

Принято:  
На педагогическом совете  
Протокол № 1  
от « 25 » 09 2022г.

Утверждено:  
Заведующая МБДОУ №50  
В.В. Попова  
Приказ № 4  
от « 02 » 09 2022г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного  
учреждения «Детский сад № 50 комбинированного вида»  
Советского района г.Казани

Составитель:  
Каримова Айсылу Зуфаровна,  
инструктор по физической культуре

Казань, 2022

<b>Пояснительная записка</b>		
<b>Часть 1. Цели</b>		
1.1	Цели и задачи Программы	<b>5</b>
1.2	Принципы и подходы к формированию Программы	<b>5</b>
1.3	Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста	<b>7</b>
1.4	Планируемые результаты освоения Программы	<b>9</b>
1.5	Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы	<b>9</b>
1.6	Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе	<b>11</b>
<b>Часть 2. Содержание</b>		
2.1	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка.	<b>12</b>
2.2	Содержание образовательной деятельности.	<b>12</b>
2.2.1	Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3 - 4 лет.	<b>12</b>
2.2.2	Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4 - 5 лет	<b>14</b>
2.2.3	Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5 - 6 лет	<b>17</b>
2.2.4	Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6 - 7 лет	<b>19</b>
2.3	Формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов	<b>23</b>
2.4	Здоровьесберегающие технологии.	<b>23</b>
2.5	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями Воспитанников	<b>24</b>
2.6	Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей	<b>26</b>
2.7	Планирование коррекционно-развивающей работы с детьми с тяжелыми нарушениями речи	<b>26</b>
2.8	Работа с детьми с нарушением опорно-двигательного аппарата.	<b>27</b>
2.9	Особенности образовательной деятельности с детьми по реализации части Программы, формируемой участниками образовательных отношений	<b>27</b>
<b>Часть 3. Организация</b>		
3.1	Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка	<b>30</b>
3.2	Организация развивающей предметно-пространственной среды	<b>30</b>
3.3	Материально-техническое обеспечение Программы.	<b>31</b>
3.4	Кадровые условия реализации Программы.	<b>33</b>
3.5	Режим дня и распорядок.	<b>33</b>
3.6	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.	<b>35</b>
3.7	Перспективы работы по совершенствованию и развитию содержания Программы и обеспечивающих ее реализацию нормативно-правовых,	<b>35</b>

	финансовых, научно-методических, кадровых, информационных и материально-технических ресурсов	
<b>Приложение</b>		
1	Перечень нормативных и нормативно-методических документов.	<b>36</b>
2	Перечень литературных источников.	<b>36</b>
3	График работы инструктора по физической культуре	<b>37</b>
4	Циклограмма инструктора по физической культуре	<b>38</b>
5	Годовой план инструктора по физической культуре	<b>39</b>

## Пояснительная записка

Основная образовательная программа дошкольного образования МБДОУ «Детский сад №50» разработана в соответствии с требованиями к структуре основной образовательной программы Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования. Данная рабочая программа (далее Программа) разработана на основе основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ «Детский сад №50» и ориентирована на реализацию образовательной области «Физическое развитие» по направлению «Физическая культура».

Программа включает три основных раздела: целевой, содержательный и организационный. Программа состоит из обязательной части и части формируемой участниками образовательных отношений.

Обязательная часть Программы разработана с учетом парциальной программы физического воспитания Пензулаевой Л.И. «Физическая культура в детском саду».

Особенностью обязательной части Программы является: всестороннее физическое воспитание и развитие ребенка: индивидуализация условий физического развития каждого ребенка; предоставление ребенку возможности выбора, как через планирование соответствующих занятий, так и через организацию центров активности; участие семьи. Она учитывает возрастные особенности детей, строится на принципах внимания к потребностям и реакциям детей, создания атмосферы доверия и партнерства.

Часть, формируемая участниками образовательных отношений разработана в соответствии с Региональной программой дошкольного образования «Сөөнеч» – «Радость познания» под ред. Шаеховой Р.К., 2016г. Часть формируемая участниками образовательных отношений направлена на проектирование социальных ситуаций развития ребенка с использованием средств национальной культуры, обеспечивающих успешную социализацию, мотивацию и поддержку индивидуальности детей через общение на языке татарского народа, в том числе с представителями других национальностей, народную игру, познание родного края и другие формы активности.

Объем первой части программы составляет не менее 60% времени, необходимого для реализации Программы, вторая часть, формируемая участниками образовательных отношений не более 40% общего объема Программы.

Программа ориентирована на работу с детьми 3-7 лет: 10 групп общеразвивающей направленности, 3 группы компенсирующей направленности.

Программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС), определяет цели и задачи, ожидаемые результаты, организацию образовательного процесса.

Программа соответствует положениям нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность системы дошкольного образования.

Программа составлена на основе следующих документов:

### **На федеральном уровне:**

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (в редакции от 07.05.2013, вступил в силу 19.05.2013);
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года №1155);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28 приказом Минобрнауки от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;

### **На региональном уровне:**

- Закон Республики Татарстан от 22 июля 2013 года № 68-ЗРТ «Об образовании»;
- Закон Республики Татарстан «О государственных языках Республики Татарстан и других языках в Республике Татарстан»;
- Приказ Министерства образования и науки Республики Татарстан по методическим рекомендациям по преподаванию родного и татарского языков в детских садах (2018 год);
- Стратегия развития образования на 2015-2025 годы, утверждённая постановлением Кабинета Министров Республики Татарстан от 29.05.2015 №996-р).

### **На уровне дошкольного образовательного учреждения:**

- Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №50 комбинированного вида » Советского района г.Казани;
- Положение об основной образовательной программе муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №50 комбинированного вида » Советского района г.Казани.

## **1.1. Цели и задачи реализации Программы**

Целью обязательной части Программы является развитие личности, мотивации и способностей детей в образовательной области физическое развитие.

Задача Программы:

- становления у детей ценностей здорового образа жизни;
- развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
- формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

Цель части Программы, формируемой участниками образовательных отношений: формирование здорового образа жизни с учетом традиций региона.

Задачи:

- 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;
- совершенствование физического развития детей через национальные праздники, народные игры.

## **1.2 Принципы и подходы к формированию Программы**

Принцип развивающего образования предполагает, что образовательное содержание предъявляется ребенку с учетом его актуальных и потенциальных возможностей усвоения этого содержания и совершения им тех или иных действий, с учетом его интересов, склонностей и способностей. Данный принцип предполагает работу педагога в зоне ближайшего развития ребенка, что способствует развитию, реализации как явных, так и его скрытых возможностей.

Принцип позитивной социализации ребенка предполагает освоение ребенком в процессе сотрудничества с обучающим взрослым Целевой раздел и сверстниками культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми.

Принцип возрастной адекватности образования предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями детей.

Принцип личностно-ориентированного взаимодействия лежит в основе образования детей дошкольного возраста. Способ межличностного взаимодействия является чрезвычайно важным компонентом образовательной среды и определяется прежде всего тем, как строятся взаимоотношения между педагогами и детьми.

□ Принцип индивидуализации дошкольного образования предполагает: постоянное наблюдение за развитием ребенка, сбор данных о нем, анализ его деятельности и создание индивидуальных программ развития; помощь ребенку в сложной ситуации; предоставление ребенку возможности выбора в разных видах деятельности, акцент на инициативность, самостоятельность и личностную активность.

Принципы и подходы к реализации Программы. Учет ведущей (игровой) деятельности конкретного возраста — реализация Программы осуществляется через ведущую деятельность детей - игру, которая занимает значительную часть их жизни и имеет огромное значение для их психического развития. Игра вызывает у детей сильные эмоции, чувство удовольствия, радости, что позволяет быстрее освоить сложные двигательные умения и навыки. Она обеспечивает необходимую заинтересованность детей, эмоционально окрашивает занятие.

Принцип осознанности и активности - осознание техники движения, последовательности его выполнения, мышечного напряжения, собственного тела способствует формированию у ребенка телесной рефлексии. Ребенок учится самостоятельно и творчески решать двигательные задачи; осознанно выбирает рациональный способ двигательного действия; придумывает свои варианты выполнения упражнения. Каждое движение в физическом воспитании имеет свой «словесный портрет», который ребенок проговаривает, осмысливает и только потом выполняет.

Принцип систематичности — обеспечивает регулярность, планомерность, непрерывность процесса обучения детей физической культуре.

Принцип непрерывности — обеспечивается последовательностью и преемственностью между занятиями; развивает морфофункциональные свойства организма, которые развиваются и совершенствуются, подчиняясь «законам упражнения». Данный принцип выражает закономерности построения обучения и воспитания как целостного процесса.

Принцип последовательности - планирование и проведение занятий по физической культуре во всех возрастных группах осуществляется в четкой последовательности, преемственности и взаимосвязи. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению последующего, более сложного материала. Вновь разучиваемое упражнение базируется на временных связях, закрепленных разучиванием предшествующего упражнения. Обучение осуществляется в строгой последовательности.

Принцип повторения - в результате многократных повторений упражнений образуются двигательные навыки. В содержание занятий включается изучение нового движения и повторение в различных вариантах (изменение способа выполнения, условий выполнения, использование творческих заданий) изученных ранее движений, что позволяет добиться развивающего эффекта.

Принцип наглядности - систематизированный наглядный дидактический материал способствует дополнению, уточнению, коррекции образа двигательного действия, чем существенно облегчает выполнение заданий, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, вызывает интерес и творческую активность детей.

Принцип доступности и индивидуализации — распределение программного материала по физическому воспитанию осуществляется с учетом возрастных функциональных и индивидуальных двигательных способностей детей, выявленных в результате диагностики физической подготовленности, и основывается на связи каждого предыдущего занятия с последующим. Задачи по обучению детей двигательным умениям и навыкам решаются в комплексе на основе личностно-ориентированного подхода к каждому ребенку.

Принцип постепенного наращивания физической нагрузки (прогрессирования) — выражается в поступательном характере, что гарантирует развивающий эффект процесса физического воспитания. Каждое упражнение в процессе изучения выполняется в постепенно усложняющихся условиях.

Принцип разнообразия ФУ - во избежание образования стереотипа, не поддающегося перестройке при изменении ситуации, предусмотрена вариативность выполнения упражнений, которая не только вносит разнообразие в занятия, но и повышает интерес детей. Разнообразие упражнений достигается не только за счет творческого потенциала педагога, но и за счет развития творческих способностей детей. Детям предлагаются творческие задания на создание и выполнение новых упражнений на решение проблемных ситуаций.

Принцип единства с семьей - особое внимание уделяется совместной работе семьи и ДООУ по приобщению детей к физической культуре. В систему занятий включены домашние задания на развитие координации и равновесия, силы и ловкости, создание новых необычных упражнений, рассчитанные на психологическую поддержку ребенка родителями.

Все принципы осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют потребность к ЗОЖ, интерес к занятиям ФК и спортом. Сформулированные выше принципы безусловно носят здоровьесберегающий характер, обеспечивая полноценное психическое развитие, сохранение эмоциональной сферы, формирование базисных характеристик личности. Принципы физического развития.

Дидактические: систематичность и последовательность, развивающее обучение, доступность, воспитывающее обучение, учет индивидуальных и возрастных особенностей, сознательность и активность ребенка, наглядность;

Специальные: непрерывность, последовательность наращивания тренирующих воздействий, цикличность;

Гигиенические: сбалансированность нагрузок, рациональность чередования деятельности и отдыха, возрастная адекватность, оздоровительная направленность всего образовательного процесса, осуществление личностно-ориентированного обучения и воспитания.

### **1.3 Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста**

Программа составлена по возрастным группам. Она охватывает четыре возрастные ступени физического и психического развития детей:

- младшая группа (дети 3-4 лет)
- средняя группа (дети 4-5 лет)
- старшая группа (дети 5-6 лет)
- подготовительная к школе группа (дети 6-7 лет)

В каждой возрастной группе предусмотрено формирование представлений, умений и навыков на занятиях и их совершенствование вне занятий. В младших группах усилия направлены на то, чтобы научить детей ориентироваться в пространстве физкультурного зала и физкультурной площадки, приёмам элементарной страховки, правильному (по назначению) использованию физкультурного оборудования.

Для детей 4-5 лет основные усилия направлены на развитие физических качеств и, прежде всего, выносливости и силы, которые являются основой обеспечения хорошей физической подготовленности.

У детей 5 -6 лет развиваем высокую физическую работоспособность и направляем усилия на качественную физическую подготовку.

У детей 6-7 лет развиваем самоконтроль и самооценку в процессе организации разных форм двигательной активности; поддержка стремления детей к улучшению результатов выполнения физических упражнений

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

Младшая группа (дети 3-4 лет).

На четвертом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков. Он уже способен совершать более сложные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако у детей отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног).

Во второй младшей группе важной задачей является формирование у детей положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Их учат слушать объяснения педагога, следить за показом, выполнять движения согласованно с другими детьми после соответствующего указания воспитателя, находить своё место в групповых построениях. Так же детей начинают приобщать к подготовке занятий. Оценка деятельности преимущественно должна быть направлена на анализ их активности, умения действовать сообща, а также на правильность выполнения упражнений.

Средняя группа(4—5 лет).

На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. Появляется интерес к результатам движения. Потребность выполнять его в соответствии с образцом. Двигательная активность ребёнка этого возраста характеризуется соответствующими изменениями в основных движениях.

Старшая группа (5-6лет)

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требование к их качеству, больше внимания уделять развитию морально-волевых и психофизических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений.

В старшем возрасте дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения (ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям).

Подготовительная к школе группа (дети 6-7 лет).

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении заданий. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовывать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

#### **1.4 Планируемые образовательные результаты.**

Планируемые результаты освоения Программы:

Благодаря индивидуализации образование ребёнка соответствует его особенностям, способностям, интересам и потребностям.

Дети приобретают компетентность и самоуважение, им нравится учиться, у них появляется желание браться за ещё более сложные задачи.

Дети учатся осуществлять осознанный и ответственный выбор, решать проблемы, планировать свою деятельность и достигать цели, взаимодействовать с окружающими людьми.

У детей развивается чувство собственной значимости, они становятся самостоятельными и инициативными.



Специфика дошкольного детства не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

### **1.5 Целевые ориентиры на этапе завершения освоения обязательной части Программы:**

#### **Младшая группа (3-4 года)**

- владеет соответствующими возрасту основными движениями;
- сформирована потребность в двигательной активности. проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности;
- проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях;
- пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время);
- самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры;
- самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания;
- имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни;
- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя;
- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;
- может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

#### **Средняя группа (4-5 года)**

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

#### **Старшая группа (5-6 года)**

- имеет представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма;

имеет представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье, о зависимости здоровья человека от правильного питания;

имеет представление о правилах ухода за больным;

развиты быстрота, сила, выносливость, гибкость;

умеет легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры, бегают наперегонки, с преодолением препятствий, лазать по гимнастической стенке, меняя темп, прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении;

умеет сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе;

знает элементы спортивных игр, игры с элементами соревнования, игры-эстафеты;

умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Подготовительная к школе группа (6-7 года)

— сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности;

— самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни;

— выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);

— может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;

— может бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель;

— умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения;

— выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;

— следит за правильной осанкой;

— участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

Целевые ориентиры на этапе завершения освоения части Программы, формируемой участниками образовательных отношений:

Младшая группа (3-4 года)

— старается осваивать и соблюдать правила в татарских народных играх.

Средняя группа (4-5 лет)

— соблюдает правила в татарских народных играх.

Старшая группа (5-6 лет)

— имеет представление о некоторых летних видах спорта, спортивных комплексах, построенных к XXVII Всемирной летней Универсиаде 2013 г.;

— с удовольствием участвует в национальных подвижных играх, играх - соревнованиях

Подготовительная группа (6-7 лет)

с удовольствием участвует в национальных подвижных играх, играх-соревнованиях.

имеет представление о некоторых видах спорта, в том числе о национальном виде спорта – «борьба на поясах» (кэряш);

с удовольствием участвует в национальных играх-соревнованиях, празднике «Сабантуй»;

## **1.6 Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе**

Система мониторинга развития детей позволяет осуществлять оценку динамики достижений и включает описание объекта, форм, периодичности и содержания мониторинга.

Оценка индивидуального развития детей производится педагогом в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

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

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- оптимизации работы с группой детей.

Программа предусматривает комплексное диагностическое обследование детей по в начале учебного года (октябрь) и в конце учебного года (май).

Для диагностики физических качеств дошкольников используются упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме, используя мониторинг Г.П. Лескова, Н.А. Ноткина. Бег. С дошкольниками проводится бег на дистанцию 30м, при этом фиксируется время пробегания дистанции (как одного из показателей общей физической подготовленности) и отмечаются качественные особенности бега у каждого из детей. По команде «Марш!» дети с высокого старта бегут до флажка или ленты, которые размещаются на 2-3м дальше финишной линии. Это предупреждает снижение скорости перед финишем.

Метание на дальность. Обследование дальности метания проходит на асфальтовой дорожке, шириной не менее 3м и длиной 15-20м. Дорожка побуждает к большей точности броска в заданном направлении. Предварительно делаются разметки поперечными линиями через каждые 0,5м. На концах линии с обеих сторон дорожки ставятся порядковые цифры, отражающие число метров от линии броска. Предварительно всем детям объясняется задание.

Прыжок в длину с места. Для проведения прыжков создаются необходимые условия, то есть положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определённом расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) размещать три флажка и предлагать ребёнку прыгнуть до самого дальнего из них.

## **II. Содержание.**

### **2.1 Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка.**

Программа создает комплексные возможности для развития детей дошкольного возраста во всех образовательных областях:

- социально-коммуникативном развитии;
- познавательном развитии;
- речевом развитии;
- художественно-эстетическом развитии;
- физическом развитии.

Подбор материалов, методы образования, способы взаимодействия инструктора по физической культуре с детьми в группе организованы в соответствии с принципами позитивной социализации индивидуализации ребенка.

### **2.2 Содержание образовательной деятельности.**

2.2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3 - 4 лет.

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

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:
- развитие умения выполнять ходьбу и бег свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрёстную координацию движений рук и ног; действовать совместно;
- формирование умения строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить своё место при построениях;
- формирование умения сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;
- формирование умения соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве;
- совершенствование разнообразных видов движений, основных движений. Развитие навыков лазанья, ползания; ловкости, выразительности и красоты движений;
- введение в игры более сложных правил со сменой видов движений;
- развитие умения энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед: принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см;
- закрепление умения энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно;
- обучение хвату за перекладину во время лазанья;
- закрепление умения ползать.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

#### 1. Основные движения

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

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

**Катание, бросание, ловля, метание.** Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и лёгкой (расстояние 1 - 1,5 м) Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см) Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля (2-3 раза подряд).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м.) между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см.), не касаясь руками пола, пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

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

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

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

## *2. Общеразвивающие упражнения*

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимание и опускание прямых рук вперёд, вверх, в стороны (одновременно, поочерёдно). Перекладывание предметов из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопки в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивание рук вперёд, в стороны, поворачивание ладонями вверх, поднимание и опускание кисти, шевеление пальцами. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передача мяча друг другу над головой вперёд-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворот (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклон, подтягивание ног к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лёжа на спине: одновременное поднимание и опускание ног, движения ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лёжа на животе: сгибание и разгибание ног (поочерёдно и вместе), поворот со спины на живот и обратно; прогибание, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

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

## *3. Подвижные игры*

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пёс», «Птички в гнёздышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди своё место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

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

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

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Формирование правильной осанки.

Закрепление и развитие умения выполнять ходьбу и бег, согласовывая движения рук и ног

Развитие умения бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

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

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

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

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

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

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

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

Закрепление умения кататься на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу.

Совершенствование умения ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Формирование умений и навыков правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений. Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков детей, умения творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закрепление умения выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Приучение детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

Развитие активности детей в разнообразных играх.

Развитие быстроты, силы, ловкости, пространственной ориентировки. Воспитание самостоятельности и инициативности в организации знакомых игр. Приучение детей к выполнению действий по сигналу. Во всех формах двигательной деятельности развитие у детей организованности, самостоятельности, инициативности, умения поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

### 1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по верёвке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25

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

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

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

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

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

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

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

## *2. Общеразвивающие упражнения*

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

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

спине, сидя. Повороты со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимание вытянутых вперёд рук, плеч и головы, лёжа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подъем на носки; поочередно выставление ноги вперёд на пятку, на носок; притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперёд, в стороны. Поочередное поднятие ног, согнутых в коленях. Ходьба по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захват и перекладывание предметов с места на место стопами ног. Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

### 3. Подвижные игры

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

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

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

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

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

Народные игры. «У медведя во бору», «Жмурки»

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

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

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта
- Совершенствование физических качеств в разнообразных формах двигательной деятельности.
- Формирование правильной осанки, умения осознанно выполнять движения.
- Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.
- Совершенствование двигательных умений и навыков детей.
- Закрепление умения детей с легкостью выполнять ходьбу и бег, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Закрепление умения лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Совершенствование умения выполнять прыжки в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- Закрепление умения сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Закрепление умений ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой), ориентироваться в пространстве.
- Знакомство со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании
- Развитие самостоятельности, творчества, формирование выразительности и грациозности движений.



- Воспитание стремления участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- Формирование умения самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Формировать привычки помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
- Поддержка интереса детей к различным видам спорта, сообщение им наиболее важных сведений о событиях спортивной жизни страны.
- Во время физкультурных досугов и праздников привлечение дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

### 1. Основные движения

**Ходьба.** Ходьба обычная, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, верёвке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость. 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

**Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролёта на другой, пролезание между рейками.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперёд другая назад), продвигаясь вперёд (на расстояние 3-4 м) Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперёд, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см) Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

**Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд), одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз), бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, с груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперёд (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг) Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в

колонне — на вытянутые руки вперёд, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

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

## *2. Общеразвивающие упражнения*

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разведение рук в стороны из положения руки перед грудью; поднимание рук вверх и разведение в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперёд-вверх; поднимание рук вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимание и опускание кистей; сжимание и разжимание пальцев. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены и касаясь её затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочерёдно поднимание согнутых прямых ног, прижавшись к гимнастической стенке взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоны вперёд, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклон вперёд, стараясь коснуться ладонями пола, наклоны, поднимая за спиной сцепленные руки. Повороты, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочерёдное отведение ног в стороны из упора, присев; движения ног, скрещивая их из исходного положения лёжа на спине. Подтягивание головы и ног к груди (группировка)

## *3. Спортивные игры*

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

Элементы баскетбола. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, ведение мяча правой, левой рукой. Бросание мяча в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивание волана ракеткой, направляя его в определённую сторону. Игра в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча вокруг предметов; закатывание в лунки, ворота; передача ногой друг другу в парах, отбивание о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывание шайбы клюшкой в заданном направлении, закатывание её в ворота. Прокатывание шайбы друг другу в парах.

## *4. Подвижные игры*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- Формирование привычки сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Закрепление умения соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Совершенствование активного движения кисти руки при броске.
- Закрепление умения быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
- Упражнения в статическом и динамическом равновесии, на развитие координации движений и ориентировку в пространстве.
- Закрепление умения участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
- Совершенствование техники основных движений (добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения).
- Закрепление умения сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и в высоту с разбега.
- Упражнения в перелезании с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Закрепление умения придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности; самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры. Поддержание проявления интереса к физической культуре и спорту отдельным достижениям в области спорта.

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

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

### 1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперёд и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперёд сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, верёвки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по верёвке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперёд, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость. 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

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

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

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

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

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

## *2. Общеразвивающие упражнения*

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимание рук вверх, вперёд, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимание рук вверх из положения руки к плечам. Поднимание и опускание плеч; энергичное разгибание согнутых в локтях рук (пальцы сжаты в кулаки), вперёд и в стороны; отведение локтей назад (рывки 2—3 раза) и выпрямление рук в стороны из положения руки перед грудью; круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращение обруча одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращение кистями рук. Разведение и сведение пальцев; поочередное соединение всех пальцев с большим.

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

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

Статические упражнения. Сохранение равновесия, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг) Выполнение общеразвивающих упражнений, стоя на левой или правой ноге и т. п.

### *3. Спортивные игры*

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

Элементы баскетбола. Передавание мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди в движении. Ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросание 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.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы. Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой. Ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадание шайбой в ворота, удары по шайбе с места и после ведения.

Бадминтон. Перебрасывание волана на сторону партнёра без сетки, через сетку (правильно держа ракетку) Свободное передвижение по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Выполнение подготовительных упражнений с ракеткой и мячом: подбрасывание и ловля мяча одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку) Подача мяча через сетку после его отскока от стола.

### *4. Подвижные игры*

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

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

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

С ползанием и лазаньем. «Перелёт птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Весёлые соревнования», «Дорожка препятствий».

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

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

### **2.3 Формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов**

#### ***Методы физического развития***

Наглядный:

наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);

наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);

тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

Словесный:

объяснения, пояснения, указания;

подача команд, распоряжений, сигналов;

вопросы к детям;

образный сюжетный рассказ, беседа;

словесная инструкция.

Практический:

повторение упражнений без изменения и с изменениями;

проведение упражнений в игровой форме;

проведение упражнений в соревновательной форме.

#### ***Средства физического развития***

двигательная активность, занятия физкультурой;

эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода);

психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий).

Формы физического развития

Физкультурные занятия, закаливающие процедуры, утренняя гимнастика, подвижные игры, физкультминутки, гимнастика пробуждения, физкультурные упражнения на прогулке, спортивные игры, развлечения, праздники и соревнования, самостоятельная двигательнoигровая деятельность детей.

### **2.4 Здоровьесберегающие технологии**

Технология - научное прогнозирование и точное воспроизведение педагогических действий, которые обеспечивают достижение запланированных результатов. Здоровьесберегающие технологии - это технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов, родителей. Оздоровление детей средствами физической культуры - одна из важных задач современной педагогики. Медико-профилактические:

организация мониторинга здоровья дошкольников;

организация и контроль питания детей;

физического развития дошкольников;

- закаливание;
- организация профилактических мероприятий;
- организация обеспечения требований СанПиНов;
- организация здоровьесберегающей среды. Физкультурно-оздоровительные:
- развитие физических качеств, двигательной активности;
- становление физической культуры детей;
- дыхательная гимнастика;
- массаж и самомассаж;
- профилактика плоскостопия и формирования правильной осанки;
- воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.

#### Психологическая безопасность:

- комфортная организация режимных моментов;
- оптимальный двигательный режим;
- правильное распределение интеллектуальных и физических нагрузок;
- доброжелательный стиль общения взрослого с детьми;
- целесообразность в применении приемов и методов;
- использование приемов релаксации в режиме дня.
- Оздоровительная направленность воспитательно - образовательного процесса:
- учет гигиенических требований;
- создание условий для оздоровительных режимов;
- бережное отношение к нервной системе ребенка;
- учет индивидуальных особенностей и интересов детей;
- предоставление ребенку свободы выбора;
- создание условий для самореализации;
- ориентация на зону ближайшего развития.

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

Для успешной реализации Программы должны быть обеспечены поддержка родителей в воспитании детей и укреплении их здоровья, вовлечение семей в образовательную деятельность. При планировании работы с семьями воспитанников учитывается социальный статус родителей, уровень материального состояния, образование, социальное положение. Основные направления работы с семьёй. Важнейшим условием необходимым для создания социальной ситуации развития детей является взаимодействие с родителями по вопросам образования ребёнка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность.

Цель взаимодействия детского сада с семьёй: создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности ребёнка, компетентности его родителей, заключающейся в способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребёнка.

Взаимодействие с семьёй должно быть построено на основе гуманно-личностного подхода, согласно которому признаётся право родителей на уважение, понимание, участие в жизни детского сада.

#### ***Задачи взаимодействия детского сада с семьёй:***

- Изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- Знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания детей дошкольного возраста в детском саду и семье, раскрывающим средства, формы и методы развития интегративных качеств ребёнка, а также знакомство с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;

- Информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей на разных возрастных этапах их развития и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- Создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми, возникновению чувства единения, радости, гордости за полученные результаты;
- Привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в районе (городе, области);
- Поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребёнка и создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

План работы по взаимодействию с семьей, социумом.

Тесное сотрудничество с семьей делает успешной работу Детского сада. Только в диалоге об стороны могут узнать, как ребенок ведет себя в другой жизненной среде. Обмен информацией о ребенке является основой для воспитательного партнерства между родителями (законными представителями) и воспитателями, то есть для открытого, доверительного и интенсивного сотрудничества обеих сторон в общем деле образования и воспитания детей.

Взаимодействие с семьей в духе партнерства в деле образования и воспитания детей является предпосылкой для обеспечения их полноценного развития. Партнерство означает, что отношения обеих сторон строятся на основе совместной ответственности за воспитание детей. Кроме того, понятие «партнерство» подразумевает, что семья и Организация равноправны, преследуют одни и те же цели и сотрудничают для их достижения. Согласие партнеров с общими целями и методами воспитания и сотрудничество в их достижении позволяют объединить усилия и обеспечить преемственность и взаимодополняемость в семейном и внесемейном образовании. Особенно важен диалог между педагогом и семьей в случае наличия у ребенка отклонений в поведении или каких-либо проблем в развитии. Диалог позволяет совместно анализировать поведение или проблемы ребенка, выяснять причины проблем и искать подходящие возможности их решения. В диалоге проходит консультирование родителей(законных представителей) по поводу лучшей стратегии в образовании и воспитании, согласование мер, которые могут быть предприняты со стороны детского сада и семьи. Педагоги поддерживают семью в деле развития ребенка и при необходимости привлекают других специалистов.

Родители (законные представители) могут привнести в жизнь детского сада свои особые умения, пригласить детей к себе на работу, поставить для них спектакль, организовать совместное посещение музея, театра, помочь с уборкой территории и вывозом мусора, сопровождать группу детей во время экскурсий и т. п. Разнообразные возможности для привлечения родителей (законных представителей) предоставляет проектная работа. Родители (законные представители) могут принимать участие в планировании и подготовке проектов, праздников, экскурсий и т. д., могут также самостоятельно планировать родительские мероприятия и проводить их своими силами. Реальная оценка развития детей в группе детского сада подразумевает активную обратную связь между педагогами и родителями, между педагогами и детьми и призвана содействовать сотрудничеству между всеми участниками.

И теория, и практика показывают, что вовлечение семьи приносит пользу и детям, и детскому саду, и, прежде всего, самим родителям.

- Эмоциональная вовлеченность позволяет родителям чувствовать себя продуктивными, энергичными, причастными к образованию своего ребенка, помогающими другим, обновленными и готовыми к новым жизненным задачам.
- Физическая вовлеченность позволяет им сформировать новые умения, забыть о беспокойствах, познакомиться с другими людьми, повеселиться и посмеяться.
- Непосредственное присутствие в группе в качестве помощника воспитателя приносит большую пользу семьям, так как возможность поработать в профессиональной среде помогает родителям



лучше разобраться в вопросах развития детей, научиться некоторым «премудростям» работы с детьми.

Наблюдения за своими детьми на фоне других детей позволяют им понять, что все дети разные, что нужно не сравнивать своего ребенка с другими, а видеть и оценивать его развитие раньше и теперь.

Основные задачи:

- установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника;
- объединить усилия для развития и воспитания детей;
- создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки;
- активизировать и обогащать воспитательные умения родителей;
- поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.
- активизировать физическое развитие в семейных праздниках.

## **2.6 Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей.**

Программа определяет описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей. Данная Программа включает в себя построение системы коррекционно – развивающей работы на физкультурных занятиях. При организации и проведении занятий по физической культуре обязательно учитывается распределение воспитанников по группам здоровья и осуществляется дифференциация допустимой нагрузки. Работу с детьми основной группы ведёт инструктор по физической культуре, давая детям оптимальный уровень нагрузки. Дети подготовительной и специальной группы здоровья выполняют задания с учётом своих возможностей (упрощённые, более низкой интенсивности, скорости). При проведении массовых спортивных праздников и развлечений предусматриваются задания с разной степенью нагрузки, интенсивности, сложности, расстояния, соответствующие их индивидуальным возможностям. Детям, возможности которых ограничены по сравнению со сверстниками, подбираются задания или роли, поддерживающие их статус в глазах других детей.

## **2.7 Планирование коррекционно-развивающей работы с детьми с тяжелыми нарушениями речи.**

Программа также определяет содержание и организацию образовательного процесса логопедических групп для детей с тяжелыми нарушениями речи старшего дошкольного возраста. Данная Программа включает в себя построение системы коррекционно– развивающей работы на физкультурных занятиях. В двигательной деятельности с детьми с тяжелым нарушением речи упражнения занимают основное место:

- Упражнение на освоение основных движений;
- Упражнения на развитие ориентировки в пространстве;
- Общеразвивающие упражнения;
- Упражнения в танцевальных движениях (навыки выразительного движения);
- Упражнения для развития мелкой моторики и кисти руки;
- Упражнения, регулирующие мышечный тонус;
- Упражнения, активизирующие внимание.

Структура занятий и развлечений должна быть гибкой, не шаблонной, с использованием всех известных методов и приемов, которые стимулируют двигательную активность детей.

## **2.7 Работа с детьми с нарушением опорно-двигательного аппарата.**

Занятия физической культурой проходят, как и в подгруппах так и индивидуально. Упражнения выполняются в определенном темпе и последовательности (с учетом резервных возможностей организма).

На занятии использую принцип рассеивания нагрузки, когда для выполнения упражнений последовательно вовлекаются различные группы мышц; кроме того, в занятие включаются дыхательные упражнения, которые, как правило, ведут к снижению физиологической нагрузки.

## **2.8 Особенности образовательной деятельности с детьми по реализации части Программы, формируемой участниками образовательных отношений**

### *МЛАДШАЯ ГРУППА*

В сфере становления у детей ценностей здорового образа жизни. Осуществлять закаливание детского организма, учитывая тип и вид образовательной организации, имеющиеся условия, наполняемость группы, особенности физического развития и состояния здоровья детей, климатические и сезонные особенности региона. Расширять знания детей о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Создавать возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях. В сфере совершенствования двигательной активности детей, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте.

Поддерживать самостоятельную организацию детьми игр народов Поволжья. Способствовать получению детьми положительных эмоций от двигательной активности. Поощрять умение варьировать и комбинировать татарские подвижные игры. Создавать возможности для активного участия детей в играх-соревнованиях на национальном празднике «Сабантуй»: «Перетягивание палки», «Перетягивание каната», «Бой с мешками» и др.

Познакомить с национальным видом спорта – «борьба на поясах» (кэряш).

### *СПИСОК ПОДВИЖНЫХ ИГР*

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

Игры с прыжками: «Скок-перескок», «Лягушата», «Стрекозы», «Воробьи», «Не оставайся на полу».

Игры с ползанием и лазаньем: «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Кто первый?».

Игры с метанием: «Передай мяч», «Кто самый меткий?», «Зайцы», «Мяч выше!», «Воробей».

Эстафеты: «Меткий стрелок», «Стрекоза».

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

Татарские народные игры: «Продаем горшки», «Займи место», «Жмурки», «Угадай и догони», «Мяч по кругу», «Снятие шапки», «Нас было двенадцать девочек», «Тимербай», «Хромая лиса» и др.

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

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

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

Мордовские народные игры: «Мяч об узкую стенку», «Шлыган», «Клёк» и др.

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

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

### *СРЕДНЯЯ ГРУППА*

В сфере становления у детей ценностей здорового образа жизни. Продолжать работу по укреплению физического и психического здоровья детей, закаливанию детского организма, учитывая имеющиеся условия, наполняемость группы, особенности состояния физического развития, здоровья детей, климатические и сезонные особенности региона.

Создавать возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях. В сфере совершенствования двигательной активности детей, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте. Развивать умение самостоятельно организовывать татарские народные игры с небольшой группой сверстников. Приучать к самоконтролю выполнения игровых правил. Поддерживать придумывание вариантов, комбинирование движений в татарских и русских народных играх.

### *СПИСОК ПОДВИЖНЫХ ИГР*

Игры с ходьбой и бегом: «Сова», «Цветные автомобили», «Самолеты», «Колокольчик», «Ловишки», «Пробеги незаметно», «Становись первым», «Погремушки», «Кошка и мыши», «Кошка и птички».

Игры с прыжками: «Лиса в курятнике», «Зайцы», «Хитрая лиса», «Перепрыгни через ручеек», «Попрыгушки-хлопушки», «Не боюсь».

Игры с ползанием и лазаньем: «Пастух», «Котята и щенята», «Перелет птиц».

Игры с бросанием и ловлей: «Подбрось - поймай», «Брось подальше», «Кольцо», «Мяч через сетку».

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

Татарские народные игры «Перехватчики», «Лисички и курочки», «Кто дальше бросит», «Изобрази предмет», «Кисонька», «Овощи», «Гуси-лебеди», «Серый волк» и др.

Русские народные игры: «Ручеек», «Бояре», «Колечко», «Уголки», «У медведя во бору» и др.

### *СТАРШАЯ ГРУППА*

В сфере становления у детей ценностей здорового образа жизни. Расширять представление детей о составляющих здорового образа жизни (двигательная активность, сон, отдых, правильное питание и др.) и факторах, разрушающих здоровье. Создавать возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях. В сфере совершенствования двигательной активности детей, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте.

### *СПИСОК ПОДВИЖНЫХ ИГР*

Игры с ходьбой и бегом: «Ловишки», «Карусель», «Уголки», «Найди», «Дети и петух», «Кошка и мыши», «Мы веселые ребята», «Лиса и куры», «Рыбы», «Зайцы и лиса», «Воробей», «Букет цветов», «Я прячусь», «Платок».

Игры с прыжками: «Удочка», «Кто лучше прыгнет?», «Волк и зайцы», «Не оставайся на полу», «С кочки на кочку», «Прыжки по следам».

Игры с ползанием и лазаньем: «Медведь и пчелы», «Пожарные», «Кто первый».

Игры с метанием: «Охотники и зайцы», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. Игры с элементами соревнования: «Кто быстрее?», «К флажку!», «Кто выше?», «Эстафета парами», «Дорожка препятствий», «Кто первый».

Татарские народные игры: «Сапожник», «Тимербай», «Спутанные кони», «Серый волк», «Скок-перескок», «Хлопушки», «Ловишки», «Кто первый», «Вороны – ласточки», «Колечко», «Так, да и нет...», «Маляр и краски», «Летели, летели...» и др.

Русские народные игры: «Мы – веселые ребята», «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Дедушка Мазай», «Заводила», «Охотники и утки» и др.

Башкирские народные игры: «Жмурки в кругах», «Уральский мяч» и др.

Марийские народные игры: «Биляша», «Катание мяча», «Катание мяча через лунки» и др.

Мордовские народные игры: «Наша гора» и др.

Удмуртские народные игры: «Мяч и ямка», «Стой!» и др.

Чувашские народные игры: «В цветы», «Хищник в море» и др.

#### *ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА*

В сфере становления у детей ценностей здорового образа жизни. Обеспечивать сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей. Формировать сенсомоторную координацию на уровне крупной, средней, мелкой моторики. Познакомить детей с известными за пределами республики лечебно-профилактическими здравницами и санаториями («Васильевский», «Сосновый бор», «Крутушка», «Бакирово», «Санта» и др.).

Создавать возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях. В сфере совершенствования двигательной активности детей, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте. Поддерживать самостоятельную организацию детьми игр народов Поволжья. Способствовать получению детьми положительных эмоций от двигательной активности. Поощрять умение варьировать и комбинировать татарские подвижные игры. Создавать возможности для активного участия детей в играх-соревнованиях на национальном празднике «Сабантуй»: «Перетягивание палки», «Перетягивание каната», «Бой с мешками». Познакомить с национальным видом спорта – «борьба на поясах» (кэряш). Формировать представление о значении спорта в жизни человека. Поддерживать определенные

#### *СПИСОК ПОДВИЖНЫХ ИГР*

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

Игры с прыжками: «Скок-перескок», «Лягушата», «Стрекозы», «Воробьи», «Не оставайся на полу».

Игры с ползанием и лазаньем: «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Кто первый?».

Игры с метанием: «Передай мяч», «Кто самый меткий?», «Зайцы», «Мяч выше!», «Воробей».

Эстафеты: «Меткий стрелок», «Стрекоза».

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

Татарские народные игры: «Продаем горшки», «Займи место», «Жмурки», «Угадай и догони», «Мяч по кругу», «Снятие шапки», «Нас было двенадцать девочек», «Тимербай», «Хромая лиса» и др.

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

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

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

Мордовские народные игры: «Мяч об узкую стенку», «Шлыган», «Клёк» и др.

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

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

### **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **3.1 Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка.**

Программа предполагает создание следующих психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями и интересами.

1. Личностно-порождающее взаимодействие взрослых с детьми, предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку предоставляется возможность выбора деятельности, партнера, средств и пр.; обеспечивается опора на его личный опыт при освоении новых знаний и жизненных навыков.

2. Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности, то есть сравнение нынешних и предыдущих достижений ребенка, стимулирование самооценки.
3. Формирование игры как важнейшего фактора развития ребенка.
4. Создание развивающей образовательной среды, способствующей физическому, социальнокоммуникативному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности.
5. Сбалансированность репродуктивной(воспроизводящей готовый образец) и продуктивной (производящей субъективно новый продукт) деятельности, то есть деятельности по освоению культурных форм и образцов и детской исследовательской, творческой деятельности; совместных и самостоятельных, подвижных и статичных форм активности.
6. Участие семьи как необходимое условие для полноценного развития ребенка дошкольного возраста.
7. Профессиональное развитие педагогов, направленное на развитие профессиональных компетентностей, в том числе коммуникативной компетентности и мастерства мотивирования ребенка, а также владения правилами безопасного пользования Интернетом, предполагающее создание сетевого взаимодействия педагогов и управленцев, работающих по Программе.

### **3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды.**

Развивающая предметно-пространственная среда дошкольного учреждения соответствует требованиям Стандарта и санитарно-эпидемиологическим требованиям. Развивающая предметно-пространственная среда детского сада обеспечивает реализацию основной образовательной программы. Развивающая предметно-пространственная среда детского сада организована для развития индивидуальности каждого ребенка с учетом его возможностей, уровня активности и интересов, поддерживается формирование его индивидуальной траектории развития.

Для выполнения этой задачи развивающая предметно-пространственная среда в детского сада отвечает следующим требованиям:

1. Развивающая предметно-пространственная среда содержательно-насыщенная – включает средства обучения, материалы (в том числе расходные), инвентарь, игровое, спортивное и оздоровительное оборудование, которые позволяют обеспечивать игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех категорий детей, экспериментирование с материалами, доступными детям; двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; возможность самовыражения детей;
2. трансформируемая – обеспечивает возможность изменений в зависимости от образовательной ситуации, в том числе меняющихся интересов, мотивов и возможностей детей;
3. полифункциональная – обеспечивает возможность разнообразного использования в разных видах детской активности;
4. доступная – обеспечивает свободный доступ воспитанников к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;
5. безопасная – все элементы соответствуют требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования, такими как санитарно-эпидемиологические правила и нормативы и правила пожарной безопасности.

В детском саду созданы условия для проведения диагностики состояния здоровья детей, медицинских процедур, коррекционных и профилактических мероприятий. Предметно-пространственная среда детского сада обеспечивает условия для эмоционального благополучия детей и комфортной работы педагогов. Предметно-пространственная среда обеспечивает условия для развития игровой и познавательно-исследовательской деятельности детей.

### **3.3. Материально-техническое обеспечение Программы**

В детском саду созданы материально-технические условия, позволяющие достичь обозначенные ею цели и выполнить задачи:

- осуществлять все виды деятельности ребенка, как индивидуальной самостоятельной, так и в рамках каждой дошкольной группы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, их особых образовательных потребностей;
- организовывать участие родителей воспитанников (законных представителей), педагогических работников и представителей общественности в разработке адаптированной основной образовательной программы, в создании условий для ее реализации, а также мотивирующей образовательной среды, уклада детского сада, осуществляющей образовательную деятельность;
- использовать в образовательном процессе современные образовательные технологии (в т. ч. игровые, коммуникативные, проектные технологии и культурные практики социализации детей);
- обновлять содержание основной образовательной программы, методики и технологий ее реализации в соответствии с динамикой развития системы образования, запросами воспитанников и их родителей (законных представителей) с учетом особенностей социокультурной среды развития воспитанников и специфики информационной социализации детей;
- обеспечивать эффективное использование профессионального и творческого потенциала педагогических, руководящих и иных работников детского сада, осуществляющей образовательную деятельность, повышения их профессиональной, коммуникативной, информационной, правовой компетентности и мастерства мотивирования детей;
- эффективно управлять организацией, осуществляющей образовательную деятельность, с использованием технологий управления проектами и знаниями, управления рисками, технологий разрешения конфликтов, информационно-коммуникационных технологий, современных механизмов финансирования.

В ДОУ созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

1. возможность достижения воспитанниками планируемых результатов освоения Программы;

2. выполнение требований:

- санитарно-эпидемиологических правил и нормативов:
- к условиям размещения организаций, осуществляющих образовательную деятельность,
- оборудованию и содержанию территории,
- помещениям, их оборудованию и содержанию,
- естественному и искусственному освещению помещений,
- отоплению и вентиляции,
- водоснабжению и канализации,
- организации питания,
- медицинскому обеспечению,
- приему детей в детского сада, осуществляющие образовательную деятельность,
- организации режима дня,
- организации физического воспитания,
- личной гигиене персонала;
- пожарной безопасности и электробезопасности;
- охране здоровья воспитанников и охране труда работников детского сада.

В детском саду есть спортивный зал, включающий необходимое для работы с детьми, оборудование и материалы. Спортивный зал предназначен для проведения непосредственно образовательной деятельности, развлечений и праздников по физической культуре. Кабинет находится на втором этаже, его площадь 87 кв.м.

Перечень оборудования физкультурного зала.

№ Название Количество

1 Кубик-Зарик 1

- 2 Лабиринт 1
- 3 Метки 20
- 4 Мат с разметкой 190\*140\*10 см 1
- 5 Мяч мягко набивной 0,9 кг 1
- 6 Конусы для игр на координацию (набор 4 шт) 1
- 7 Городки 1
- 8 Кольцеброс 2
- 9 Ганели 0,5кг (пара) 10
- 10 Лента на палочке 20
- 11 Мешочки 20
- 12 Островки (набор 14 шт) 1
- 13 Корзина для метания мячей в цель, дерево 1
- 14 Роллы гимнастические 2
- 15 Обручи 25
- 16 Кегли 20
- 17 Стойки 2
- 18 Степ подставки 20
- 19 Кольцо баскетбольное 1
- 20 Эспандер-ленты 19
- 21 Доска гладкая 1
- 22 Доска ребристая 1
- 23 Дуги 6
- 24 Мяч футбольный 15
- 25 Мяч волейбольный 1
- 26 Мяч баскетбольный 1
- 27 Мяч куклы Братц 5
- 28 Мяч массажный 9
- 29 Мяч массажный 9 см 5
- 30 Мяч прыгун Ералаш 10
- 31 Мяч прыгун Принцесса 1
- 33 Скакалки 15
- 34 Скамейка гимнастическая 3
- 35 Стенка для лазания 1
- 37 Мат гимнастический 2
- 38 Дорожка-змейка 1
- 39 Гибкий тоннель 1
- 40 Ракетки для тенниса 2
- 41 Тарелки для метания 4
- 40 Магнитола 3
- 41 Ноутбук 1

#### **3.4 Кадровые условия реализации Программы**

Инструктор по физической культуре Каримова Айсылу Зуфаровна

Квалификационная категория первая Стаж работы 11 лет

Педагогический стаж 14 лет

#### **3.5 Режим дня и распорядок**

Режим и распорядок дня установлен с учетом условий реализации программы детского сада, потребностей участников образовательных отношений, особенностей реализуемых вариативных

образовательных программ, в т. ч. программ дополнительного образования дошкольников и других особенностей образовательной деятельности, а также санитарно-эпидемиологических требований. Режим дня соответствует возрасту детей, состоянию их здоровья, потребностям и интересам. Режим и построенный на его основе распорядок дня - гибкий и динамичный. Продолжительность основных компонентов режима дня сохраняется в соответствии с санитарными и гигиеническими нормами и правилами.

#### РЕЖИМ ДНЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ II МЛАДШЕЙ ГРУППЫ № 4 (3-4 лет)

Режимные моменты	время
<b>I половина дня</b>	
<b>Взаимодействие с родителями, приём детей, осмотр, совместная деятельность воспитателя с детьми, самостоятельные игры, индивидуальная работа, утренняя гимнастика</b>	7:30 – 8:20
Подготовка к завтраку, КГН. <b>Завтрак</b>	8:30 – 8:45
Подготовка к образовательной деятельности	8.45-8.50
Образовательная деятельность № 1	8:50 – 9:05
Игры, самостоятельная деятельность детей, подготовка к ОД	9:05 – 9:15
Образовательная деятельность № 2	9:15 – 9:30
Игры, самостоятельная деятельность детей	9:30 – 10:30
Подготовка ко 2 завтраку. <b>Завтрак</b>	10:30 – 10:40
Подготовка к прогулке. <b>Прогулка</b> (игры, наблюдения, труд), возвращение с прогулки.	10:40 – 11:50
Подготовка к обеду. КГН. <b>Обед</b>	12:00 – 12:30
Подготовка ко сну. <b>Дневной сон</b>	12:30 – 15:00
<b>II половина дня</b>	
Постепенный подъем, бодрящая гимнастика, воздушные и водные процедуры, игры, самостоятельная деятельность.	15:00 – 15:30
Подготовка к полднику. <b>Полдник</b>	15:30 – 15:50
Подготовка к прогулке. <b>Прогулка</b> , взаимодействие с родителями	16:00 – 18:00

#### РЕЖИМ ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ № 2 (4-5 лет)

Режимные моменты	время
<b>I половина дня</b>	
<b>Взаимодействие с родителями, приём детей, осмотр, совместная деятельность воспитателя с детьми, самостоятельные игры, индивидуальная работа, утренняя гимнастика</b>	7:30 – 8:20
Подготовка к завтраку, КГН. <b>Завтрак</b>	8:30 – 8:45
Игры, самостоятельная деятельность детей, подготовка к образовательной деятельности	8.45-9.10
Образовательная деятельность № 1	9:15 – 9:35
Самостоятельная деятельность детей, подготовка к ОД	9:35 – 9:50
Образовательная деятельность № 2	9:50 – 10:10
Игры, самостоятельная деятельность детей	10:10 – 10:30
Подготовка ко 2 завтраку. <b>Завтрак</b>	10:30 – 10:40
Подготовка к прогулке. <b>Прогулка</b> (игры, наблюдения, труд), возвращение с прогулки.	10:40 – 11:50
Подготовка к обеду. КГН. <b>Обед</b>	12:00 – 12:30
Подготовка ко сну. <b>Дневной сон</b>	12:30 – 15:00
<b>II половина дня</b>	



Постепенный подъем, бодрящая гимнастика, воздушные и водные процедуры, игры, самостоятельная деятельность.	15:00 – 15:30
Подготовка к полднику. <b>Полдник</b>	15:30 – 15:50
Подготовка к прогулке. <b>Прогулка</b> , взаимодействие с родителями	16:00 – 18:00

#### РЕЖИМ ДНЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ № 1 (5-6 лет)

Режимные моменты	время
<b>I половина дня</b>	
<b>Взаимодействие с родителями, приём детей</b> , осмотр, совместная деятельность воспитателя с детьми, самостоятельные игры, индивидуальная работа, утренняя гимнастика	7:30 – 8:20
Подготовка к завтраку, КГН. <b>Завтрак</b>	8:30 – 8:50
Подготовка к образовательной деятельности, Самостоятельная деятельность	8.50-9.00
Образовательная деятельность № 1	9:00 – 9:25
Подготовка к ОД	9:25 – 9:35
Образовательная деятельность № 2	9:35 – 10:00
Игры, самостоятельная деятельность детей	10:00 – 10:30
Подготовка ко 2 завтраку. <b>Завтрак</b>	10:30 – 10:40
Подготовка к прогулке. <b>Прогулка</b> (игры, наблюдения, труд), возвращение с прогулки.	10:40 – 11:50
Подготовка к обеду. КГН. <b>Обед</b>	12:00 – 12:30
Подготовка ко сну. <b>Дневной сон</b>	12:30 – 15:00
<b>II половина дня</b>	
Постепенный подъем, бодрящая гимнастика, воздушные и водные процедуры, игры, самостоятельная деятельность.	15:00 – 15:30
Подготовка к полднику. <b>Полдник</b> . Подготовка к прогулке.	15:30 – 15:50
<b>Прогулка</b> , взаимодействие с родителями	16:00 – 18:00

#### РЕЖИМ ДНЯ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ

Режимные моменты	время
<b>I половина дня</b>	
<b>Взаимодействие с родителями, приём детей</b> , осмотр, совместная деятельность воспитателя с детьми, самостоятельные игры, индивидуальная работа, утренняя гимнастика.	7:30 – 8:40
Подготовка к завтраку, КГН. <b>Завтрак</b> .	8:40 – 8:55
Подготовка к образовательной деятельности, самостоятельная деятельность	8:55 – 9:00
Образовательная деятельность № 1	9:00 – 9:30
Игры, самостоятельная деятельность детей, подготовка к ОД	9:30 – 9:40
Образовательная деятельность № 2	9.40-10.10
Игры, самостоятельная деятельность детей	10.10-10.30
Подготовка ко 2 завтраку. <b>Второй завтрак</b> .	10:30 – 10:40
Подготовка к прогулке. <b>Прогулка</b> (игры, самостоятельная деятельность, наблюдения, труд), возвращение с прогулки.	10:40 – 11:50
Подготовка к обеду. КГН. <b>Обед</b> .	12:00 – 12:30
Подготовка ко сну. КГН. <b>Дневной сон</b>	12:30 – 15:00
<b>II половина дня</b>	
Постепенный подъем, бодрящая гимнастика, воздушные и водные процедуры, игры, самостоятельная деятельность.	15:00 – 15:10

Образовательная деятельность № 3	15.10-15.40
Подготовка к полднику. <b>Полдник.</b> Подготовка к прогулке.	15:40 – 16:00
<b>Прогулка,</b> взаимодействие с родителями	16:00 – 18:00

Образовательная деятельность ориентирована на реализацию образовательной области «Физическое развитие» по направлению «Физическая культура» на занятиях, в совместной деятельности со взрослыми, самостоятельной деятельности, в режимных моментах.

Физкультурные занятия 3 раза в неделю (одно на воздухе для детей 5-7 лет) продолжительностью в младших группах не более 15 минут, в средних группах не более 20 минут, в старших группах не более 25 минут, в подготовительных к школе группах не более 30 минут.

### **3.6. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий**

Узловое событие в жизни дошкольной образовательной детского сада – праздник. Он ценен своим переживанием. Ключевой составляющей детского сада и проведения праздника является установка на активное участие всех (взрослых и детей). Естественное, свободное, не организованное участие в праздничном действии родителей радует детей, и доставляет большое удовлетворение родителям: они знакомятся с развитием детей, проникаются общим делом, заряжаются весельем и радостью.

Созданное на празднике настроение находит своё продолжение и в семье, дети делятся своими впечатлениями, рассказывают о запомнившихся им героях, ситуациях. Традиционные праздники и развлечения в детском саду. Праздники организуются по инициативе родителей и детей. Традиционными праздниками стали Дни рождения детей; Новый год; День Защитника Отечества; Международный женский день; День Победы.

Кроме традиционных праздников мы проводим календарные, связанные с определенным временем года: Праздник Осени; Масленица; Науруз, Карга боткасы, День защиты детей, Сабантуй.

Спортивные праздники: «День здоровья», «Зов джунглей», «Папа, мама, я – спортивная семья», «Юные парашютисты», «Мы-спортсмены»

### **3.7. Перспективы работы по совершенствованию и развитию содержания Программы и обеспечивающих ее реализацию нормативно-правовых, финансовых, научно-методических, кадровых, информационных и материально-технических ресурсов.**

Совершенствование и развитие Программы и сопутствующих нормативных и правовых, научно-методических, кадровых, информационных и материально-технических ресурсов предполагается осуществлять с участием научного, экспертного и широкого профессионального сообщества педагогов дошкольного образования, федеральных, региональных, муниципальных органов управления образованием Российской Федерации, руководства детским садом, а также других участников образовательных отношений и сетевых партнеров по реализации Программы. Организационные условия для участия вышеуказанной общественности в совершенствовании и развитии Программы будут включать:

- предоставление доступа к открытому тексту Программы в электронном и бумажном виде;
- предоставление возможности давать экспертную оценку, рецензировать и комментировать ее положения на открытых научных, экспертных и профессионально-педагогических семинарах, научно-практических конференциях;
- предоставление возможности апробирования Программы, в т. ч. ее отдельных положений, а также совместной реализации с вариативными образовательными программами на базе экспериментальных площадок и других заинтересованных организаций, участвующих в образовательной деятельности и обсуждения результатов апробирования с участниками совершенствования Программы.

В целях совершенствования нормативных и научно-методических ресурсов Программы запланирована следующая работа. Разработка и публикация в электронном и бумажном виде:

- практических материалов и рекомендаций по реализации Программы;
- внесение корректив в Программу;
- регулярное методическое консультационно-информационное сопровождение реализации Программы.
- совершенствование материально-технических условий, в т. ч. необходимых для создания развивающей предметно-пространственной среды, планируется осуществлять в процессе реализации Программы;
- совершенствование финансовых условий реализации.

Программы направлено в первую очередь на

- развитие кадровых ресурсов путем разработки проектов различных программ мотивации сотрудников детского сада, разработки предложений по совершенствованию эффективных контрактов с сотрудниками, управления детским садом;
- развитие материально-технических, информационно-методических и других ресурсов, необходимых для достижения целей Программы;
- сетевому взаимодействию с целью эффективной реализации Программы, в т. ч. поддержке работы детского сада с семьями воспитанников;

## **Приложение**

### **1.Перечень нормативных и нормативно-методических документов**

- Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года.— ООН 1990. 33
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014, с изм. От 02.05.2015) «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] // Официальный интернет-портал правовой информации: — Режим доступа: pravo.gov.ru..
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р о Стратегии развития воспитания до 2025 г.[Электронный ресурс].— Режим доступа:<http://government.ru/docs/18312/>.
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и детского сада режима работы дошкольных образовательных организаций» // Российская газета. – 2013. – 19.07(№ 157).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 (ред. от 29.12.2014) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 1 февраля 2011 г., регистрационный № 19644).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 (ред. от 29.12.2014) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 7 июня 2012 г., регистрационный № 24480).
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28 приказом Минобрнауки от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Письмо МОиН РФ от 07.06.2013 г. №ИР 535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей»
- Закон РТ № 16 от 03.03.2012 г. «О государственных языках РТ и других языках в РТ».
- Устав МБДОУ «Детский сад №50»

□ Программа развития МБДОУ «Детский сад №50».

## 2. Перечень литературных источников

- Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду», Москва 1986;
- Ж.Е.Фирилева, Е.Г. Сайкина «Фитнес-Данс», Санкт-Петербург 2007;
- Е.А. Сочеванова «Игры-эстафеты с использованием традиционного физкультурного инвентаря» Санкт-Петербург 2010;
- Е.В.Сулим «Игровой стретчинг», Москва 2010;
- К.К.Утробина «Занимательная физкультура в детском саду», Москва 2006;
- В.Я. Лысова, Т.С. Яковлева, М.Б. Зацепина, О.И.Воробьева «Спортивные праздники и развлечения», Москва 2000;
- В.Т. Фролов «Физкультурные занятия на воздухе» Москва 1983;
- Г.П.Лескова, В.И. Васюкова «Общеразвивающие упражнения в детском саду», Москва 1981;
- Т. Барышникова «Игры на воздухе» Москва 1999;
- Л.Д. Глазырина «Физическая культура дошкольникам», Москва 2000

## 3. График работы инструктора по физической культуре

День недели	Часы присутствия в детском саду
понедельник	7 <sup>30</sup> – 17 <sup>00</sup>
вторник	7 <sup>30</sup> – 17 <sup>00</sup>
среда	7 <sup>30</sup> – 17 <sup>00</sup>
четверг	7 <sup>30</sup> – 17 <sup>00</sup>
пятница	7 <sup>30</sup> – 17 <sup>00</sup>
Консультации родителей	
понедельник	16 <sup>20</sup> – 17 <sup>00</sup>
среда	16 <sup>30</sup> – 17 <sup>00</sup>

## 4. Циклограмма инструктора по физической культуре Каримовой А.З

### Понедельник

7.30-8.00 проветривание, протираание пыли,  
подготовка к зарядке  
8.00-8.43 утренняя зарядка  
8.45- 8.50 проветривание зала, подготовка к занятию.  
8.50 - 9.05 гр. 4  
9.15 –9.30 гр. 6  
9.40 – 10.00 гр. 7  
10.10– 10.35 гр. 5  
10.45 – 11.10 гр. 9  
11.20-11.50 гр 1 на с/в  
12.00 – 12.30 обед  
12.30-14.45 методическая работа, подготовка планов,  
конспектов.

14.40-15.10 работа с воспитателем тат.языка  
15.10-15.40 гр 12  
15.20 – 16.15. индивидуальная работа с детьми по основным видам движения  
16.20-17.00 консультации для родителей.

### **Вторник**

7.30-8.00 проветривание, протираание пыли,  
подготовка к зарядке  
8.00-8.43 утренняя зарядка  
8.43-8.50 проветривание зала, подготовка к занятию.  
8.50 - 9.05 гр. 6  
9.15 - 9.35 гр. 10  
9.45 - 10.10 гр. 2  
10.20- 10.50 гр.13  
10.50- 11.15 гр. 3 на с/в  
11.20- 11.45 гр.5 на с/в  
12.00 – 12.30 обед  
12.30 -15.00 консультация для воспитателей,  
изготовление пособий для физкультурных занятий  
15.10-15.35 гр 9  
16.00-16.30 гр 12 на с/в  
16.05-17.00 работа с методической литературой, самообразование.

### **Среда**

7.30-8.00 проветривание, протираание пыли,  
подготовка к зарядке.  
8.00-8.43 утренняя зарядка  
8.45-8.50 проветривание, подготовка к занятию  
8.50- 9.05 гр. 4  
9.15- 9.35 гр. 7  
9.45- 10.15 гр. 1  
10.25-10.55 гр.12  
11.05- 11.35. гр 8  
11.35-12.00 гр 2 на с/в  
12.00-12.30 обед  
12.30 подбор и запись музыкального материала. 13.00 – 15.00 методическая работа, подготовка планов,  
конспектов  
15.10-15.35 гр.11  
16.00- 16.30 гр.13 на 6 гр  
16.30-17.00 консультация для родителей.

### **Четверг**

7.30-8.00 проветривание, протираание пыли,  
подготовка к зарядке.  
8.00-8.43 утренняя зарядка  
8.45-8.55 проветривание,  
подготовка к занятию  
8.50 - 9.05 гр. 6  
9.15 - 9.30 гр.4  
9.40 - 10.05 гр.3  
10.15-10.35 гр.10  
10.45 -11.10 гр. 2  
11.20-11.50 гр 8  
12.00-12.30 обед  
12.30 -15.00 методическая работа, изготовление атрибутов, спортивного инвентаря, подбор и запись музыкального  
материала  
15.10-15.40 11 гр  
16.00-16.30 1 гр  
16.35 индивидуальная работа с детьми по основным видам движения  
17.00-17.00 работа с методической литературой, самообразование

**Пятница**

7.50-8.00 проветривание зала, подготовка к зарядке

8.00-8.43 утренняя зарядка

8.45-8.55 проветривание, подготовка к занятию

8.50 -9.15 8 гр

9.15 -9.45 3 гр

Месяц	Вид деятельности	Тема
-------	------------------	------

9.55 -10.15 2 гр

10.25 -10.45 6 гр

10.55 -11.25 10 гр на улице

11.25- 11.50 12 гр

12.00 -12.30 обед

12.30-15.00 консультация для воспитателей, изготовление пособий для физкультурных занятий, методическая работа, подготовка планов, конспектов

15.10-15.35 1 гр

16.00-16.30 13 гр

16.40-17.10-индивидуальная работа с детьми по основным видам движения.

17.10-17.30 работа с методической литературой, самообразование.

**5. Годовой план инструктора по физической культуре.**

<b>сентябрь</b>	Консультация	Обзор литературы по физкультурно – оздоровительной работе с детьми
	Беседа, консультация на стенде.	1.Индивидуальные и групповые беседы о единой спортивной форме на физ. занятия. 2. Формирование интереса к двигательной деятельности.
	Спортивный досуг	«Осенний поход». подготовительные гр
<b>октябрь</b>	День здоровья для педагогов	Конкурсно-игровая программа «Мы здоровью скажем «ДА!»
	Беседа, консультация на стенде.	1.«Ознакомление воспитателей с результатами диагностики»
		2.Поместить на стенд рекомендацию «Домашний стадион»
	Спортивный праздник. Средние группы	«В осеннем лесу»
	Все группы	Провести диагностику физического развития детей.
Семинар – практикум	Как родители относятся к физическому развитию детей. Составление анкеты /Подведение итогов «От движения – к здоровью» (дыхательная гимнастика, бодрящая гимнастика, гимнастика для глаз, релакс, для осанки...) Фестиваль народных игр. Видеопрезентация игр в каждой возрастной группе	
<b>ноябрь</b>	Спортивное развлечение Подготовительная гр	«Оказаться в роли мамы»
	Консультация, беседы	2.Профилактика плоскостопия. 3. Индивидуальные беседы – рекомендации с родителями детей с нарушениями развития плоскостопия у ребенка. Дать перечень упражнений гимнастики, предложить заниматься дома.
<b>декабрь</b>	Консультация	1.«Причины и профилактика нарушений осанки, корригирующая гимнастика».
	Беседа	В проведении мероприятия «Веселые старты»
	Консультация	«Причины и профилактика нарушений осанки, корригирующая гимнастика»
	Веселые старты Старшие, подготовительные группы	«Зимние забавы»
<b>январь</b>	День здоровья для педагогов.	Конкурсно-игровая программа «Мастерство педагогов»
	Беседа, консультация на стенде.	1.«Как правильно выбрать лыжи!» 2. «Ай, да лыжи!». 3. Рекомендации по обучению детей катанию на коньках и лыжах.
<b>февраль</b>	Консультация	Обсуждения и консультирования праздника ко Дню Защитника Отечества.
	Спортивное соревнование на воздухе.	День Защитника Отечества «День защитника!». Подготовительные и старшие группы.
	Оформление выставки рисунков	Посвященных Дню защитников Отечества
<b>март</b>	Консультация	«Формирование интереса у детей к двигательной деятельности»

	Спортивный праздник Старшая группы	«Весёлые шарики»
	Фестиваль детского творчества (Все группы)	«Сэлэтле бэлэкэч - 2023»
	Анкетирование	Провести анкетирование среди родителей: «Умеете ли вы общаться со своим ребёнком». Цель: гармонизация отношений между родителями и детьми средствами физической культуры.
	Консультация, беседа	1.Выполнять упражнения совместно с ребенком дома: «Вместе с мамой, вместе с папой».
	спортивный досуг.	«Ждут нас быстрые ракеты» Старшие группы
	Семинар-практикум	«Блиц-игра» Здоровьесберегающие технологии в ДОУ.
<b>апрель</b>	Занятие	«Степ –аэробика»
	Старшие группы спортивный досуг.	«Ждут нас быстрые ракеты» спортивный досуг.
	Все группы	Провести диагностику физического развития детей
	Беседа	Привлечь родителей к благоустройству спортивной площадки на улице.
<b>май</b>	Консультация	Ознакомление воспитателей с результатами диагностики «Организация физкультурно – оздоровительной работы в летний период»
	Средние, старшие группы	Спортивные соревнования с участием родителей «Мама, папа и я спортивная семья».
	Пед совет	Анализ работы инструктора по физической культуре
	Беседа, консультация на стенде.	1.«Как организовать летний отдых ребенка». 2. Познакомить родителей с последними показателями по обследованию основных видов движений. Провести инд. беседы с родителями, дети которых отстают в физическом развитии.0
июнь	День русского языка	День русского языка – Пушкинский день России
	Музыкально — спортивный праздник	«День защиты детей
	Музыкально — спортивный праздник	«День защиты детей»
	Музыкально — спортивный праздник	«Сабантуй»
июль	Проект	«Волшебница вода»
август	Проект	«Мой город – моя гордость»
	День открытых дверей	Вновь поступившие дети