и соревнований, а также в заключительной части занятия, когда музыка выступает как успокаивающее, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки средство. В этой части использую звуки природы и звучание лирических произведений. Совместно с музыкальным руководителем проводятся музыкально-спортивные праздники и развлечения. Такие мероприятия планируются согласно годовому календарно-тематическому плану. Очень важно помнить, что: недопустимо выполнение физических упражнений вне ритма и темпа; противопоказано уточнять ритмичность движения под музыку счетом или непрерывными хлопками, так как это может привести к частичному искажению музыкально-ритмических ощущений.

Взаимодействие с педагогом-психологом. То, что дети дошкольного возраста нуждаются в психологической помощи, доказывать уже никому не надо. Важно, чтобы методами психопрофилактики и психокоррекции владели не только педагоги- психологи, но и воспитатели и инструктор по физической культуре в том числе, а главное, чтобы они могли использовать их в своей повседневной работе с детьми, учитывая их индивидуальные психологические особенности и проблемы. Поэтому здесь очень необходимо сотрудничество с педагогом-психологом, который подскажет, какие игры и упражнения предложить детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, с неврозами и другими нервно-психическими расстройствами. Надо отметить, что и практически здоровые дети тоже нуждаются в психопрофилактической работе. Поэтому в некоторые физкультурные занятия и развлечения включают игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов. Таким образом, создается модель взаимодействия инструктора по физической культуре с педагогами, медицинским персоналом.

С младшим воспитателем – способствует соблюдению санитарно – гигиенических требований.

2.6. Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями

В зависимости от решаемых задач по физическому развитию, могут быть использованы различные формы взаимодействия семьями воспитанников.

1. Информационные: функционирование справочно-информационной службы по вопросам физкультурного образования дошкольников. — ведение «физкультурной страницы» на интернет-сайте ДОО (размещение новостных объявлений о спортивной жизни ДОО, района и т.п., видеофильмов о спортивных мероприятиях детского сада, фотоотчетов, методических статей по теме и советов для

- родителей); наглядная пропаганда ЗОЖ (рекламные буклеты, листовки, публикации, памятки и информационные письма для родителей и др.).
2. Организационные: родительские собрания, в том числе тематические; анкетирование и интервьюирование родителей по вопросам физического развития дошкольников; совместный с родителями педагогический мониторинг физического развития детей; участие родителей в экспертизе качества оборудования спортивного зала, игровых физкультурных площадок, РППС групп; конференции, брифинги, тематические педсоветы с участием родителей и др.
 3. Просветительские: «школы» физического воспитания для родителей; тематические встречи с привлечением медицинской сестры ДОО, врача из поликлиники, педагогов спортивных школ и пр.; педагогические беседы, индивидуальные и групповые консультации инструктора по физической культуре.
 4. Практико-ориентированные: создание родительских клубов спортивной и туристской направленности, фитнес-клубов для детей и родителей на базе ДОО; разработка и реализации совместных детско-родительских проектов физического развития дошкольников; участие родителей в мастер-классах по теме (а также их самостоятельное проведение); участие родителей в Днях здоровья, спортивных праздниках, досугах и развлечениях (в помещении и на улице): «Веселые старты», «Готовимся вместе к олимпийским играм», «Папа, мама, я — спортивная семья»); показ и проведение совместных физкультурных занятий для родителей и детей; создание семейного портфолио спортивных достижений; тренинги, семинары, практикумы и др.

Среди перечисленных выше наиболее эффективными и соответствующими современным требованиям формами взаимодействия считаются формы совместного творчества детей, родителей и педагогов.

Формы работы с родителями

Название	Задачи	Результат
Родительские собрания	<ul style="list-style-type: none">- ознакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой ДОУ;- воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям.	<ul style="list-style-type: none">- расширяются представления о особенностях физического развития детей;- появляется интерес к физической культуре.

<p>Оформление фотовыставок Выставки совместных работ</p>	<ul style="list-style-type: none"> - повышать интерес детей к физической культуре и спорту; - воспитывать желание вести ЗОЖ; - воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям спортом; - расширять представление родителей и детей о формах семейного досуга. 	<ul style="list-style-type: none"> - способствует повышению интереса детей к физической культуре, выполнению физических упражнений; - дети знакомятся со спортивными увлечениями своих родственников.
<p>Дни и недели открытых дверей Конкурсы Совместные мероприятия</p>	<ul style="list-style-type: none"> - повысит у детей и их родителей интерес к физической культуре и спорту; - совершенствовать двигательные навыки - воспитывать физические и морально-ролевые качества; - закреплять у детей гигиенические навыки. 	<p>Во время проведения совместных мероприятий царит атмосфера спортивного азарта, доброжелательности и эмоционального подъема. Дети, видя, как родители вместе с ними принимают участие в соревнованиях, начинают проявлять больший интерес к физической культуре, эмоционально отзываются на все задания, стремятся выполнять их как можно лучше, поскольку за ними наблюдают их родные.</p>

<p style="text-align: center;">Советы специалистов Консультации Совместные практикумы</p>	<ul style="list-style-type: none"> - рассказывать о значении физкультуры для человека; - повышать интерес к физической культуре; - воспитывать желание вести ЗОЖ; - формировать интерес к занятиям физкультурой 	<p>Такие мероприятия вызывают у родителей желание заниматься спортом. В результате родители могут отвести своего ребёнка в спортивную секцию или кружок.</p>
---	---	--

III. Организационный раздел

3.1. Паспорт физкультурного зала

Осуществление образовательного процесса. Проведение занятий по физической культуре.

Месторасположение и зонирование спортивного зала

Спортивный зал находится на втором этаже. Площадь его составляет 86,4 м.

Задачи, разрешаемые спортивным залом

Организация работы по физической культуре:

- утренняя гимнастика,
- занятия,
- дополнительные занятия,
- спортивные праздники, дни здоровья и т.д.

Техническое оснащение спортивного зала:

	Наименование	Кол-во
1	Модульная система	1
2	Дорожка массажная	15
3	Канат	3
4	Мат спортивный бол.	3
5	Мат спортивный мал.	1
6	Стенка шведская	4
7	Фитболы с ручками мал.	12
8	Мяч резиновый	15
9	Мяч футбольный	2
10	Мяч баскетбольный резиновый	3
11	Обручи пластиковые 60 см	15
12	Обручи пластиковые 80 см	10
13	Фитболы бол.	10
14	Дуги для подлезаний	6
15	Баскетбольные стойки	2

16	Доска ребристая	2
17	Мягкие пуфы	2
18	Тоннель	2
19	Сухой бассейн	1
20	Полоса препятствий (мат-1 шт., модуль-2 шт., брус-2 шт., горка-1 шт., цилиндр-1 шт., мостик-4 шт., тоннель-1 шт.)	1
21	Баскетбольные кольца	2
22	Змейка	3
23	Конус тренировочный	12
24	Кольцеброс комбинированный	2
25	Палка гимнастическая пластиковая	20
26	Скакалка	15
27	Городки	2
28	Балансирующий диск	2
29	Тренажер «Беговая дорожка»	3
30	Физиоролл	3
31	Тренажер «Велотренажер»	3
32	Скамейки гимнастические	10
33	Табло для счета	1
34	Коврик защитный	2
35	Мешочки для метания	30
36	Кубики	20
37	Кегли	20
38	Лесенка – горка	1
39	Лыжи мал. (пар)	2
40	Клюшки для гольфа	8
41	Скамья наклонная	1
42	Сетка волейбольная	1
43	Палки гимнастические мал.	10

44	Бубен	2
45	Палки гимнастические длин.	10
46	Корзины текстиль	4
47	Корзины	2
48	Палочки для эстафет	10
49	Ленты	30
50	Флажки	30

Атрибуты для подвижных игр

Наименование	Количество (шт)
1. Шапочки «зайчиков»	2
2. Шапочки «цыплят»	2
3. Шапочка «медведя»	2
4. Маска «цапли»	1
5. Шапочка «собаки»	1
6. Шапочка «свиньи»	1
7. Маска «журавля»	1
8. Маска «снежинки»	1

3.2 Здоровьесберегающие технологии в ДОУ

Технология – научное прогнозирование и точное воспроизведение педагогических действий, которые обеспечивают достижение запланированных результатов.

Здоровьесберегающие технологии - это технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов, родителей. Оздоровление детей средствами физической культуры - одна из важных задач современной педагогики.

Медико-профилактические:

- организация мониторинга здоровья дошкольников;
- организация и контроль питания детей;
- физического развития дошкольников;

- закаливание;
- организация профилактических мероприятий;
- организация обеспечения требований СанПиНов;
- организация здоровьесберегающей среды.

Физкультурно-оздоровительные:

- развитие физических качеств, двигательной активности;
- становление физической культуры детей;
- дыхательная гимнастика;
- массаж и самомассаж;
- профилактика плоскостопия и формирования правильной осанки;
- воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.

Психологическая безопасность:

- комфортная организация режимных моментов;
- оптимальный двигательный режим;
- правильное распределение интеллектуальных и физических нагрузок;
- доброжелательный стиль общения взрослого с детьми;
- целесообразность в применении приемов и методов;
- использование приемов релаксации в режиме дня.

Оздоровительная направленность воспитательно - образовательного процесса:

- учет гигиенических требований;
- создание условий для оздоровительных режимов;
- бережное отношение к нервной системе ребенка;
- учет индивидуальных особенностей и интересов детей;
- предоставление ребенку свободы выбора;
- создание условий для самореализации;

- ориентация на зону ближайшего развития.

Виды здоровьесберегающих технологий

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья: Ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, различные гимнастики, футбол – гимнастика.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни: Физкультурные занятия, проблемно-игровые занятия, коммуникативные игры, занятия из серии «Здоровье», самомассаж, биологическая обратная связь (БОС).

3. Коррекционные технологии: Арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, цветотерапия, психогимнастика, фонетическая ритмика.

4. Взаимодействия с родителями: Информирование родителей о ходе образовательного процесса – индивидуальное консультирование, родительские собрания, оформление информационных стендов (папок-передвижек, информационных папок, фоторепортажей, фотоальбомов и т.д.). Приглашение на открытые мероприятия, занятия, развлечения, праздники. Просвещение родителей, создание памяток, групповые консультации, семинары-практикумы.

Совместная деятельность – привлечение родителей к организации развлечений, праздников, созданию семейных спортивных альбомов, участию к детской исследовательской и проектной деятельности.

3.3. Формы и методы оздоровления детей.

1.	Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none"> • щадящий режим в адаптационный период; • гибкий режим; • организация микроклимата; • определение оптимальной нагрузки.
----	-----------------------------------	--

2.	Организация двигательного движения	<ul style="list-style-type: none"> • утренняя гимнастика; • физкультурные занятия; • подвижные игры; • профилактическая гимнастика; • спортивные игры; • занятия в спортивных кружках; • прогулки; • гимнастика после дневного сна; • музыкально-ритмические занятия; • оздоровительный бег; • дозированная ходьба; • корригирующая гимнастика.
3.	Гигиенические и водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"> • умывание; • мытье рук; • посещение бассейна; • игры с водой;
4.	Свето-воздушные ванны	<ul style="list-style-type: none"> • проветривание помещений; • воздушные ванны; • обеспечение светового режима;
5.	Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> • развлечения; • праздники; • дни здоровья; • физкультурные досуги.
9.	Спецзакаливание	<ul style="list-style-type: none"> • ходьба босиком; • дыхательная гимнастика; • обширное умывание; • полоскание зева.
10.	Пропаганда ЗОЖ	<ul style="list-style-type: none"> • курс лекций и бесед; • спец. занятия;

3.4. Физкультурно-оздоровительный режим дня

Детально запрограммировать весь педагогический процесс невозможно, поскольку разнообразные проявления окружающей жизни (выпадение первого снега, неожиданное появление радуги, вопросы и предложения детей и т. п.) вносят свои коррективы в запланированную деятельность. Однако с целью охраны **физического** и психического здоровья

детей, их эмоционального благополучия важно, поддерживать определенную размеренность детской жизни, используя стабильные ее компоненты (утренняя гимнастика, систематические занятия, сон, питание, прогулка, игры с использованием разных материалов и разных форм организации и т.п.). Наряду с этим, не менее важно вносить элементы сюрпризности и экспромтности, поддерживать собственные интересы детей, с тем, чтобы разнообразить их жизнь, сделать ее радостной и интересной. В этом случае дети чувствуют потребность и готовность включаться в деятельность как индивидуальную, так и коллективную.

Каждой образовательной организацией режим дня выстраивается в соответствии с особенностями климатических условий, режимом работы родителей, особенностями образовательного учреждения. Режим должен быть гибким. Однако неизменными должны оставаться интервалы между приемами пищи, время приема пищи; обеспечение необходимой длительности суточного сна, время отхода ко сну; проведение ежедневной прогулки.

При организации режима следует предусматривать оптимальное чередование самостоятельной детской деятельности и организованных форм работы с детьми, коллективных и индивидуальных игр, достаточную двигательную активность ребенка в течение дня, обеспечивать сочетание умственной и **физической нагрузки**. Время непосредственно образовательной деятельности организуется таким образом, чтобы вначале проводились наиболее насыщенные по содержанию виды деятельности, связанные с умственной активностью детей, максимальной их произвольностью, а затем творческие виды деятельности в чередовании с музыкальной и **физической активностью**.

Гибкий подход к режиму дня позволяет уйти от жесткой сетки занятий с детьми и дать возможность воспитателю самостоятельно определять виды детской деятельности, в которых будут решаться образовательные задачи, их дозировку и последовательность, которые воспитатель фиксирует в

календарном плане работы (исключая музыкальные и физкультурные занятия). Режим дня строится с учетом сезонных изменений. В теплый период года увеличивается ежедневная длительность пребывания детей на свежем воздухе, при наличии условий, непосредственно образовательная деятельность переносится на прогулку.

При осуществлении основных моментов режима важен индивидуальный подход к ребенку: сон может быть у детей разным по длительности; в рационе питания могут быть замены блюд и др. Режим дня холодный период. Режим дня теплый период (Приложение 1)

Содержание направлений работы с семьей по образовательным направлениям:

«Здоровье»:

- информирование родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движение).

«Физическая культура»:

- привлечение родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях.

3.5. Физкультурно-оздоровительная работа

Содержание работы	Срок	Ответственный
ОРГАНИЗАЦИОННАЯ РАБОТА		
Составление плана прохождения учебного материала по всем возрастным группам	Ежемесячно	Инструктор по ФИЗО
Составления графика индивидуальных занятий с детьми, не усваивающими программу	Сентябрь-октябрь	Инструктор по ФИЗО
Подбор методик для детей с отклонениями в развитии с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей	Сентябрь-октябрь	Инструктор по ФИЗО
Подбор методик для разных возрастных групп	1-й квартал	Инструктор по ФИЗО
Разработка конспектов спортивных досугов для всех возрастных групп	Ежемесячно	Инструктор по ФИЗО
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА		

Антропометрия	Сентябрь, апрель	Медицинская сестра
Уточнение списка детей по группам здоровья	Сентябрь	Медицинская сестра
Медико-педагогический контроль за поведением занятий и закаливающих процедур	По плану	Заведующий ДОУ, медицинская сестра, зам. зав. по ВОР
Проведение мониторинга по физическому развитию	Сентябрь Апрель	Инструктор по ФИЗО, старшие воспитатели
ФИЗКУЛЬТУРА И ОЗДОРОВЛЕНИЕ В РЕЖИМЕ ДНЯ		
Ежедневное проведение утренней гимнастики: на воздухе, в помещении	В течение года	Инструктор по ФИЗО
Физкультурные занятия	По плану	Инструктор по ФИЗО
Проведение физкультминуток	По мере необход.	Воспитатели
Проведение гимнастики после сна	В течение года	Воспитатели
Проведение закаливающих мероприятий	В течение года	Воспитатели, медицинская сестра
Проведение упражнения для глаз	В течение года	Воспитатели
ОРГАНИЗАЦИОННО-МАССОВАЯ РАБОТА		
Проведение для здоровья	1 раз в квартал	Инструктор по ФИЗО зам. зав. по ВОР
Участие в спортивных мероприятиях	По плану	Инструктор по ФИЗО, зам. зав. по ВОР
Проведение физкультурных досугов	1 раз в месяц	Инструктор по ФИЗО, зам. зав. по ВОР
Проведение физкультурных праздников	2 раза в год	Инструктор по ФИЗО, старшие воспитатели
Оборудование спортивных уголков в группах	В течение года	Инструктор по ФИЗО, зам. зав. по ВОР
РАБОТА С ПЕДКОЛЛЕКТИВОМ И РОДИТЕЛЯМИ		
Освещение вопросов физического воспитания и оздоровления детей на педагогических советах и родительских собраниях	По плану	Инструктор по ФИЗО, медицинская сестра, старшие воспитатели
Привлечение родителей к подготовке и проведению спортивных праздников,	В течение года	Заведующий ДОУ, Инструктор по

физкультурных досугов, дней здоровья		ФИЗО
Оформление наглядного материала для родителей и воспитателей	В течение года	Инструктор по ФИЗО

3.6. Мониторинг достижения планируемых результатов освоения Программы

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в ноябре и мае). Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Протокол тестирования физической подготовленности детей в подготовительной группе

Результаты педагогической деятельности могут использоваться для решения задач сопровождения и квалифицированной коррекции детей.

№ п/п	Фамилия, имя	Тестовое задание и его оценка в баллах					Общий балл	Уровень физической подготовленности
		Бег на 30 м	Прыжок в длину места	Бросок набивного мяча	Метание мешочка с песком	Оценка координации движений		
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								

Количественные показатели физической подготовленности детей

группы № ДОУ №

№ п/п	Фамилия, имя	Тестовое задание и количественный показатель			
		Бег на 30 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Бросок набивного мяча (см)	Метание мешочка с песком (см)
1.					
2.					

3.7. Список литературы

Научно – методическая литература

1. Бережнова О.В, Бойко В.В Малыши-крепыши: Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет – Синтез 2017 г.
2. Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года). Мозаика – Синтез 2015 г.
3. Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет). Мозаика – Синтез 2015 г.
4. Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет). Мозаика – Синтез 2014 г.
5. Пензулаева Л.И Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа (6-7 лет). Мозаика – Синтез 2014 г.
6. Пензулаева Л.И Оздоровительная гимнастика комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. Мозаика – Синтез 2015 г.
7. Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 3-7 лет – Синтез 2013 г.
8. Т.Э. Токаева, Парная гимнастика: программа, конспекты занятий с детьми 3-6 лет. «Учитель» 2011 г.
9. Д.Н. Колодина, Игровые занятия с детьми 2-3 лет. Методическое пособие. «ТЦ Сфера» 2012 г.
10. О.В. Добрынина, Игры для дошкольников с использованием нетрадиционного оборудования. «ТЦ Сфера» 2011г.
11. Н.А. Фомина, Сказочный театр физической культуры: физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме сказок. «Учитель» 2011 г.
12. В.Т. Лободин, В стране здоровья. Программа эколога – оздоровительного воспитания дошкольников. Мозаика – Синтез 2011 г.
13. Н.М. Смоленкова, Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: футбол-гимнастика. «Учитель» 2011 г.

14. Л.Н. Волошина, Игровые технологии всистем физического воспитания дошкольников. «Учитель» 2013 г.
15. Т.А.Шорыгина, Спортивные сказки. «ГЦ Сфера» 2014г.
16. Д.Б. Юматова, Интерес. Движение. Игра. Развивающая-коммуникативная деятельность младших дошкольников (3-4 и 4-5 лет). Методическое пособие. Издательство «Ювента» 2013 г.
17. Д.Б. Юматова, Интерес. Движение. Игра. Развивающая-коммуникативная деятельность старших дошкольников (3-4 и 4-5 лет). Методическое пособие. Издательство «Ювента» 2013 г.

