

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад
комбинированного вида №5» г. Лениногорска муниципального образования
«Лениногорский муниципальный район» Республики Татарстан

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МБДОУ № 5
_____ Г.И.Хузиатуллина
приказ от _____ 2024г. № _____

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ**

на 2024 – 2025 учебный год

Составила: Ибряева А.М

рассмотрено и принято
педагогическим советом
от _____ 2024г.
протокол № _____

СОДЕРЖАНИЕ

1 Целевой раздел	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Значимые характеристики программы.....	8
1.3. Планируемые результаты.....	8
2. Содержательный раздел	12
2.1. Интеграция образовательной области « Физическое развитие» с другими образовательными областями.....	13
2.2. Содержание образовательной деятельности	14
2.3. Педагогическая диагностика	
2.4. Требования к условиям работы с особыми категориями детей.....	38
2.5. Взаимодействие с родителями	39
3. Организационный раздел	
3.1. Календарный план мероприятий по группам	39
3.2. Программно-методическое обеспечение педпроцесса по образовательной области «Физическое развитие».....	39
Приложение 1	Комплексно-тематическое планирование в средних группах
Приложение 2	Комплексно-тематическое планирование в старших группах
Приложение 3	Комплексно-тематическое планирование в подготовительных группах

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с ООП ДОУ.

Обязательная часть Программы спроектирована в соответствии с ФГОС ДО с учётом Федеральной образовательной программы дошкольного образования.

Физическое воспитание осуществляется через следующие программы:

Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет), Л.И.Пензулаева;

Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет), Л.И.Пензулаева;

Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7 лет), Л.И.Пензулаева

Часть, формируемая участниками образовательных отношений, реализуется с учетом:

1. Этнокультурной региональной составляющей.

В Законе Республики Татарстан «Об образовании» четко определена необходимость обеспечения гуманистического, развивающего, народно-национального характера образования, связь воспитания и обучения с жизнью и национальными культурными традициями. Региональный компонент составлен с учетом национальных и региональных особенностей Республики Татарстан.

В ДОУ реализуется **Региональная программа** дошкольного образования.¹

В ДОУ ведётся обучение татарскому языку (по заявлению родителей (законных представителей): учебно-методический комплект «Говорим по-татарски» Зарипова З.М., Кидрячева Р.Г.; «Туган телдә сөйләшәбез» (для детей 2-3; 3-4 лет – Ф.В. Хазратовой, для детей 5-7 лет - З.М. Зариповой).

2. Парциальных образовательных программ.

3. Приоритетных направлений деятельности ДОУ. В Программе учитываются **приоритетные направления деятельности**, выступающие в качестве особенностей

¹Региональная программа дошкольного образования «Радость познания»/ Р.К. Шаехова - Казань, 2017

учреждения:

квалифицированная коррекция недостатков в физическом и психическом развитии детей с нарушениями; физическое развитие.

4. Особенности ДОУ, сложившихся традиций в ДОУ.

Так, как рабочая программа инструктора по физвоспитанию опирается на ООП ДОУ, то при ее составлении учитывались все вышеперечисленные программы, приоритетные направления ДОУ, сложившиеся традиции.

Инструктором по физической культуре проводятся занятия по физическому развитию в средних, старших и подготовительных к школе группах.

Количество ОД: организованная деятельность по образовательной области «Физическое развитие» проводится в каждой группе 3 раза в неделю, одно из них, начиная со старшего возраста, на воздухе. Длительность одной ОД составляет в средней группе 20 мин; в старшей 25 мин; в подготовительной 30 мин.

Основная форма работы с детьми - физкультурные занятия, которые состоят из 3 частей: вводной, основной и заключительной. В младшем дошкольном возрасте используются преимущественно игровые, сюжетные и интегрированные, в старшем дошкольном возрасте - тематические, интегрированные (с элементами развития речи, математики, конструирования), контрольно – диагностические, учебно – тренирующего характера.

Оценка индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования) проводится в начале учебного года (сентябрь-октябрь) и в конце (апрель - май).

Направления работы по реализации области:

1. Забота о психическом и физическом здоровье детей
2. Приобщение к физической культуре

Обязательная часть

Цель: гармоничное физическое развитие; формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой; формирование основ здорового образа жизни.

Задачи физического развития:

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

2. Всестороннее физическое совершенствование функции организма.
 3. Повышение работоспособности и закаливание.
 4. Формирование двигательных умений и навыков.
 5. Развитие физических качеств.
 6. Овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.
 7. Формирование интереса к занятиям физическими упражнениями и потребностью в них.
 8. Разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое, но и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).
- Реализация цели и задач образовательной области «Физическое развитие» осуществляется через конкретные формы работы в соответствии с ООП ДО «От рождения до школы».

Часть, формируемая участниками образовательных отношений

Этнокультурная региональная составляющая предусматривает реализацию региональной программы дошкольного образования «Радость познания» (Автор – Р. К. Шаехова):

Необходимыми условиями в физическом развитии детей с учетом региональных климатических и сезонных особенностей являются:

- создание условий в дошкольном образовательном учреждении;
- развитие потребности в двигательной активности детей при помощи подвижных народных (татарских, русских, чувашских, мордовских, марийских, башкирских, удмуртских), спортивных игр, физических упражнений, соответствующих их возрастным особенностям;
- осуществление комплекса профилактических и оздоровительных работ с учетом специфики ДООУ города Лениногорска;
- совершенствование физического развития детей через национальные праздники, народные игры.

Системы мероприятий, разработанных ДООУ в рамках приоритетного физкультурно-оздоровительного направления деятельности

Цель: создание оптимальных здоровьесберегающих условий в ДООУ для детей дошкольного возраста и педагогов; совершенствование первичной профилактики, оздоровление детей.

Задачи:

1. Создание условий для радостной и содержательной жизни в детском саду.

2. Обеспечение охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, эмоционального благополучия.
3. Создание условий для физического развития детей, формирования жизненно-необходимых двигательных умений и навыков.
4. Формирование элементарных представлений о здоровом образе жизни, а также воспитание потребности в здоровом образе жизни;
5. Организация системы профилактическо-оздоровительных мероприятий в ДОУ.
6. Соотносить требования детского сада и семьи с особенностями состояния здоровья развития каждого ребенка.
7. Координировать работу педагогов, медиков, родителей по формированию культуры здоровья.

Ведущими составляющими здоровьесберегающей деятельности ДОУ являются:

- 1) Рациональная организация воспитательно-образовательного процесса в соответствии с санитарными нормами и гигиеническими требованиями.
- 2) Организация оптимальной двигательной активности в течение дня.
- 3) Организация сбалансированного питания воспитанников.
- 4) Формирование ценности здорового образа жизни.
- 5) Систематическое внедрение профилактических и оздоровительных мероприятий.

В ДОУ реализуются:

1. Модель основного образования воспитанников в области физической культуры

І младшая группа	Время (мин)	II младшая группа	время (мин)	Средняя группа	время (мин)	Старшая группа	время (мин)	Подготовит. группа	время (мин)
Утренняя гимнастика	6	Утренняя гимнастика	6	Утренняя гимнастика	8	Утренняя гимнастика	10	Утренняя гимнастика	12
Физкультурные занятия (3 раза в	8-10	Физкультурные занятия (3 р. в нед)	15	Физкультурные занятия (3 р в нед)	20	Физкультурные занятия (2 р в	25	Физкультурные занятия (2 р в	30

нед)						неделю)		неделю)	
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	10-15	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке (2 раза в день)	15-20	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке (2 р в день)	20-25	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке (2 р в день)	25-30	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке (2 р в день)	30
						Физкультурные занятия на воздухе (1 раз в нед)	25	Физкультурные занятия на воздухе (1 раз в нед)	30
Гимнастика после сна	7	Гимнастика после сна	7	Гимнастика после сна	8	Гимнастика после сна	8-10	Гимнастика после сна	10
		Физминутки	2	Физминутки	5	Физминутки	7	Физминутки	10
		«День здоровья»	2 р в год	«День здоровья»	2 р в год	«День здоровья»	3 раза в год	«День здоровья»	3 раза в год
		Физкультурный досуг (1 р в месяц)	20	Физкультурный досуг (1 р в месяц)	25	Физкультурный досуг (1 р в месяц)	30	Физкультурный досуг (1 р в месяц)	35

Во всех возрастных группах разработаны комплексы оздоровительных мероприятий с

учётом возрастных особенностей детей. В каждой группе имеются списки детей с отметкой группы здоровья, часто болеющих, состоящих на диспансерном учёте; ведётся «Журнал здоровья», в котором отмечаются: отклонения в состоянии здоровья детей, физкультурная группа, показатели физического развития, данные по итогам диагностики уровня физического развития.

Для объективной оценки состояния здоровья детей и коррекции педагогической деятельности инструктора по физическому воспитанию ежегодно проводятся осмотры детей узкими специалистами: окулист, хирург, отоларинголог, невропатолог, эндокринолог, стоматолог. Педиатр подводит итог осмотров, оценивает физическое, нервно-психическое развитие детей, определяет группу здоровья, затем составляет индивидуальный план оздоровления, даёт рекомендации родителям.

1.2 Значимые характеристики программы

1.3 Значимые характеристики программы.

Возрастные особенности развития ребенка в физическом развитии.

На третьем и четвертом году жизни заметно расширяется двигательный опыт ребенка и развивается произвольность движениями. К трем годам формируются умения бросать и ловить мяч, бегать и прыгать с места, лазать по гимнастической лестнице. В этом возрасте дети способны последовательно выполнять несколько двигательных действий подряд, изменять направления движения и подчиняться заданному темпу.

В 4-х летнем возрасте дети достаточно хорошо сохраняют равновесие, спускаются с горы на санках, передвигаются на лыжах и ездят на трехколесном велосипеде.

На пятом году жизни в силу наступающей морфофункциональной зрелости центров, регулирующих крупные группы мышц, движения детей становятся точнее и энергичнее, появляется способность удерживать исходное положение, сохранять направление, амплитуду и темп движения, формируется умение участвовать в играх с ловлей и увертыванием, где результат зависит не только от одного участника, но и от других.

Возраст 5-го года жизни является критическим для многих параметров физического здоровья ребенка. Подобно тому, как это происходит в подростковом возрасте, у детей 4 – 6 лет резко изменяется ритм физического развития. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок. Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей и позвоночного столба. Эти же причины приводят к тому, что грудная клетка становится плоской, а нередко даже впалой, ослабленные мышцы живота делают его заметно выступающим вперед. Все эти факторы весьма неблагоприятны для организма ребенка, так как ослабевшие мышцы груди и

диафрагмы приводят к затрудненному дыханию и плохому обеспечению организма ребенка кислородом.

Дошкольный возраст (3 – 6 лет) характеризуется значительными изменениями в физическом и моторном развитии ребенка. К середине 3-го года жизни формируются в основном переместительные движения, хотя их окончательное созревание наступает лишь в подростковом возрасте. Быстрыми темпами идет рост скелета и мышечной массы. Существенно изменяются пропорции тела. Осваиваются основные жизненно важные движения. Особенности психики ребенка этого возраста обуславливают целесообразность коротких по времени, но часто повторяющихся занятий разнообразного, преимущественно игрового, содержания. Недопустимы перегрузки организма ребенка упражнениями, связанными с большими силовыми напряжениями и утомлениями.

Планируемые результаты.

К четырем годам: ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм; ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку; ребенок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе.

К пяти годам: ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности; ребенок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность; ребенок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.

К шести годам: ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет

представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха; ребенок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений; ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру; ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;

ФОП ДО - 03

ребенок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и др.); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих; ребенок.

Так же ведется работа с детьми с ОВЗ.

К детям с ОВЗ (ограниченными возможностями здоровья) относят детей, имеющих установленную инвалидность, а также какие-либо нарушения психического или физического развития: как постоянного, так и временного характера. Это могут быть нарушения зрения, слуха, речи, патологии опорно-двигательного аппарата, умственная отсталость, ЗПР, аутизм и т.п. Для таких ребят необходимы специальные условия воспитания и обучения.

Речевые нарушения

Что касается речевых патологий, то здесь возможны психофизические отклонения различной степени, приводящие к **нарушению коммуникативной и познавательной речевых функций**. Иными словами, из-за имеющихся отклонений ребенок не может использовать речь для общения с окружающими и для познания внешнего мира.

При этом такие дети имеют нормальный слух и зрение, являются интеллектуально сохранными. Этим они отличаются от малышей с речевыми нарушениями при олигофрении и ЗПР, а также от детей с патологиями зрительной, слуховой систем и т.п.

ЗПР

Аббревиатура «**ЗПР**» расшифровывается как «**задержка психического развития**». Это довольно распространенный среди детей психолого-педагогический диагноз. Обычно он ставится ребятам, имеющим следующие особенности:

- замедленный темп психического развития;
- незрелость волевой и эмоциональной сфер;
- интеллектуальная недостаточность, степень которой не является основанием для констатации умственной отсталости.

Степень выраженности перечисленных нарушений при ЗПР может сильно варьировать. Довольно часто ЗПР у ребенка сопровождается различными нервно-психическими патологиями, включая невротические, невротоподобные, астенические и церебрастенические расстройства, препятствующие нормальной интеллектуальной деятельности малыша.

Умственная отсталость

Диагноз «умственная отсталость» ставится детям, которые имеют стойкие, необратимые нарушения в развитии психики (преимущественно в интеллектуальной сфере).

В большинстве случаев эти нарушения формируются еще в раннем возрасте или в период нахождения в материнской утробе. Связаны они обычно с органической недостаточностью нервной системы.

Целевые ориентиры воспитания. Деятельность воспитателя нацелена на перспективу становления личности и развития ребенка. Поэтому планируемые результаты представлены в виде целевых ориентиров как обобщенные «портреты» ребенка к концу раннего и дошкольного возрастов. В соответствии с ФГОС ДО оценка результатов воспитательной работы не осуществляется, так как целевые ориентиры основной образовательной программы дошкольного образования не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей.

Физическое и оздоровительное

Здоровье, жизнь Понимающий ценность жизни и здоровья, владеющий основными способами укрепления здоровья – физическая культура, закаливание, утренняя гимнастика, личная гигиена, безопасное поведение и др.; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих. Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества.

Демонстрирующий потребность в двигательной деятельности. Имеющий представление о некоторых видах спорта и активного отдыха.

Целевые ориентиры воспитания детей на этапе завершения освоения программы.

Физическое и оздоровительное. Здоровье, жизнь Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены. Стремящийся соблюдать правила безопасного поведения в быту, социуме (в том числе в цифровой среде), природе.

2.3. Педагогическая диагностика (Оценка индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования)

Оценка индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования проводится в начале учебного года (сентябрь-октябрь) и в конце (апрель - май).

Цель: определение физической подготовленности необходимой для оценки эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования

На основании полученных в начале учебного года данных физической подготовленности планируется и корректируется образовательно-оздоровительный процесс в каждой группе, разрабатывается индивидуальная программа на основе утвержденных рекомендаций, специальные двигательные режимы для каждой возрастной группы и детей, отстающих в своем физическом развитии и в физической подготовленности.

В конце года проводится повторная диагностика. На основе полученных данных делаются выводы ою эффективности педагогических воздействий на основании динамики показателей физического развития и физической подготовленности детей.

Для диагностики используются следующие диагностические методики:

1. Общероссийская система мониторинга физического развития детей, подростков и молодежи (Утверждено Постановлением Правительства РФ 29.12.2001 г. №916)
2. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ.- М:ТЦ Сфера,2006г. Тарасова Т.А.
3. «Педагогический мониторинг в новом контексте образовательной деятельности. Изучение индивидуального развития детей. Подготовительная группа/ Ю.А. Афонькина. – Волгоград: Учитель, 2016
4. «Педагогический мониторинг в новом контексте образовательной деятельности. Изучение индивидуального развития детей. Старшая группа группа/ Ю.А. Афонькина. – Волгоград: Учитель, 2016.
5. «Педагогический мониторинг в новом контексте образовательной деятельности. Изучение индивидуального развития детей. Средняя группа/ Ю.А. Афонькина. – Волгоград: Учитель, 2016.
6. «Педагогический мониторинг в новом контексте образовательной деятельности. Изучение индивидуального развития детей. Вторая младшая группа/ Ю.А. Афонькина. – Волгоград: Учитель, 2016
7. «Педагогический мониторинг в новом контексте образовательной деятельности. Изучение индивидуального развития детей. Первая младшая группа/ Ю.А. Афонькина. – Волгоград: Учитель, 2016.

2. Содержательный раздел

2.1. Интеграция образовательной области « Физическое развитие» с другими образовательными областями:

В процессе образовательной деятельности по физической культуре следует обращать внимание на одновременное решение задач других образовательных областей:

1. «Социально-коммуникативное развитие»: создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников; привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.

2. «Познавательное развитие»: активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых).

3. «Речевое развитие»: побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой; организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок и потешек.

4. «Художественно-эстетическое развитие»: привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и инструктора по физической культуре, оформления спортивного зала; использование в процессе непосредственно образовательной деятельности изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр; организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

Физическое развитие детей осуществляется не только в процессе специфических физкультурных и спортивных игр, упражнений и занятий, но и при организации всех видов детской деятельности через физкультминутки, дидактические игры с элементами движения, подвижные игры с элементами развития речи, математики, конструирования и пр.

Обучение детей игре в шахматы. Обучение детей игре в шахматы является

программой спортивно-технической направленности, реализуется в дошкольном образовательном

учреждении и направлена на обеспечение целостного процесса психического, физического и умственного развития личности ребенка. Вопрос о возможности и необходимости обучения детей

дошкольного возраста игре в шахматы уже давно получил в педагогике положительное решение.

Обучение детей игре в шахматы направлена на интеллектуальное развитие детей, способствует совершенствованию психических процессов, становление которых особенно активно в дошкольном возрасте.

2.2. Содержание образовательной деятельности

Реализация цели и задач образовательной области «Физическое развитие» осуществляется через конкретные формы работы в соответствии Федеральной образовательной программой дошкольного образования.

Формы работы по образовательной области

Младший дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Физическое развитие	
Игровая беседа с элементами движений	Физкультурное занятие
Физкультурное занятие	Утренняя гимнастика
Игра	Ритмическая гимнастика
Утренняя гимнастика	Игра
Интегративная деятельность	Беседа
Упражнения	Рассказ
Экспериментирование	Чтение
Ситуативный разговор	Рассматривание
Беседа	Интегративная деятельность
Рассказ	Контрольно-диагностическая деятельность
Чтение	Спортивные и физкультурные досуги
Проблемная ситуация	Спортивные игры и упражнения
Музыкально-ритмические упражнения	Подвижные игры
Подвижные игры	Спортивные состязания
Физкультурный досуг	Совместная деятельность взрослого и детей

Физкультурный праздник День здоровья	тематического характера Проектная деятельность Проблемная ситуация Туристические прогулки и экскурсии Физкультурный праздник
---	--

Методические пособия, по которым осуществляется реализация обязательной части Программы по физическому развитию:

Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет, С.Ю.Фёдорова;

Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года), Л.И.Пензулаева;

Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет), Л.И.Пензулаева;

Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет), Л.И.Пензулаева;

Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7 лет), Л.И.Пензулаева

Сборник подвижных игр, Э.Я.Степаненкова;

Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, Е.В.Сулим;

Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений (для занятий с детьми 3-7 лет), Л.И.Пензулаева.

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области

«Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

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

Часть, формируемая участниками образовательных отношений

Этнокультурная региональная составляющая предусматривает реализацию региональной программы дошкольного образования «Радость познания» (Автор – Р. К. Шаехова):

Необходимыми условиями в физическом развитии детей с учетом региональных климатических и сезонных особенностей являются:

- создание условий в дошкольном образовательном учреждении;
- развитие потребности в двигательной активности детей при помощи подвижных народных (татарских, русских, чувашских, мордовских, марийских, башкирских, удмуртских), спортивных игр, физических упражнений, соответствующих их возрастным особенностям;
- осуществление комплекса профилактических и оздоровительных работ с учетом специфики ДОО города Лениногорска;
- совершенствование физического развития детей через национальные праздники, народные игры.

Системы мероприятий, разработанных ДОО в рамках приоритетного физкультурно-оздоровительного направления деятельности

Цель: создание оптимальных здоровьесберегающих условий в ДОО для детей дошкольного возраста и педагогов; совершенствование первичной профилактики, оздоровление детей.

Задачи:

8. Создание условий для радостной и содержательной жизни в детском саду.
9. Обеспечение охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, эмоционального благополучия.
10. Создание условий для физического развития детей, формирования жизненно-необходимых двигательных умений и навыков.
11. Формирование элементарных представлений о здоровом образе жизни, а также воспитание потребности в здоровом образе жизни;
12. Организация системы профилактическо-оздоровительных мероприятий в ДОО.
13. Соотносить требования детского сада и семьи с особенностями состояния здоровья развития каждого ребенка.
14. Координировать работу педагогов, медиков, родителей по формированию культуры здоровья.

Ведущими составляющими здоровьесберегающей деятельности ДОО являются:

- 1) Рациональная организация воспитательно-образовательного процесса в соответствии с санитарными нормами и гигиеническими требованиями.
- 2) Организация оптимальной двигательной активности в течение дня.
- 3) Организация сбалансированного питания воспитанников.
- 4) Формирование ценности здорового образа жизни.
- 5) Систематическое внедрение профилактических и оздоровительных мероприятий.

В ДОУ реализуются:

1. Модель основного образования воспитанников в области физической культуры

И младшая группа	Время (мин)	II младшая группа	время (мин)	Средняя группа	время (мин)	Старшая группа	время (мин)	Подготовит. группа	время (мин)
Утренняя гимнастика	6	Утренняя гимнастика	6	Утренняя гимнастика	8	Утренняя гимнастика	10	Утренняя гимнастика	12
Физкультурные занятия (3 раза в нед)	8-10	Физкультурные занятия (3 р. в нед)	15	Физкультурные занятия (3 р в нед)	20	Физкультурные занятия (3 р в неделю)	25	Физкультурные занятия (3 р в неделю)	30
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	10-15	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке (2 раза в день)	15-20	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке (2 р в день)	20-25	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке (2 р в день)	25-30	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке (2 р в день)	30
						Физкультурные занятия на	25	Физкультурные занятия на	30

						воздухе (1 раз в нед)		воздухе (1 раз в нед)	
Гимнастика после сна	7	Гимнастика после сна	7	Гимнастика после сна	8	Гимнастика после сна	8-10	Гимнастика после сна	10
		Физминутки	2	Физминутки	5	Физминутки	7	Физминутки	10
		«День здоровья»	1 раз в квартал	«День здоровья»	1 раз в квартал	«День здоровья»	1 раз в квартал	«День здоровья»	1 раз в квартал
		Физкультурный досуг (2 р в месяц)	20-25	Физкультурный досуг (2 р в месяц)	25-30	Физкультурный досуг (2 р в месяц)	30-35	Физкультурный досуг (2 р в месяц)	35-40
						Физкультурный праздник (2 раза в год)	1-1,5 ч	Физкультурный праздник (2 раза в год)	1-1,5 ч

2. Модель оздоровительных мероприятий детей ДОУ:

Оздоровительные мероприятия	Особенности организации
<i>Младший дошкольный возраст</i>	
Прием детей на крыльце ДОУ	Ежедневно, до t -15 * C
Утренняя гимнастика	Ежедневно, 6 – 10 мин
Воздушно-температурный режим: - в группе - в спальне	Ежедневно t 18 – 20 * C t 16 – 18 * C
Сквозное проветривание помещения	2 раза в день, в течение 5 – 10 мин, t до 14 – 16 * C

Одежда детей в группе	Облегченная
Разминка, воздушные и водные процедуры после дневного сна	Ежедневно, по мере пробуждения детей, 5 – 10 мин
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, не менее 2 раз в день
Целевые прогулки, походы	1 раз в 3 месяца, начиная с 4 лет, 40 – 60 мин
Старший дошкольный возраст	
Прием детей на улице	Ежедневно, до t -20 * С
Утренняя гимнастика	Ежедневно, 10 – 12 мин
Воздушно-температурный режим: - в группе - в спальне	Ежедневно t 18 * С t 16 – 18 * С
Сквозное проветривание помещения	3 раза в день, в течение 10 - 15 мин, t до 14 – 16 * С
Одежда детей в группе	Облегченная
Разминка, воздушные и водные процедуры после дневного сна	Ежедневно, по мере пробуждения детей, 15 – 20 мин
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, не менее 2 раз в день
Целевые прогулки, походы	1 раз в квартал, 60 - 120 мин
Физкультминутки	Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятия, 2 – 5 мин

В ДОУ осуществляется дифференцированный отбор видов закаливания:

Система закаливающих мероприятий

№	Оздоровительные мероприятия	І младш ая	ІІ младш ая	средн яя	старша я	подгото вительн ая
1	Утренний прием детей на воздухе	-	+	+	+	+
2	Контрастное воздушное закаливание	+	+	+	+	+
3	Дыхательная гимнастика	+	+	+	+	+
4	Босохождение	+	+	+	+	+

5	Пробежка по пуговичному, массажному коврику, ребристой доске	+	+	+	+	+
6	Игры с водой	+	+	+	+	+
7	Точечный массаж	-	-	-	+	+
8	Умывание прохладной водой	+	+	+	+	+
9	Прогулка	2 раза в день				
10	Соблюдение воздушного режима	+	+	+	+	+
11	Проветривание помещений	+	+	+	+	+
12	Упражнения после сна (в постели) с элементами дыхательной гимнастики;	+	+	+	+	+
13	Воздушные ванны в сочетании с гимнастикой, подвижными играми, беговыми упражнениями;	-	+	+	+	+

Во всех возрастных группах разработаны комплексы оздоровительных мероприятий с учётом возрастных особенностей детей. В каждой группе имеются списки детей с отметкой группы здоровья, часто болеющих, состоящих на диспансерном учёте; ведётся «Журнал здоровья», в котором отмечаются: отклонения в состоянии здоровья детей, физкультурная группа, показатели физического развития, данные по итогам диагностики уровня физического развития.

Для объективной оценки состояния здоровья детей и коррекции педагогической деятельности воспитателей по оздоровлению, ежегодно проводятся осмотры детей узкими специалистами: окулист, хирург, отоларинголог, невропатолог, эндокринолог, стоматолог. Педиатр подводит итог осмотров, оценивает физическое, нервно-психическое развитие детей, определяет группу здоровья, затем составляет индивидуальный план оздоровления, даёт рекомендации родителям.

Средняя группа от 4 – 5 лет.

От 4 лет до 5 лет. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития: обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные

движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр; формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве; воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений; продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта; укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания; формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности. Содержание образовательной деятельности.

132

ФОР ДО - 03

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству. Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья. Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения). Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность. Основные движения. Бросание, катание, ловля, метание. Прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибающая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в

кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м. Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком; Ходьба. Ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и

133

ФОП ДО - 03

широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной). Бег. Бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег в рассыпную с ловлей и увертыванием. Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой. Упражнение в равновесии. Ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске

вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны. Общеразвивающие упражнения. Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и др. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); перекладывание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы.

134

ФОП ДО - 03

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднимание ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках. Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднимание на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место. Ритмическая гимнастика. Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками. Строевые упражнения. Педагог

предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, в рассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении. Подвижные игры. Педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре). Спортивные упражнения. Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

135

ФОР ДО - 03

Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга. Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью. Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступаящим шагом» и «полуелочкой». Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде. Формирование основ здорового образа жизни. Педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и др.), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта. Активный отдых. Физкультурные праздники и досуги. Педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1–1,5 часов. Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20–25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы,

музыкально-ритмические и танцевальные упражнения. Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России. Дни здоровья. Проводится 1 раз в три месяца, в этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

Этнокультурная региональная составляющая

Использование татарских национальных подвижных игр на досугах и физкультурных развлечениях и праздниках.

Формирование у детей потребности в двигательной активности. Развитие самостоятельности в организации татарских народных игр с небольшой группой сверстников.

Обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями).

Развитие творческих способностей детей в подвижных играх (придумывание вариантов, комбинирование движений)

Этнокультурная региональная составляющая. Подвижные игры

С ходьбой и бегом. «Сова», «Колокольчик», «Пробеги незаметно», «Становись первым».

С прыжками. «Хитрая лиса», «Перепрыгни через ручеек», «Попрыгушки – хлопушки», «Не боюсь»

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди свой цвет», «Скворечники», «День и ночь», «Пастух и кони», «Подарки», «Найди свое ведерко», «Где звонили?», «Чей голос?».

Татарские народные игры. «Кисонька», «Овощи», «Гуси – лебеди», «Серый волк».

Старшая группа от 5 до 6 лет.

От 5 лет до 6 лет. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития: обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно

136

ФОР ДО - 03

выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки; развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде; воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных

играх, формах активного отдыха; продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов; укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания; расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха; воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий. Содержание образовательной деятельности. Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками. Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образ жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой. Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения и строевые упражнения).

137

ФОП ДО - 03

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности. Основные движения. Бросание, катание, ловля, метание. Прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и др.); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину. Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони,

предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом. Ходьба. Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты. Бег. Бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой. Прыжки. Подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на

138

ФОП ДО - 03

двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); выпрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега. Прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку. Упражнения в равновесии. Ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднятие на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка». Общеразвивающие упражнения. Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и др.). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на

четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине. Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.

139

ФОП ДО - 03

Ритмическая гимнастика. Музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультурминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений. Строевые упражнения. Педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равенство в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары. Подвижные игры. Педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в

сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность. Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх. Спортивные игры. Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей. Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.

140

ФОП ДО - 03

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам. Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом. Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3–5 м); игра по упрощенным правилам. Спортивные упражнения. Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона. Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки. Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступаящим шагом», «полуелочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения. Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения. Плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом. Формирование основ здорового образа жизни. Педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах,

положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и др.) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила

141

ФОП ДО - 03

гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья). Активный отдых. Физкультурные праздники и досуги. Педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры. Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30–40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания. Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России. Дни здоровья. Педагог проводит 1 раз в квартал, в этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки. Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами – на стадион, в парк, на берег моря и др. Время перехода в одну сторону составляет 30–40 минут, общая продолжительность не более 1,5–2 часов. Время непрерывного движения 20 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

Этнокультурная региональная составляющая.

Использование государственных флагов в качестве оформления физкультурного зала.

Использование татарских национальных подвижных игр на досугах и физкультурных развлечениях и праздниках.

Ознакомление с татарскими народными играми. Поощрение самостоятельной организации знакомых игр, участие в играх с элементами соревнования. Развитие умения соблюдать правила игры. Воспитание культуры честного соперничества в играх со сверстниками.

Развитие в подвижных играх таких двигательных качеств, как ловкость, быстрота, гибкость, общая выносливость.

Этнокультурная региональная составляющая. Подвижные игры

Игры с бегом. «Ловишки», «Карусель», «Уголки», «Найди», «Дети и петух», «Кошки и мыши», «Лиса и куры», «Рыбы», «Зайцы и лиса», «Воробы», «Букет цветов», «Платок».

С прыжками. «Кто лучше прыгнет», «Волк и зайцы», «Прыжки по следам».

С метанием. «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Серсо».

Татарские народные игры. «Колечко», «Так, да и нет», «Маляр и краски», «Летели-летели...».

Подготовительная группа от 6 до 7 лет.

От 6 лет до 7 лет. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития: обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки; развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;

142

ФОР ДО - 03

поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде; воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха; формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта; сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной

деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий; воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям. Содержание образовательной деятельности. Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой. В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений. Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать. Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

143

ФОП ДО - 03

Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения строевые упражнения). Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни. Основные движения. Бросание, катание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому). Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на

животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту. Ходьба. Ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях. Бег. Бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности.

144

ФОП ДО - 03

Прыжки. Подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование. Прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку. Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку – прыжок – выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами. Упражнение в равновесии. Подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».

Общеразвивающие упражнения. Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и др.). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание

145

ФОП ДО - 03

пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине. Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место. Ритмическая гимнастика. Музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки. Строевые упражнения. Педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3);

расчет на первый – второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки. Подвижные игры. Педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игрэстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве. Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей,

146

ФОП ДО - 03

желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовнонравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности. Спортивные игры. Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей. Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4–5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит. Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу. Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам. Элементы хоккея: (без коньков – на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения. Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку. Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить

мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола. Спортивные упражнения. Педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей. Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость. Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий;

147

ФОП ДО - 03

попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднятие на горку «лесенкой», «елочкой». Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость. Плавание: погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх – вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10–15 м); упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры. Формирование основ здорового образа жизни. Педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и др.), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивными инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей. Активный отдых. Физкультурные праздники и досуги. Педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений. Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе,

игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания. Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику,

148

ФОП ДО - 03

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

Этнокультурная региональная составляющая

Использование государственных флагов в качестве оформления физкультурного зала.

Использование татарских национальных подвижных игр на досугах и физкультурных развлечениях и праздниках.

Закрепление умения использовать в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию игр народов Поволжья. Развитие в подвижных играх таких двигательных качеств, как сила, ловкость, быстрота, гибкость, общая выносливость.

Поощрение умения справедливо оценивать результаты игры.

Развитие интереса к народным играм.

Этнокультурная региональная составляющая. Подвижные игры

С бегом. «Хлопушки», «Бездомный заяц», «Перехватчики», «Ловишки», «Ключи», «Скворечники», «Лиса».

С прыжками. «Скок - перескок», «Лягушата», «Стрекозы», «Воробьи», «Не оставайся на полу».

С метанием. «Передай мяч», «Зайцы», «Мяч выше!», «Воробьи».

Эстафеты. «Мелкий стрелок», «Стрекоза».

С элементами соревнования. «Кто быстрее?», «Красивые шары», «Поезд», «Сороконожки».

Татарские народные игры. «Нас было 12 девочек», «Тимербай», «Хромая лиса».

2.4 Требования к условиям работы с особыми категориями детей.

Требования к условиям работы с особыми категориями детей По своим основным задачам воспитательная работа в ДОО не зависит от наличия/отсутствия у ребенка особых образовательных потребностей. В основе процесса воспитания детей в ДОО должны лежать традиционные ценности российского общества. Необходимо создавать особые условия воспитания для отдельных категорий обучающихся, имеющих особые образовательные потребности: дети с инвалидностью, дети с ограниченными возможностями

190

ФОП ДО - 03

здоровья, дети из социально уязвимых групп (воспитанники детских домов, дети из семей мигрантов, и т. д.), одаренные дети, и др. Инклюзия подразумевает готовность образовательной системы принять любого ребенка независимо от его особенностей (психофизиологических, социальных, психологических, этнокультурных, национальных, религиозных и др.) и обеспечить ему оптимальную социальную ситуацию развития. Программа предполагает создание следующих условий, обеспечивающих достижение целевых ориентиров в работе с особыми категориями детей: 1. Направленное на формирование личности взаимодействие взрослых с детьми, предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку с особыми образовательными потребностями предоставляется возможность выбора деятельности, партнера и средств; учитываются особенности деятельности, средств ее реализации, ограниченный объем личного опыта детей особых категорий. 2. Формирование игры как важнейшего фактора воспитания и развития ребенка с особыми образовательными потребностями, с учетом необходимости развития личности ребенка, создание условий для самоопределения и социализации детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения. 3. Создание воспитывающей среды, способствующей личностному развитию особой категории дошкольников, их позитивной социализации, сохранению их индивидуальности, охране и

укреплению их здоровья и эмоционального благополучия. 4. Доступность воспитательных мероприятий, совместных и самостоятельных, подвижных и статичных форм активности с учетом особенностей развития и образовательных потребностей ребенка. Речь идет не только о физической доступности, но и об интеллектуальной, когда созданные условия воспитания и применяемые правила должны быть понятны ребенку с особыми образовательными потребностями. 5. Участие семьи как необходимое условие для полноценного воспитания ребенка дошкольного возраста с особыми образовательными потребностями.

2.5. Взаимодействие с родителями.

Работа с родителями (законными представителями) детей дошкольного возраста должна строиться на принципах ценностного единства и сотрудничества всех субъектов социокультурного окружения ДОО. Разработчиками рабочей программы воспитания должны быть учтены и описаны виды и формы деятельности по организации сотрудничества педагогов и родителей (законных представителей), используемые в ДОО в процессе воспитательной работы (указываются конкретные позиции, имеющиеся в общеобразовательной организации или запланированные): родительское собрание; педагогические лектории; родительские школы; родительские конференции; круглые столы; родительские клубы, клубы выходного дня; мастер-классы; иные формы взаимодействия, существующие в ДОО.

3 раздел Организационный раздел.

3.1 Календарный план мероприятий по группам .

Средняя группа. Педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1–1,5 часов. Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20–25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения. Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России. Дни здоровья. Проводится 1 раз в три месяца, в этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

Старшая группа. Физкультурные праздники и досуги.

праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов).

Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30–40 минут. Педагог проводит 1 раз в квартал, в этот день

проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки. Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами – на стадион, в парк, Время перехода в одну сторону составляет 30–40 минут, общая продолжительность не более 1,5–2 часов.

Подготовительная группа.

Праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов).

Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40–45 минут.

Дни здоровья. Проводятся 1 раз в квартал, в этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки. Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок. Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35–40 минут, общая продолжительность не более 2–2,5 часов. Время непрерывного движения 20–30 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

3.2 Программно-методическое обеспечение педпроцесса по образовательной области

«Физическое развитие»

Наглядные: иллюстрации, картины по видам спортивных игр, «Расскажите детям об олимпийских чемпионах», «Расскажите детям о зимних видах спорта», «Расскажите детям об олимпийских играх»

Игровые: «Назови вид спорта», «Спортивное домино», «Назови вид упражнений», «Разрезные фигуры», «Сложи фигуру человека», «Разрезные картинки» (по видам спорта), «Выполни упражнения по образцу».

Технические: аудиозаписи.

Программно-методическое обеспечение педпроцесса по образовательной области «физическое развитие»

1. ФОП ДО

2. Р.К. Шаехова. Региональная программа дошкольного образования. – РИЦ, 2012.

3. Т.И. Анисимова, Е.Б. Савинова. Планирование, занятия с элементами игры в волейбол, подвижные игры, физкультурные досуги. – Волгоград: «Учитель», 2008.

4. М.Д. Маханева. Воспитание здорового ребенка . – М.: Аркти, 2000.
5. В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. Развивающая педагогика оздоровления. – М.: Линка-пресс, 2000.
6. Л.Д. Глазырина. Физическая культура – дошкольникам. – М.: Владос, 2004.
7. Л.Д. Глазырина. Физическая культура в младшей группе детского сада. – М.: Владос, 2005.
8. Л.Д. Глазырина. Физическая культура в средней группе детского сада – М.: Владос, 2005.
9. Л.Д. Глазырина. Физическая культура в старшей группе детского сада – М.: Владос, 2005.
10. Л.Д. Глазырина. Физическая культура в подготовительной группе детского сада. – М., 2005.
11. Н.Ф. Дик. Увлекательные физкультурные занятия для дошкольников. – М., 2007.
12. Л.Н. Волошина. «Играйте на здоровье!» Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. – М.: Аркти, 2004.
13. Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова. Игры с элементами спорта. – М.: Аркти, 2004.
14. Ю.А. Кириллова, М.Е. Лебедева, Н.Ю. Жидкова. Интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР 4-7 лет. – СПб: Детство-пресс, 2005.
15. М.А. Рунова. Двигательная активность ребенка в детском саду.– М.: Мозаика-синтез, 2000.
16. М.А. Рунова. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 4 - 5 лет. – М: «Просвещение», 2007.
17. М.А. Рунова. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5 - 7 лет. – М: «Просвещение», 2006.
18. Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, М.А. Рунова. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений . – М.: Мозаика-синтез, 1999.
19. Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина. Обучение плаванию в детском саду.– М.: Просвещение, 1991.
20. Л.И. Пензулаева. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5 – лет. – М., 2001.
21. Е.А. Подольская. Физическое развитие детей 2-7 лет: сюжетно-ролевые занятия. - Волгоград «Учитель», 2012.
22. Е.А. Подольская. Необычные физкультурные занятия для дошкольников. - Волгоград, 2012.
23. Е.А. Подольская. Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3 – 7 лет. - Волгоград «Учитель», 2009.
24. К.К. Утробина. Занимательная физкультура для дошкольников 5 – 7 лет. – М., 2003.
25. М.А. Фисенко. Физкультура. Первая и вторая младшая группа. – Волгоград, 2007.
26. В.Н. Шебеко. Вариативные физкультурные занятия. – М., 2003.

