

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №18»

Принято
На заседании педагогического совета
№ 1 МАДОУ «Детский сад № 18
общеразвивающего вида»
г. Печора
«31» августа 2023 г

Утверждено»
Директором МАДОУ «Детский сад №
18 общеразвивающего вида» г. Печора
Авдеева Л.Ю. *Л.Ю. Авдеева*
«31» августа 2023 г



**Рабочая программа по
физическому развитию детей
дошкольного возраста (3-8 лет)**

Составил:
Инструктор по физической культуре:
Павлюк Наталья Сергеевна

г. Печора, 2023

Содержание

1. Целевой раздел	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цели и задачи Программы	4
1.3 Принципы и подходы к формированию Рабочей Программы	5
1.4 Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей	6
1.5 Интеграция образовательных областей по ФГОС ДО	8
1.6 Планируемые результаты освоения Рабочей Программы	8
1.7. Мониторинг физического развития дошкольников	16
2. Содержательный раздел программы	17
2.1 Содержание образовательной деятельности для детей дошкольного возраста	17
2.2 Формы, способы, методы и средства реализации Программы	17
2.2.1 Формы работы	17
2.2.2 Структура физкультурного занятия	17
2.2.3 Способы организации двигательной деятельности	18
2.2.4 Средства двигательной деятельности	19
2.2.5 Методы физического развития	19
2.3 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	20
3. Организационные раздел программы	22
3.1 Описание материально-технического обеспечения и особенности организации развивающей предметно-пространственной среды образовательной области «Физическое воспитание».	22
3.2 Организация двигательного режима	24
3.3. Используем литература.	25

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Утверждение федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30 384), вступил в силу с 1 января 2014 г.) является следствием принятия нового Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»), в котором за дошкольным образованием впервые закрепляется статус уровня общего образования в системе непрерывного образования Российской Федерации (Пункт 4 статьи 10 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

В новом законодательстве Российской Федерации об образовании образование декларируется как общественно значимое благо, осуществляемое в интересах человека, семьи, общества и государства (Часть первая статьи 2 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»), рассматривается как важнейшая социальная деятельность общества и как ресурс его развития.

Стандарт дошкольного образования принимается в России впервые. Он является наукоёмким и отражает современные достижения отечественной и мировой психологической и педагогической науки и практики. Стандарт позволяет, с одной стороны, утвердить и защитить специфику дошкольного детства как психологически особого периода развития ребёнка, а с другой — обеспечить целостность и преемственность системы российского образования.

Цель ФГОС ДО — выразить запросы, предъявляемые к образованию государством, обществом и семьей в интересах растущей и развивающейся личности.

В самом общем виде они выглядят так:

- сохранение единства образовательного пространства Российской Федерации относительно уровня дошкольного образования;
 - обеспечение государством равенства возможностей для каждого ребёнка в получении качественного дошкольного образования;
 - обеспечение государственных гарантий уровня и качества дошкольного образования на основе единства обязательных требований к условиям реализации образовательных программ дошкольного образования, их структуре и результатам их освоения (Пункт 1.5 ФГОС дошкольного образования);
 - обеспечение преемственности основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования;
- обеспечение вариативности содержания программ дошкольного образования (Пункт 1 статьи 11 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

Настоящая Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
- Приказа Минпросвещения России от 25 ноября 2022 № 1028 «Об утверждении

федеральной образовательной программы дошкольного образования»

- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 31 июля 2020 года № 373, зарегистрировано в Минюсте России 31 августа 2020 г., регистрационный № 59599;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 01.12.2022 № 1048 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020 г. № 373"
- Федерального закона от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020 г. №373 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 „Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи“.
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 г. № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590- 20 „Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения“
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 „Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания.
- Устава МАДОУ № 18.

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации

В общей системе дошкольного образования физическое развитие детей занимает важное место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, общая выносливость, работоспособность и другие качества, необходимые для всестороннего гармонического развития личности.

1.2 Цели и задачи Программы

Цель физического воспитания в детском саду – обеспечить всестороннюю физическую подготовленность каждого ребенка помочь приобрести запас прочных умений и двигательных навыков, необходимых человеку на протяжении всей его жизни для труда и активного отдыха.

Основные задачи физического воспитания:

- Охрана и укрепление здоровья ребенка, закаливание организма.
- Достижение полноценного физического развития: гармоничности телосложения, соответственно возрасту развитых функций и адаптационных способностей

организма, физической и умственной работоспособности.

- Воспитание нравственно – волевых черт личности, активности, самостоятельности. Создание условий для целесообразной двигательной активности детей.
- Формирование жизненно необходимых двигательных действий. Формирование широкого круга игровых действий.
- Развитие физических качеств.
- Содействие формированию правильной осанки и предупреждение плоскостопия. Формирование доступных представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми, об основных гигиенических требованиях и правилах.
- Воспитание интереса к активной двигательной деятельности и потребности в ней.

Все перечисленные задачи должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, трудового и эстетического воспитания. Необходимо также, чтобы занятия физической культурой доставляли детям радость, поддерживали хорошее настроение, побуждали к самостоятельности.

Программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса и направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей.

1.3 Принципы и подходы к формированию Программы

Программа строится на принципе личностно-ориентированного взаимодействия взрослого детей и обеспечивает физическое, социально-коммуникативное, познавательное, речевое и художественно-эстетическое развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора принципов, подходов, методов в воспитании и развитии детей.

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.

1.4 Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей

Младшая группа (3-4 года)

На 4-м году жизни возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время внимание у детей неустойчиво, они отвлекаются и часто переходят от одного вида деятельности к другому. В этом возрасте ребёнок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он ещё не заботится о результатах своих действий, поглощён самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают всё более преднамеренный характер. Ребёнок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребёнок может соблюдать определённую их последовательность. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребёнок более сознательно следит за воспитателем, когда он даёт образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий

Средняя группа (4-5 лет)

Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнениях. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребёнок прерывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убеждён в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

Старшая группа (5-6 лет)

Возраст 5—6 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость

равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью).

Дети начинают чаще по собственной инициативе воздерживаться от нежелательных действий. Но в целом способность к произвольной регуляции своей активности все еще выражена недостаточно и требует внимания взрослых.

По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка приближается к показателям мозга взрослого человека — расширяются интеллектуальные возможности детей. Ребенок не только выделяет существенные признаки в предметах и явлениях, но и начинает устанавливать причинно-следственные связи между ними, пространственные, временные и другие отношения. Дети оперируют достаточным объемом временных представлений: утро-день-вечер-ночь; вчера-сегодня-завтра-раньше-позже; ориентируются в последовательности дней недели, времен года и месяцев, относящихся к каждому времени года. Довольно ориентацию в пространстве и на плоскости: слева-направо, вверху-внизу, впереди-сзади, близко-далеко, выше-ниже и т. д.

Подготовительная группа (6-8 лет)

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

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме воспитатель обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливания. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правилах поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторых правилах ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т. п.).

1.5 Интеграция образовательных областей по ФГОС ДО

Физическая культура по-своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

- **Социально-коммуникативное развитие:**

Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

- **Познавательное развитие:**

Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

- **Речевое развитие:**

Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

- **Художественно-эстетическое развитие:**

Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

1.6 Планируемые результаты освоения Программы

Младший возврат

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической

скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;

бег: бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убежание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120-150 м;

прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см);

упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); переключивание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;

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

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, в рассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

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

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

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

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

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

Плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.

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

4) **Активный отдых.**

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

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

Средний возраст

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая

кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег в рассыпную с ловлей и увертыванием;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжатие и разжатие кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и переключивание предметов с места на место.

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

Ритмическая гимнастика:

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

Строевые упражнения:

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

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

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

Старший школьный возраст

Шестой год жизни

На шестом году жизни двигательный опыт детей заметно расширяется, активно развиваются двигательные и познавательные способности.

Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров, способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

Общеразвивающие упражнения: четырехчастные, шестичастные традиционные обще- развивающие с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разной последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами. Подводящие и подготовительные упражнения. Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге выноса голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега отталкивания, группировки и приземления, в метании замаха и броска.

Ходьба. Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры.

Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3-4 раза), 20-30 м (2-3 раза), челночный бег 3×10 м в медленном темпе (1,5-2 мин).

Прыжки. На месте: ноги скрестно – ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4-5 м. Прыжки через 5-6 предметов на двух ногах (высота 15-20 см), вспрыгивание на пред- меты: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15-20 см выше поднятой руки.

Прыжки в длину с места (80-90 см), в высоту (30□40 см) с разбега 6□8 м; в длину (на 130-150 см) с разбега 8 м.

Прыжки в глубину (30-40 см) в указанное место.

Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

Бросание, ловля и метание. «Школа мяча» (разнообразные движения с мячами). Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4-6 раз подряд.

Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5-6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю).

Метание вдаль (5-9 м) в горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо.

Ползание и лазание. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40×50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазание ритмичное, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков.

Игры-эстафеты. Правила в играх, варианты их подвижных игр.

Спортивные игры. Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м). Баскетбол: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам. Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с воспитателем.

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

Спортивные упражнения: скользящий переменный лыжный ход, скольжение по прямой на коньках, погружение в воду, скольжение в воде на груди и на спине, катание на двухколесном велосипеде и самокате, роликовых.

Признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия, настроения и поведения здорового человека. Правила здорового образа жизни, полезные (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья привычки. Особенности правильного поведения при болезни, посильная помощь при уходе за больным родственником дома. Некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения. Представление о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания.

Седьмой год жизни

Порядковые упражнения. Способы перестроения. Самостоятельное, быстрое и организованное построение и перестроение во время движения. Перестроение четверками.

Общеразвивающие упражнения. Четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименные, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног, парные упражнения. Упражнения в парах и подгруппах. Выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами. Упражнения с разными предметами, тренажерами.

Основные движения. Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату: в беге энергичная работа рук; в прыжках □ группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании □ энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании ритмичность при подъеме и спуске. Подводящие и подготовительные упражнения.

Ходьба. Разные виды и способы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.

Упражнения в равновесии. Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях. Ходьба по гимнастической скамейке боком.

приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом, перепрыгиванием ленты. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

Бег. Сохранение скорости и заданного темпа направления.

Через препятствия высотой 10-15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2-3-х минут. Пробегать 2-4 отрезка по 100□150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5×10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3-4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость.

Прыжки. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево; сериями по 30-40 прыжков 3-4 раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5-6 м; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; через 6-8 набивных мячей (вес 1 кг) на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см. Прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170-180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами. Прыжки через большой обруч, как через скакалку.

Метание. Отбивать, передавать, подбрасывать мячи разного размера разными способами. Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и др.) разными способами. Точное поражение цели.

Лазание. Энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице; по канату (шесту) способом «в три приема».

Подвижные игры. Организовать знакомые игры с подгруппой сверстников. Игры-эстафеты.

Спортивные игры. Правила спортивных игр. Городки: выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Баскетбол: забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Футбол: способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр.

Настольный теннис, бадминтон: правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола. Хоккей: ведение шайбы клюшкой, умение забивать в ворота.

Спортивные упражнения. Ходьба на лыжах: скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойке. Катание на коньках: сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения, скольжение и повороты.

Катание на самокате: отталкивание одной ногой. Плавание: скольжение в воде на груди и на спине, погружение в воду. Катание на велосипеде: езда по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. Катание на санках. Скольжение по ледяным дорожкам: после разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скольжение с невысокой горки.

1.7. Мониторинг физического развития дошкольников

Оценка физической подготовленности

Для определения индивидуальных способностей детей, оценки начального уровня развития, с целью оптимизировать нагрузки при формировании двигательных навыков, инструктор по физкультуре 2 раза в год (начало и конец учебного года) проводит мониторинг физического развития дошкольников.

Мониторинг физического развития дошкольников позволяет инструктору по физкультуре:

- ❖ определить уровень физического развития на начало и конец года;
- ❖ выявить динамику изменения уровня физического развития;
- ❖ оценить технику владения основными движениями;
- ❖ спланировать индивидуальную работу по формированию физических качеств;
- ❖ скорректировать план физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- ❖ определить упущения в работе по физическому воспитанию.

Дать характеристику физического состояния организма в процессе физического воспитания можно, проследив динамику физического развития, физической активности и физической подготовленности ребенка.

Инструктор по физкультуре оценивает физическую подготовленность детей (уровень сформированных психофизических качеств).

Перед проведением мониторинга инструктору по физкультуре необходимо знать группу здоровья детей и физкультурную группу (определяет врач по результатам обследования), чтобы выявить детей, нуждающихся в индивидуальном подходе, или детей, освобожденных от тестирования.

В программе для каждой возрастной группы определены количественные показатели, таких психофизических качеств как быстрота (бег 30 м); скоростно-силовых качеств (прыжки в длину с места, метание мешочка на дальность, бросание набивного мяча); выносливость (бег 90 м, 120 м, 150 м); статическое равновесие, гибкость (наклон вперед из положения стоя) и ловкость (отбивание мяча об пол).

Мониторинг физической подготовленности проводится как в спортивном зале, так и на спортивной площадке ДОУ. При проведении мониторинга ведется протокол обследования (в электронной форме), где фиксируются количественные показатели (указываются цифры) и качественные показатели (указывается условное обозначение). Сопоставление результатов на начало и конец года наглядно показывают динамику физической подготовленности детей.

2. Содержательный раздел программы

2.1 Содержание образовательной деятельности для детей дошкольного возраста

Физическое развитие

Цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие

Задачи:

1. Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).

2. Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.

3. Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.

4. Развивать творчество в двигательной деятельности.

5. Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.

6. Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.

7. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

8. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения.

9. Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.

10. Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания.

2.2 Формы, способы, методы и средства реализации Программы

2.2.1 Формы работы

В системе физического воспитания в ДОУ используются следующие основные организационные формы двигательной активности детей:

- Физкультурные занятия
- Утренняя гимнастика
- Подвижные игры
- Физминутки, физкультурные паузы
- Оздоровительно-профилактическая гимнастика
- Гимнастика после сна
- Физические упражнения и игры
- Спортивные праздники и физкультурные досуги
- Спортивные соревнования

2.2.2 Структура физкультурного занятия

Основной организационной формой двигательной активности в ДОУ является физкультурное занятие.

Структура физкультурного занятия в зале.

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

Продолжительность занятия по физической культуре:

15 мин. – младшая группа

20 мин.- средняя группа

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

Структура оздоровительно-игрового часа на свежем воздухе

Третье физкультурное занятие проводится на улице, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом, учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне-летний период и ее снижение в осенне-зимний период. В занятиях на свежем воздухе большое внимание уделяется играм. В игровых заданиях, подвижных играх в эстафетах закрепляются приобретенные навыки, умения и основные виды движений, а также физические качества.

2.2.3 Способы организации двигательной деятельности

- **Фронтальный способ.** Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.
- **Поточный способ.** Дети друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).
- **Индивидуальный способ.** Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

2.2.4 Средства двигательной деятельности

Для решения задач физического воспитания дошкольников используются различные **средства**: гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения и др. Комплексное использование всех этих средств разносторонне воздействует на организм, способствует физическому воспитанию детей.

Гигиенические факторы играют важную роль в физическом воспитании.

Они включают в себя режим дня, занятий, сна, бодрствования, питания; гигиену одежды, обуви, уборку групповых комнат, зала, физкультурных снарядов и пособий.

Здоровье человека невозможно без правильного, научно обоснованного, полноценного питания. От этого зависит функционирование желудочно-кишечного тракта, энергообмен в организме. Ребенок, получающий нормальное питание, растет и развивается правильно, гармонично.

Достаточно длительный, здоровый сон обеспечивает отдых и повышает работоспособность нервной системы.

Правильное освещение, соответственно подобранная мебель предупреждают заболевания глаз, нарушение осанки.

Соблюдение режима дня и двигательная активность приучают ребенка к организованности, дисциплинированности, готовности и в дальнейшем, в школе, соблюдать режим работы и отдыха.

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) повышают функциональные возможности и работоспособность организма. Они имеют огромное значение в закаливании организма, тренировке механизмов терморегуляции. Использование природных факторов в сочетании с физическими упражнениями повышает обменные процессы, приспособительные и защитные функции организма ребенка.

Физические упражнения – элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития.

2.2.5 Методы физического развития

Эффективность физического развития и оздоровления дошкольников во многом зависит от правильного подбора педагогических методов.

В физическом развитии дошкольников применяются группы методов:

- **специфические**, т.е. методы, которые применяются только для процесса физического развития;
- **общепедагогические**, т.е. методы, которые применяются во всех случаях обучения и воспитания.

Специфические методы:

- ✓ *Метод строго регламентированного упражнения* (каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точной нагрузкой и интенсивностью).
- ✓ *Игровой метод* (использование упражнений в игровой форме).
- ✓ *Соревновательный метод* (применение упражнений в соревновательной форме).
- ✓ *Метод круговой тренировки* (ребенок, передвигаясь по заданному кругу, выполняет определенные задания или упражнения).

Общепедагогические методы:

Словесные методы (применяются для осознанного выполнения упражнений), к ним относятся:

- ✓ названия упражнений;
- ✓ описание;
- ✓ объяснения;

- ✓ указания;
- ✓ команды;
- ✓ вопросы к детям и др.

Практические методы (формируют представления о движении, восприятия, двигательные ощущения, развивают сенсорику). К ним относятся:

- ✓ показ физических упражнений;
- ✓ имитация (подражательные упражнения).

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, являются:

- ✓ Физическое состояние детей, посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
- ✓ Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;
- ✓ Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

2.3 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни.

Вот почему именно в семье закладываются отношения к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников:

- консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье.

Задачи:

1. Пропагандировать основы ЗОЖ.
2. Просвещать родителей с целью повышения их педагогических знаний.
3. Вовлекать родителей в образовательный процесс.

Взаимодействие с родителями осуществляется **в разных формах:**

- **анкетирование** (знакомство с семьей);
- **праздники**, развлечения (приобщение к ЗОЖ);
- **консультации** (в процессе общения я рассказываю об успехах ребенка, обсуждаем трудности, возникающие у ребенка, находим общие мнения и пути решения проблемы);
- **родительские собрания** (рассказываю о физкультурно-оздоровительной работе в детском саду);
- **рекомендации через папки-передвижки, буклеты** (например, предлагаю интересные упражнения и игры с детьми дома);
- **открытые занятия** транслирую умения и навыки детей);
- **занятия – практикумы** (просвещаю и обучаю родителей, с целью повышения их педагогических знаний);
- **день открытых дверей** (способствую развитию взаимоотношений родителей и детей);
- **совместная деятельность** (вовлечение родителей в единое образовательное пространство, например, праздники, совместные походы, «Клуб здоровья» и т.д.);
- **проекты;**

- **мастер-классы** (делюсь опытом);
- **фотовыставки** (транслирую успехи детей).

Лучший способ приобщить ребенка к здоровому образу жизни- это показать на собственном примере, как нужно относиться к физкультуре и спорту.

Если ребенок видит, что родители испытывают удовольствие от здорового активного досуга, они обязательно будут подражать.

Поэтому задача инструктора состоит в том, чтобы убедить родителей важности физического развития и приобщения ребенка к ЗОЖ, осуществлять систематическое, разностороннее педагогическое просвещение семьи, включая передачу теоретических знаний и оказание помощи в приобретении практических навыков, а также в распространении опыта семейного воспитания детей.

3. Организационные раздел программы

3.1 Описание материально-технического обеспечения и особенности организации развивающей предметно-пространственной среды образовательной области «Физическое воспитание».

В детском саду созданы все условия для полноценного развития детей. Созданы специальные педагогические условия здоровьесбережения и здоровьесбережения.

В ДОУ имеется один физкультурный зал, тренажерная комната и спортивная площадка, оснащенные оборудованием и инвентарем.

Физкультурные залы располагаются в здании МАДОУ №18, на первом этаже.

Спортивные залы предназначены для проведения непрерывно непосредственной образовательной деятельности, проведения спортивных праздников, развлечений, досугов

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Параметры	Характеристика параметров
Общая площадь (кв. м)	50,2 кв.м.
Освещение естественное	Норма
Освещение искусственное	лампы дневного света с защитой
Уровень освещенности	норма
Наличие системы пожарной безопасности	имеется
Наличие системы отопления	имеется
Возможность проветривания помещения	имеется
Поверхность пола (удобная для обработки)	имеется

Функциональное использование:

- все формы работы инструктора физкультуры.

Развивающая предметно- пространственная среда – часть образовательной среды, представленная специально организованным пространством (помещениями, участками и т.п., материалами, оборудованием, и инвентарем, для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

В соответствии с ФГОС ДО и образовательной программой ДОУ **развивающая предметно-пространственная среда** создается педагогами для развития индивидуальности каждого ребенка с учетом его возможностей, уровня активности и интересов. Развивающая предметно-пространственная среда должна быть:

- **содержательно-насыщенной** – включать средства обучения (в том числе технические материалы (в том числе расходные, инвентарь, игровое, спортивное и оздоровительное оборудование, которые позволяют обеспечить 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).
- **трансформируемой** – обеспечить возможность разнообразного использования составляющих развивающей предметно-пространственной среды (например, маты, мягкие модули, природные материалы) в разных видах детской активности;
- **доступной** обеспечить свободный доступ воспитанников (к играм, игрушкам,

материалам, тренажерам, пособиям).

- **безопасной** – все элементы развивающей предметно-пространственной среды должны соответствовать требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования, такими, как санитарно-эпидемиологические правила и нормативы.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства физкультурных залов, спортивного участка, физкультурных уголков в группах, материалов, оборудования и инвентаря для физического развития.

Физкультурный зал соответствуют государственным санитарно-эпидемиологическим требованиям, нормам и правилам пожарной безопасности. Спортивный зал заполнен необходимым спортивным оборудованием, которое позволяет увлечь детей двигательной активностью.

В физкультурных залах ДООУ имеется оборудование:

- спортивный комплекс
- мягкие модули
- гимнастические стенки
- приставные лестницы (с зацепом).
- гимнастические скамейки
- тропа здоровья
- ребристые дорожки
- передвижные туннели
- многофункциональные модули
- дуги разной величины
- тренажеры
- маты гимнастические
- канаты
- фитболы
- гимнастические скамейки
- нестандартное спортивное оборудование

Инвентарь:

- гимнастические палки
- обручи различного диаметра
- флажки, кубики, веревочки, ленточки, погремушки
- мячи разного диаметра
- мешочки с песком
- гантели детские
- массажеры для стоп
- мр-3-проигрователь
- веревочки
- канаты

На территории детского сада имеются спортивная площадка, которая помогает при подготовке детей к различным соревнованиям, проведением эстафет, спортивных развлечений и праздников. Спортивная площадка оборудована спортивными снарядами, воротами, щитами для баскетбола и волейбола, тренажерами.

Опыт показал, что использование на занятиях различного инвентаря повышает интерес и удовольствие, а также двигательную активность, внимание, координацию. Поэтому в детском саду особое внимание уделяется приобретению и обновлению оборудования спортивного зала, физкультурных уголков, спортивной площадки

Все приобретаемое оборудование соответствует обязательным требованиям, установленным техническими регламентами и стандартами, изготовлено из безвредных для здоровья детей материалов. Спортивное оборудование закреплено и проверено, на основании чего составлен акт испытания спортивного оборудования и инвентаря. Все оснащение спортивных залов эстетически привлекательно, имеет современный дизайн, яркую окраску и изготовлено из современных материалов. Все оборудование и оснащение зала проходит санитарную обработку в соответствии с нормами СанПиН.

В спортивных залах созданы все условия для сохранения психического и физического здоровья каждого ребенка и обеспечение его эмоционального благополучия. Предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала, способствует общению и совместной деятельности детей и взрослых.

3.2 Организация двигательного режима

Форма организации	Дошкольные группы		
	Младший возраст	Средний возраст	Старший возраст
Организованная деятельность	6 час. в неделю	8 час. в неделю	10 и более часов в неделю
Непосредственно образовательная деятельность – физическая культура	3 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю (2 в зале, 1 – на улице)
Оздоровительный кружок			25 минут
Утренняя гимнастика	10 минут	10 минут	10 минут
Физминутки	1-2 минут	1-2 минут	1-2 минут
Пальчиковая гимнастика	1-2 минут	1-2 минут	1-2 минут
Упражнения после дневного сна	5 – 10 минут	5 – 10 минут	5 – 10 минут
Подвижные игры	Не менее 2 – 4 раза в день		
	6–10 минут	10–15 минут	15 – 20 минут
Спортивные игры	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю		
Физкультурные упражнения на прогулке	Ежедневно с подгруппами		
		10 – 12 минут	10 – 15 минут
Спортивные развлечения	1 – раз в месяц		
	20 минут	25 минут	30 минут
Спортивные праздники	2 – 4 раза в год		
		30 минут	40 минут
День Здоровья	Не реже 1 раза в квартал		

3.3. Используем литература.

- Недовесова Н.П. «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей». СПб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014 г.
- Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. Москва. Мозаика – Синтез 2016.
- Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Москва. Издательство «Скрипторий 2003», 2015.
- Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Москва. Издательство «Скрипторий 2003», 2015.
- Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Москва. Издательство «Скрипторий 2003», 2015.
- Вареник Е.Н., Кудрягуева С.Г., Сергиенко Н.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3 – 7 лет. Творческий центр «Сфера», Москва, 2008.
- Харченко Т.Е. «Бодрящая гимнастика для дошкольников». СПб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015 г.
- Зайцев Г.К. Твое здоровье. СПб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2000.
- Авдеева Н.Н., Князева О.Л. «Безопасность», «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2002г -144с.
- Зайцев Г.К. Уроки Айболита. / Г. К. Зайцев – СПб «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 1995
- Насонкина С.А. Уроки этикета. / С. А. Насонкина - СПб, «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 1996
- Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. / Г. К. Зайцев - СПб. «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 1999
- Николаева Н.И. Школа мяча. СПб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2008
- Муллаева Н.Б. Конспекты – сценарии занятий по физической культуре дошкольников. СПб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2008
- Волошина Л.Н. Игры с элементами спорта. Для детей 3 – 4 лет. Издательство «Гном», Москва. 2004.
- Арсенина Е.Н. Энциклопедия детских игр.. развивающие психологические, музыкальные и подвижные игры. Ярославль: Академия развития.2007.
- Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. ИТЦ «Владос». Москва 1999.
- Волошина Л.Н. Играйте на здоровье. ИТЦ «Аркти» . Москва. 2004. Болонов Г.Л. Сценарии спортивно – театрализованных праздников. Школьная пресса. Москва. 2003.
- Физкультура – это радость / Л.Н. Сивачева. – СПб.: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2001.
- Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицына. – М.: Скрипторий, 2004.
- Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении / А.П. Щербак. – М.: Владос, 1999.
- Физкультурные праздники в детском саду / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. – М.: Просвещение, 2003..
- Разговор о правильном питании / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. – М.: Олма-Пресс, 2000.
- Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду / Под ред. Т.С. Яковлевой. – М.: Школьная пресса, 2006.
- Стефанко А.В. «Практический материал для организации образовательной деятельности в группе раннего дошкольного возраста» СПб «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2017.
- Железнова Е.Р. Развивающая гимнастика с предметами и подвижные игры для старших дошкольников.. СПб «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2017.
- Нищева Н.В. Подвижные и дидактические игры на прогулке. СПб «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2015.