

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 28.08.2025г. № 45

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

на 2025 – 2026 учебный год

Составила: Шингаркина В.Г.

рассмотрено и принято
педагогическим советом
от «28» 08 2025г.
протокол №1

СОДЕРЖАНИЕ

1 Целевой раздел	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.1.1 Цели и задачи реализации программы	4
1.2. Планируемые результаты.....	6
1.3. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов.....	8
2. Содержательный раздел	
2.1. Интеграция образовательной области « Физическое развитие» с другими образовательными областями.....	15
2.2. Содержание образовательной деятельности.....	16
2.3. Содержание образовательной деятельности. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития: от 4 лет до 5 лет.....	21
2.4. Содержание образовательной деятельности. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития: от 5 лет до 6 лет.....	25
2.5. Содержание образовательной деятельности. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития: от 6 лет до 7 лет.....	33
2.6. Требования к условиям работы с особыми категориями детей.....	39
2.7. Взаимодействие с родителями	40
3. Организационный раздел	
3.1. Календарный план мероприятий по группам	41
3.2. Программно-методическое обеспечение педагогического процесса по образовательной области «Физическое развитие.....	42
Приложение 1 Комплексно-тематическое планирование в средних группах	
Приложение 2 Комплексно-тематическое планирование в старших группах	
Приложение 3 Комплексно-тематическое планирование в подготовительных группах	

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 учреждения:

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

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.

Структура физкультурного занятия

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в помещении. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

20 мин. - средняя группа

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

Из них подготовительная часть:

(Посторенние, сообщение задач занятия, разминка, ОРУ):

6 мин. - средняя группа,

8 мин. - старшая группа,

12 мин. - подготовительная к школе группа.

Основная часть (основные виды движений, подвижная игра):

12 мин. - средняя группа,

15 мин. - старшая группа,

16 мин. - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности):

2 мин. - средняя группа,

2 мин. - старшая группа,

2 мин. - подготовительная к школе группа

Структура физкультурно-оздоровительного часа на улице

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно - игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление

посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно - игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне - летний период и ее снижение в осенне - зимний период.

Оздоровительная разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки)

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

Оздоровительно-развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре)

18 мин. - средняя группа,

22 мин. - старшая группа,

26 мин. - подготовительная к школе группа.

Виды двигательной деятельности

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

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

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных

групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

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

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

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

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

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

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.

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).

1.1.1. Цели и задачи реализации рабочей программы

Цель программы:

Разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно- нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

Создание условий, которые помогут каждому ребёнку стать физически и психически здоровым, творчески активным, радостным, энергичным, деятельным.

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Цель рабочей программы достигается через решение следующих задач:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;

1.1.2. Принципы реализации рабочей программы

Реализация цели и задач образовательной области «Физическое развитие» осуществляется через конкретные формы работы в соответствии с ООП ДО «От рождения до школы»:

- 1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- 3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников
- 4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

- 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 6) сотрудничество ДОО с семьей;
- 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 10) учет этнокультурной ситуации развития детей.

1.1.2 Планируемые результаты реализации рабочей программы

К трем годам:

у ребенка 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.

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; ребенок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное

поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;

К семи годам:

У ребенка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;

ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может

контролировать свои движение и управлять ими; ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены; ребенок результативно выполняет физические

упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;

ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;

ребенок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности; ребенок проявляет духовно-нравственные качества

и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта; ребенок имеет начальные представления о правилах

безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает,

как поддержать, укрепить и сохранить его; ребенок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;

1.3. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов.

Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов разработана на основании положения об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи (утв. постановлением Правительства РФ от 29 декабря 2001 г. N 916)

Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребенка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

При реализации Программы может проводиться оценка индивидуального развития детей, которая осуществляется педагогом в рамках педагогической диагностики.

Вопрос о ее проведении для получения информации о динамике возрастного развития ребенка и успешности освоения им Программы, формах организации и методах решается непосредственно ДОО.

Планируемые результаты освоения основной образовательной программы ДО заданы как целевые ориентиры ДО и представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на разных этапах дошкольного детства;

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей. Периодичность проведения педагогической диагностики определяется образовательной программой МБДОУ д/с 5.

Сравнение результатов стартовой и финальной диагностики позволяет выявить индивидуальную динамику развития ребенка.

Результаты наблюдения фиксируются, способ и форму их регистрации педагог выбирает самостоятельно.

Фиксация данных наблюдения позволит педагогу выявить и проанализировать динамику в развитии ребенка на определенном возрастном этапе, а также скорректировать образовательную деятельность с учетом индивидуальных особенностей развития ребенка и его потребностей.

Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных, на основе которых педагог выстраивает взаимодействие с детьми,

организует РППС, мотивирующую активную творческую деятельность обучающихся, составляет индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной Программы, осознанно и целенаправленно проектирует образовательный процесс.

Мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическая развитие»

Диагностика направлена на выявление основных показателей готовности к усвоению программы и степени ее освоения. В ходе диагностики целесообразно установить особенности развития у детей физических качеств, накопленного двигательного опыта (овладения основными движениями), динамику этих показателей в течение года.

Методика изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений у детей дошкольного возраста.

Оценка физических качеств, Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Быстрота — это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

В качестве тестового предлагается бег на 30 м. Длина беговой дорожки должна быть на 5-7 м больше, чем длина дистанции. Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней на расстоянии 5-7 м ставится хорошо видимая с линии старта черта - ориентир (флажок на подставке, куб), чтобы избежать замедления ребенком движения на финише. По команде «На старт, внимание!» поднимается флажок, и по команде «Марш!» ребенок с максимальной скоростью стремится добежать до финиша. После отдыха нужно предложить ребенку еще две попытки. В протокол заносится результат лучшей из трех попыток.

Скоростно-силовые возможности плечевого пояса и мышц ног можно измерить по расстоянию, на которое ребенок бросает двумя руками набивной мяч массой 1 кг, и прыгает в длину с места. Это связано с тем, что прыжок и бросок набивного мяча требуют не только значительных мышечных усилий, но и быстроты движений.

Метание набивного мяча массой 1 кг проводится способом из-за головы двумя руками. Ребенок совершает 2—3 броска; фиксируется лучший результат.

Прыжок в длину с места. Для проведения прыжков нужно положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить три флажка и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая из попыток.

Гибкость - морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

Гибкость оценивается при помощи упражнения: наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20-25 см. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком «минус». При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 3-7 лет
(утверждено Постановлением Правительства Р.Ф. 29 декабря 2001г. №916)

Наименование показателя	пол	3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Бросок набивного мяча	мал	110-150	140-180	160-230	175-300	220-350
	дев	100-140	130-175	150-225	170-280	190-330
Прыжок в длину с места	мал	60-85	75-95	85-130	100-140	130-155
	дев	55-80	70-90	85-125	90-140	125-150
Наклон туловища из положения стоя	Мал	1-3	2-5	3-6	4-7	5-8
	Дев	2-6	5-8	6-9	7-10	8-12
Бег на дистанцию 30м	Мал		8.05-10.00	8.2-7.0	7.0-6.3	6.2-5.7
	Дев		8.8-10.05	8.5-7.4	7.5-6.6	6.5-5.9

Оценка педагогического процесса связана с уровнем овладения каждым ребенком необходимыми навыками и умениями по образовательным областям:

- 1 балл – ребенок не может выполнить все параметры оценки, помощь взрослого не принимает;
- 2 балла– ребенок выполняет все параметры оценки с частичной помощью взрослого;
- 3 балла – ребенок выполняет все параметры оценки самостоятельно.

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 ДООУ.
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)	ІІ 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 (2 р в неделю)	25	Физкультурные занятия (2 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	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	30

				день)				день)	
						Физкультур ные занятия на воздухе (1 раз в нед)	25	Физкульту рные занятия на воздухе (1 раз в нед)	30
Гимнасти ка после сна	7	Гимнастика после сна	7	Гимнастика после сна	8	Гимнастика после сна	8-10	Гимнастик а после сна	10
		Физминутки	2	Физминут ки	5	Физминутк и	7	Физминут ки	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
		Физкультур ный досуг (1 р в месяц)	20	Физкульту рный досуг (1 р в месяц)	25	Физкультур ный досуг (1 р в месяц)	30	Физкульту рный 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.

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, неврозоподобные, 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. 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 области

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	тематического характера
День здоровья	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 возрасто-образных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни; становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам; воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств; приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития; формирование у ребенка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

2. Модель оздоровительных мероприятий детей ДООУ:

Оздоровительные мероприятия	Особенности организации
<i>Младший дошкольный возраст</i>	
Прием детей на крыльце ДООУ	Ежедневно, до $t - 15^{\circ} \text{C}$
Утренняя гимнастика	Ежедневно, 6 – 10 мин
Воздушно-температурный режим: - в группе - в спальне	Ежедневно $t 18 - 20^{\circ} \text{C}$ $t 16 - 18^{\circ} \text{C}$
Сквозное проветривание помещения	2 раза в день, в течение 5 – 10 мин, t до $14 - 16^{\circ} \text{C}$
Одежда детей в группе	Облегченная
Разминка, воздушные и водные процедуры	Ежедневно, по мере пробуждения детей, 5 –

после дневного сна	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 $t -20^{\circ}C$
Утренняя гимнастика	Ежедневно, 10 – 12 мин
Воздушно-температурный режим: - в группе - в спальне	Ежедневно $t 18^{\circ}C$ $t 16 - 18^{\circ}C$
Сквозное проветривание помещения	3 раза в день, в течение 10 - 15 мин, t до $14 - 16^{\circ}C$
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	I младш ая	II младш ая	средн ая	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.

2.3. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития: от 4 лет до 5 лет.

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.

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.

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

Основные движения: бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2 - 3 м), положенными (на расстоянии 15 - 20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70 - 80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг 20 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 бручи, 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 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 врассыпную 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 врассыпную 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; упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны. Обучать разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

Общеразвивающие упражнения: упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); 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; 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 стопу; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место. Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика: музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким 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, врассыпную; 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.

2) 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).

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

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

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

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

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.

4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог уточняет

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

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

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

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

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

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», «Попрыгунки – 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».

2.4 Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития: от 5 лет до 6 лет.

Обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки; 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.

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

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

Основные движения: бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5 - 6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание в даль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4 - 5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину; ползание, 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 2 x 10 м, 3 x 10 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 двух ногах с продвижением вперед на 3 - 4 м; на одной ноге (правой и левой) 2 - 2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с 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; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; "ласточка".

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

Общеразвивающие упражнения:

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.

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

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

Ритмическая гимнастика: музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры.

Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

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.

2) 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.

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

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

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой

рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; 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.

4) 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 "ступающим шагом" "полуелочкой"

(прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

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

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.

5) *Формирование основ здорового образа жизни*: педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья.

Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, 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 гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

6) *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 море и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30 - 40 минут, общая

продолжительность не более 1,5 - 2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

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», «Воробьи», «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-

2.5. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

от 6 лет до 7 лет.

- 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;
- 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.

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

Основные движения: бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель и 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;

Прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

Упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на 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".

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

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

пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением.

Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика: музыкально-ритмические упражнения и комплексы 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.

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

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

3) 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 тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

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

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

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

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

4) 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; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание 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.

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

6) 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, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35 - 40 минут, общая продолжительность не более 2 - 2,5 часов. Время непрерывного движения 20 - 30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

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

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- формирование у ребенка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения,
- коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;

- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- формирование у ребенка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

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».

2.6 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 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.

2.6. 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.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 педагогического процесса 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 педагогического процесса 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.

1. 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.