

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение № 238
«Центр развития ребенка – детский сад»

Принято:
Педагогическим советом МАДОУ №238
«Центр развития ребенка – детский сад»
Протокол № 1 от «30» августа 2024 года

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ №238
«Центр развития ребенка – детский сад»
_____/ О.А. Шипунова
Приказ № 221 от «30» августа 2024 года

**Рабочая программа
инструктора по физической культуре**

СОДЕРЖАНИЕ

I.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Цели и задачи реализации рабочей программы	4
1.1.2.	Принципы реализации рабочей программы	6
1.1.3.	Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики	7
1.2.	Планируемые результаты освоения рабочей Программы	11
1.3.	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов.	14
II.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	15
2.1.	Задачи и содержание образования по ОО «Физическое развитие»	15
2.2.	Вариативные формы, методы и средства реализации Программы.	53
2.3.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	56
2.4.	Способы и направления поддержки детской инициативы	62
2.5.	Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников	64
2.6.	Направления и задачи коррекционно-развивающей работы.	67
2.7.	Рабочая программа воспитания.	67
III.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	68
3.1.	Психолого-педагогические условия реализации программы.	68
3.2.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.	70
3.3.	Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	74
3.4.	Кадровые условия реализации Программы	77
3.5.	Организация образовательного процесса	82
3.6.	Календарный план воспитательной работы	84

I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа (далее – Программа) раскрывает содержание и организацию образовательной деятельности для детей дошкольного возраста по образовательной области «Физическое развитие», в МАДОУ №238 «Центр развития ребенка – детский сад» (далее - ДОУ).

Рабочая программа разрабатывается педагогами МАДОУ № 238 самостоятельно в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 29.12.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023)

- Федеральный закон от 24.09.2022 № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон “Об образовании в Российской Федерации” и статью 1 Федерального закона “Об обязательных требованиях в Российской Федерации”»

- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон “Об образовании в Российской Федерации” по вопросам воспитания обучающихся»

- Приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 28.12.2022 № 71847)

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержден приказом Министерства образования и науки России от 17 октября 2013г. № 1155 (с изм. на 08.11.2022);

- Указ Президента Российской Федерации Путина В.В. от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;

- Указ Президента РФ от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования по обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Образовательная программа дошкольного образования;
- Устав;
- Локально-нормативные акты.

1.1.1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Цель программы: является разностороннее развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций, предполагает создание условий, которые помогут каждому ребенку стать телесно и психически здоровым, творчески активным, радостным, энергичным, деятельным.

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие 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.
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно - гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Интеграция задач с другими образовательными областями

Социально-коммуникативное развитие

1. Охрана безопасности и жизнедеятельности решается посредством формирования навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем.

2. Взаимодействие и помощь друг другу во время эстафет, создание на занятиях физической культурой педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, оценивании результатов игр и соревнований.

Познавательное развитие

1. Активизация мышления детей происходит через подвижные игры и упражнения со спортивным оборудованием.

2. Совершенствование умения ориентироваться в пространстве.

3. Формирование у ребенка основные гигиенические навыки, представления о здоровом образе жизни.

Речевое развитие

1. Развитие свободного общения с взрослыми и детьми через проговаривание действий и называние упражнений, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой, поощрение речевой

активности детей.

2. Разнообразная двигательная активность снимает утомление, активизирует память мышления.

Художественно-эстетическое развитие

1. В процессе выполнения физических упражнений формируется красивая осанка, развивается способность воспринимать, испытывать эстетическое удовольствие, понимать и правильно оценивать красоту, изящество, выразительность движений.

2. В подвижных играх имитационно-подражательного характера развиваются у детей физические качества и двигательные способности, образное и творческое мышление, внимание и память, фантазию и другое.

1.1.2 Принципы реализации рабочей программы

Рабочая программа реализуется на следующих основных принципах:

- полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;

- построение музыкальной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

- содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в музыкальном воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников;

- признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

- поддержка инициативы и самостоятельности

- детей в различных видах музыкальной деятельности;
- сотрудничество ДОО с семьей;
 - приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
 - формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в процессе музыкальной деятельности;
 - возрастная адекватность музыкального образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
 - учёт этнокультурной ситуации развития детей.

1.1.3 Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики

Характеристика воспитанников: возрастные особенности.

Социальная ситуация развития	Ведущая деятельность ребенка
3-7 лет	
<p>На этапе дошкольного возраста социальная ситуация развития характеризуется тем, что ребенок открывает для себя мир человеческих отношений. Главная потребность ребенка состоит в том, чтобы войти в мир взрослых, быть как они и</p>	<p>Это период наиболее интенсивного освоения смыслов и целей человеческой деятельности, период интенсивной ориентации в них. Главным новообразованием становится новая внутренняя позиция, новый уровень осознания своего места в системе общественных отношений. Если в конце раннего детства ребенок говорит: «Я большой», то к 7 годам он начинает считать себя маленьким. Такое понимание основано на осознании своих возможностей и способностей.</p> <p>Ребенок понимает, что для того, чтобы</p>

<p>действовать вместе с ними. Но реально выполнять функции старших ребенок не может. Поэтому складывается противоречие между его потребностью быть как взрослый и ограниченными реальными возможностями. Данная потребность удовлетворяется в новых видах деятельности, которые осваивает дошкольник.</p>	<p>включиться в мир взрослых, необходимо долго учиться. Конец дошкольного детства знаменует собой стремление занять более взрослую позицию, то есть пойти в школу, выполнять более высоко оцениваемую обществом и более значимую для него деятельность - учебную. В дошкольном детстве значительные изменения происходят во всех сферах психического развития ребенка. Как ни в каком другом возрасте, ребенок осваивает широкий круг деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - игровую, трудовую, продуктивную, бытовую, общение; - формируется как техническая, так и мотивационно-целевая сторона разных видов деятельности. <p>Главным итогом развития всех видов деятельности являются, с одной стороны, овладение моделированием как центральной умственной способностью, с другой стороны, формирование произвольного поведения. Дошкольник учится ставить более отдаленные цели, опосредованные представлением, и стремиться к их достижению. В познавательной сфере главным достижением является освоение средств и способов познавательной деятельности. Между познавательными процессами устанавливаются тесные взаимосвязи, они всё более и более интеллектуализируются, осознаются,</p>
---	---

	<p>приобретают произвольный, характер. Складывается первый схематический абрис детского мировоззрения на основе дифференциации природных и общественных явлений, живой и неживой природы, растительного и животного мира. В сфере развития личности возникают первые этические инстанции, складывается соподчинение мотивов, формируется дифференцированная самооценка и личностное сознание.</p>
--	---

Особенности речевого развития детей с фонетико-фонематическим недоразвитием речи.

Фонетико-фонематическое недоразвитие – это нарушение процесса формирования произносительной системы родного языка у детей с различными речевыми расстройствами вследствие дефектов восприятия и произношения фонем. Признаком фонематического недоразвития является незаконченность процесса формирования звуков, отличающихся тонкими артикуляционными или акустическими признаками. Несформированность звуков выражается в следующем:

- замена звуков более простыми по артикуляции (звонкие заменяются глухими), [р] и [л] звуком [л'] и [j], [с-ш] или [ф] и т.п. Некоторые дети всю группу свистящих звуков и шипящих звуков, т.е. фрикативных звуков, заменяют более простыми по артикуляции взрывными звуками [т], [т'], [д], [д']);

- несформированность процесса дифференциации звуков (вместо нескольких артикуляционно близких звуков ребенок произносит неотчетливый звук, например: мягкий звук [щ] вместо [ш] и т.п.);

- некоторые звуки ребенок изолированно способен произнести правильно, но в речи не употребляет или заменяет. Например, ребенок

правильно произносит простые слова собака, шуба, но в связной речи наблюдается смешение звуков [с] и [ш];

- наблюдается нестойкое употребление звуков в речи. Одно и то же слово ребенок в разных контекстах или при неоднократном повторении произносит различно. Нередко указанные особенности произношения сочетаются с искаженным произнесением звуков, т.е. звук может произноситься искаженно и в то же время смешиваться с другими звуками или опускаться и т.п.

Количество неправильно произносимых звуков может достигать большого числа (до 16-20). Чаще всего оказывается несформированными свистящие и шипящие звуки [с-с'-з-з'- ц], [ш-ж-ч-щ]; звуки [т] и [д]; звуки [л-р-р']; звонкие нередко замещаются парными глухими, реже – недостаточно противопоставлены некоторые пары мягких и твердых звуков; отсутствует непарный мягкий согласный [j]; гласный [ы]. Могут быть и другие недостатки произношения.

Характер отклонений произношений и употребления в речи звуков детьми указывает на недостаточную дифференцированность фонематического восприятия. Эта особенность проявляется при выполнении детьми специальных заданий по различению звуков. У детей возникают затруднения, когда им предлагаю внимательно слушать и поднимать руку, фишку, сигнальную карточку и т.п. в момент произнесения определенного звука или слога. Не меньшие трудности возникают при повторении за логопедом слогов с парными звуками, например, *па-ба, ба-па*; при самостоятельном подборе слов, начинающихся на какой-либо определённый звук; при выделении звука, с которого начинается слово, и т.п. у большинства детей значительные затруднения наблюдаются при необходимости подобрать с помощью картинок слова, начинающиеся на какой-либо определённый звук.

На недостаточность фонематического восприятия указывают и затруднения детей при анализе звукового состава речи. Кроме всех

перечисленных особенностей произношения и различения звуков, при фонематическом недоразвитии нередко наблюдаются смазанность речи, сжатая артикуляция, а также некоторая ограниченность словаря и задержка в формировании грамматического строя речи. Появления речевого недоразвития у данной категории детей выражены в большинстве случаев не резко. Однако при углубленном обследовании речи могут быть отмечены отдельные ошибки в падежных окончаниях и употреблении предлогов, в согласовании прилагательных и числительных с существительными и т.п.

1.2 Планируемые результаты освоения рабочей Программы

Планируемые результаты освоения программы представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка дошкольного возраста на разных возрастных этапах и к завершению ДО.

Планируемые результаты в дошкольном возрасте	
К четырем годам	К пяти годам
<p>- ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;</p> <p>- ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры,</p>	<p>- ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;</p> <p>- ребенок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом ребенок стремится</p>

<p>стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;</p> <p>- ребенок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять</p> <p>- движения в общем для всех темпе.</p>	<p>узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.</p>
---	--

К шести годам

<p>-ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;</p> <p>-ребенок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;</p> <p>-ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;</p> <p>-ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы</p>
--

патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;

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

Планируемые результаты на этапе завершения освоения Программы (к концу дошкольного возраста):

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с
 - достижениями российского спорта;
 - ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;

- ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям.

1.3. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов.

Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов представлена в ОПДО МАДОУ № 238, п. 2.3 стр. 23

II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Задачи и содержание образования по ОО «Физическое развитие»

Программа определяет содержательные линии физического воспитания, реализуемые в детском саду по ОО «Физическое развитие».

Сформулированы задачи и содержание образовательной деятельности, предусмотренные для освоения в каждой возрастной группе детей в возрасте от трех до семи лет.

От 3 лет до 4 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально- ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;

развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;

формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;

укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;

закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому

образу жизни.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

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

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 вворотца, 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 ребенка, 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 ее, 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 сходьбой;

- убегание 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);

— перекладывание 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 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.

— 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).

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).

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;
- перевоза игрушки или друг друга;
- 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.

Формирование основ здорового образа жизни: педагог поддерживает стремление ребенка 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).

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.

От 4 лет до 5 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

— обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;

— формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость,

ориентировку в пространстве;

— воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;

— продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;

— укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

— формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог:

— формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр;

— помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре;

— показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию;

— поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

— способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни;

— формирует представление о правилах поведения в

двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

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

Основные движения:

- Бросание, катание, ловля, метание:
- прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2 - 3 м), положенными (на расстоянии 15 - 20 см одна от другой) и огибающая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70 - 80 см;
- прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога;
- прокатывание обруча друг другу в парах;
- подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол;
- бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя;
- скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет;
- отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд;
- подбрасывание и ловля мяча не менее 3 - 4 раз подряд;
- бросание мяча двумя руками из-за головы сидя;
- бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2 - 2,5 м.

Ползание, лазанье:

- ползание на четвереньках "змейкой" между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками;
- проползание в обручи, под дуги;
- влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек;

— переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1 - 2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони;

— подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком.

Ходьба:

— ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа;

— на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру;

— перешагивая предметы;

— чередуя мелкий и 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 врассыпную с ловлей и увертыванием.

Прыжки:

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

Упражнения в равновесии:

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

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

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса:

- основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью);
- перекладывание предмета из одной руки в другую;
- сгибание и разгибание рук, махи руками; сжатие и разжимание кистей рук, вращение кистями;
- выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:

- наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя;
- поочередное 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 перекладывание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном

темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры.

Рекомендуемые упражнения:

- ритмичная ходьба под музыку в разном темпе;
- на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку;
- выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное "выбрасывание" ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Строевые упражнения:

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

Подвижные игры педагог:

- продолжает закреплять основные движения и развивать

психофизические качества в подвижных играх;

- поощряет желание выполнять роль водящего;
- развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил;
- поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

Спортивные упражнения:

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

Катание на санках:

- подъем с санками на гору;
- скатывание с горки;
- торможение при спуске;
- катание на санках друг друга.
- Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате:

- по прямой;
- по кругу с поворотами;
- с разной скоростью.

Ходьба на лыжах:

- скользящим шагом;
- повороты на месте;
- подъем на гору "ступающим шагом" и "полуелочкой".

Плавание:

- погружение в воду с головой;

- попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку;
- игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

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.

Активный отдых.

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

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения. Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся

физкультурно- оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

От 5 лет до 6 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

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

— развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;

— воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;

— продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

— укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

— расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;

— воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог:

- совершенствует двигательные умения и навыки;
- развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу;
- закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми;
- создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры- эстафеты;
- поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх;
- поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения;
- поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.
- уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образ жизни;
- начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности;
- организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

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

Основные движения:

- Бросание, катание, ловля, метание:
- прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой);
- прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание

набивного мяча;

— передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях;
перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об полна месте 10 раз;

— ведение мяча 5 - 6 м;

— метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы;

— метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие);

— перебрасывание мяча из одной руки в другую;

— подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4 - 5 раз подряд;

— перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину.

Ползание, лазанье:

— ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3 - 4 м), "змейкой" между кеглями.

— переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле;

— ползание на животе;

— ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени;

— ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой;

— лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом.

Ходьба:

— ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3 - 4 м;

— ходьба "змейкой" без ориентиров; в колонне по одному и по

два вдоль границ зала, обозначая повороты.

Бег:

- бег в колонне по одному, "змейкой", с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих;
- бег с пролезанием в обруч;
- с ловлей и увертыванием;
- высоко поднимая колени;
- между расставленными предметами;
- группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих;
- в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом;

непрерывный бег 1,5 – 2 мин

- медленный бег 250 - 300 м;
- быстрый бег 10 м 2 - 3 - 4 раза;
- челночный бег 2 x 10 м, 3 x 10 м;
- пробегание на скорость 20 м;
- бег под вращающейся скакалкой.

Прыжки:

- подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь;
- на одной ноге;
- подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной;
- подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка, в кружок;
- перепрыгивание с места предметы высотой 30 см;
- спрыгивание с высоты в обозначенное место;
- подпрыгивание на месте 30 - 40 раз подряд 2 раза;
- подпрыгивание на одной ноге 10 - 15 раз;
- прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3 - 4 м;
- на одной ноге (правой и левой) 2 - 2,5 м;

- перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик);
- впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами;
- прыжки в длину с места;
- в высоту с разбега;
- в длину с разбега.

Прыжки со скакалкой:

- перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3 - 5 см);
- перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом;
- прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку.

Упражнения в равновесии:

- ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой;
- стойка на гимнастической скамье на одной ноге;
- поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье;
- пробегание по скамье;
- ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске;
- ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой);
- приседание после бега на носках, руки в стороны;
- кружение парами, держась за руки.

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

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и

плечевого пояса:

— поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно);

— махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя;

— поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжатие и разжатие кистей.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:

— поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине;

— наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево;

— поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине.

Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:

— приседание, обхватывая колени руками;

— махи ногами;

— поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре;

— захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.

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

придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.

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

Ритмическая гимнастика:

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

Рекомендуемые упражнения:

— ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение);

— подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

Строевые упражнения:

— построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге;

— построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении;

— размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны;

— повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком;

— ходьба "змейкой", расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

Подвижные игры педагог:

— продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах;

— оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность;

— обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми;

— воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений).

— способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

Спортивные игры

Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

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

Элементы баскетбола:

— перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой;

— забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон:

- отбивание волана ракеткой в заданном направлении;
- игра с педагогом.

Элементы футбола:

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

Спортивные упражнения

Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

Ходьба на лыжах:

- по лыжне (на расстояние до 500 м);
- скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием;
- подъем на склон прямо "ступающим шагом", "полуёлочкой" (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате:

- по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью;
- с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.

Плавание:

- с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору;
- ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая

предметы, идя за предметами по прямой спокойном темпе и на скорость;

— скольжение на груди, плавание произвольным способом.

Формирование основ здорового образа жизни педагог:

— продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе);

— формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья;

— уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок;

— продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

Активный отдых.

1) Физкультурные праздники и досуги:

Педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30 - 40 минут.

Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

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

Дни здоровья проводятся 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии организуют для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30 - 40 минут, общая продолжительность не более 1,5 - 2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

От 6 лет до 7 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

— обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;

— развивать психофизические качества, точность, меткость,

глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;

— поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде;

— воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;

— формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;

— сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;

— воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог:

— создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально- ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет;

— поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным

характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой;

— обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений;

— поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать;

— продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

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

Основные движения:

Бросание, катание, ловля, метание:

— бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз;

— передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе;

— прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей;

— перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками;

— одной рукой от плеча;

— передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую;

— метание в цель из положения стоя на коленях и сидя;

- метание вдаль, метание в движущуюся цель;
- забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу;
- ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу;
- ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

Ползание, лазанье:

- ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами;
- влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагомодноименным и разноименным способом;
- перелезание с пролета на пролет по диагонали;
- пролезание в обруч разными способами;
- лазанье по веревочной лестнице;
- выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту.

Ходьба:

- ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад;
- в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях.

Бег:

- бег в колонне по одному, в рассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок);
- высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук;
- с захлестыванием голени назад;

- выбрасывая прямые ноги вперед;
- бег 10 м с наименьшим числом шагов;
- медленный бег до 2 - 3 минут;
- быстрый бег 20 м 2 - 3 раза с перерывами;
- челночный бег 3x10 м;
- бег наперегонки;
- бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности.

Прыжки:

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

Упражнения в равновесии:

- подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч;

- стойка на носках;
- стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом;
- ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки;
- ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком;
- ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок;
- прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком;
- ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони;
- кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение "ласточки".

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

Общеразвивающие упражнения:

- Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса:
 - поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание;
 - махи и рывки руками;
 - круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики.

— Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:

— повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя;

— поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;

— Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:

— сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках;

— выпады вперед и в сторону;

— приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены);

— подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп;

— захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

Педагог:

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

— предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое).

— поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

Музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения педагог:

- совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем;
- быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу;
- равнение в колонне, шеренге;
- перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2 - 3);
- расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две;
- размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

Подвижные игры педагог:

- продолжает знакомить детей подвижным играм;
- поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр- эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению

ориентироваться в пространстве.

— поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей;

— побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность.

— поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать.

— продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности.

— способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

Спортивные игры:

Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки:

— бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение;

— знание 4 - 5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола:

— передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча);

— перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении;

— ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон;

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

Элементы футбола:

— передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте;

— ведение мяч "змейкой" между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

— Элементы хоккея (без коньков - на снегу, на траве):

— ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы;

— прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой;

— ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними;

— забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева);

— попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон:

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

— Элементы настольного тенниса:

— подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену);

— подача мяча через сетку после его отскока от стола.

Спортивные упражнения

Педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в

зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

Ходьба на лыжах:

— скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500 - 600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий;

— попеременным двухшажным ходом (с палками);

— повороты переступанием в движении;

— поднимание на горку "лесенкой", "елочкой".

Катание на коньках:

— удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду);

— приседания из исходного положения;

— скольжение на двух ногах с разбега;

— повороты направо и налево во время скольжения, торможения;

— скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате:

— по прямой;

— по кругу;

— змейкой;

— объезжая препятствие;

— на скорость.

Плавание:

— погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх - вниз);

— проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без;

— произвольным стилем (от 10 - 15 м);

— упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без

опоры.

Формирование основ здорового образа жизни педагог:

— расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов;

— дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий;

— приучает детей следить за своей осанкой;

— формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие;

— воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги:

Педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40 - 45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения,

импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

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

Туристские прогулки и экскурсии.

Организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

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

Для организации детского туризма педагог:

— формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности;

— обучает как правильно по погоде одеваться для прогулки,

— формирует знания о содержимом походной аптечки;

— учит укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки);

— формирует умения преодолевать несложные препятствия на пути,

— предлагает наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

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

— воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;

— формирование у ребенка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;

— становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;

— воспитание активности, самостоятельности, самоуважения,

— коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;

— приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;

— формирование у ребенка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

2.2 Вариативные формы, методы и средства реализации Программы.

Формы, способы, методы и средства реализации Программы инструктор по физической культуре определяет самостоятельно в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и

индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов.

В дошкольном возрасте (3 года- 7 лет): двигательная деятельность (основные виды движений, общеразвивающие и спортивные упражнения, подвижные и элементы спортивных игр и другие).

Формы реализации Программы в соответствии с видом детской деятельности и возрастными особенностями детей

Все формы, способы, методы и средства реализации Программы осуществляются с учетом базовых принципов Стандарта, и обеспечивают активное участие ребенка в образовательном процессе в соответствии со своими возможностями и интересами, личностно- развивающий характер взаимодействия и общения и др.

Развитие ребенка в образовательном пространстве детского сада осуществляется целостно в процессе всей его жизнедеятельности.

Форма получения образования в МАДОУ очная.

При работе с детьми используются следующие методы и приемы обучения:

Наглядные:

— наглядно - зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);

— тактильно - мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

— объяснения, пояснения, указания;

— подача команд, распоряжений, сигналов;

— вопросы к детям и поиск ответов;

— образный сюжетный рассказ, беседа;

— словесная инструкция.

— слушание музыкальных произведений;

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребностей в движении в ДОО созданы условия:

- гибкий двигательный режим дня в течение дня;
- обязательная утренняя гимнастика;
- физкультминутки и динамопаузы (для снятия напряжения во время занятий);
- физкультурные занятия - 3 раза в неделю; в т.ч. 1 раз на свежем воздухе;
- ежедневные прогулки на воздухе (включая подвижные и спортивные игры; -гимнастика пробуждения;
- самостоятельные занятия детей;
- хореографические занятия.

Физкультурные занятия

Образовательная форма работы с детьми проводится 3 раза в неделю: 2 раза в неделю в зале и 1 раз на свежем воздухе;

- Круговая тренировка
- Занятия по виду спорта
- Аэробика (ритмическая гимнастика)

Физкультурно - оздоровительная работа в режиме дня:

- Утренняя гимнастика,
- Подвижные игры и физические упражнения на прогулке,
- Физкультминутки,
- Динамические паузы,

- Физические упражнения после сна,
- Упражнения на релаксацию
- Активный отдых
- Физкультурный досуг
- Физкультурные праздники
- Дни здоровья
- Каникулы

Коррекционная работа

- Занятия коррекции по нарушению осанки
- Профилактика плоскостопия
- Дыхательная гимнастика
- Самомассаж
- Минутки смеха, психогимнастика
- Релаксационные упражнения

Самостоятельная двигательная деятельность детей в детском саду осуществляется на прогулке (подвижные и спортивные игры, игры и занятия с использованием спортивного оборудования), на тренажерах в физкультурном зале.

2.3 Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.

Образовательная деятельность в ДОО включает:

- образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности;
- образовательную деятельность;
- самостоятельную деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации образовательной программы ДОО.

Образовательная деятельность организуется как совместная деятельность педагога и детей, самостоятельная деятельность детей. В зависимости от решаемых образовательных задач, желаний детей, их образовательных потребностей, педагог может выбрать один или несколько вариантов совместной деятельности:

— совместная деятельность педагога с ребёнком, где, взаимодействуя с ребёнком, он выполняет функции педагога: обучает ребёнка чему-то новому;

— совместная деятельность ребёнка с педагогом, при которой ребёнок и педагог - равноправные партнеры;

— совместная деятельность группы детей под руководством педагога, который на правах участника деятельности на всех этапах её выполнения (от планирования до завершения) направляет совместную деятельность группы детей;

— совместная деятельность детей со сверстниками без участия педагога, но по его заданию. Педагог в этой ситуации не является участником деятельности, но выступает в роли её организатора, ставящего задачу группе детей, тем самым, актуализируя лидерские ресурсы самих детей;

— самостоятельная, спонтанно возникающая, совместная деятельность детей без всякого участия педагога. Это могут быть самостоятельные игры детей (сюжетно-ролевые, режиссерские, театрализованные, игры с правилами, музыкальные и другое), самостоятельная изобразительная деятельность по выбору детей, самостоятельная познавательно- исследовательская деятельность (опыты, эксперименты и другое).

При организации различных видов деятельности, учитывается опыт ребёнка, его субъектные проявления (самостоятельность, творчество при выборе содержания деятельности и способов его реализации, стремление к сотрудничеству с детьми, инициативность и желание заниматься

определенным видом деятельности). В процессе их организации педагог создает условия для свободного выбора детьми деятельности, оборудования, участников совместной деятельности, принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей, поддерживает детскую инициативу и самостоятельность, устанавливает правила взаимодействия детей. Педагог использует образовательный потенциал каждого вида деятельности для решения задач воспитания, обучения и развития детей.

Все виды деятельности взаимосвязаны между собой, часть из них органично включается в другие виды деятельности (например, коммуникативная, познавательно-исследовательская). Это обеспечивает возможность их интеграции в процессе образовательной деятельности.

Игра занимает центральное место в жизни ребёнка, являясь преобладающим видом его самостоятельной деятельности. В игре закладываются основы личности ребёнка, развиваются психические процессы, формируется ориентация в отношениях между людьми, первоначальные навыки кооперации. Играя вместе, дети строят свои взаимоотношения, учатся общению, проявляют активность и инициативу и другое.

Игра в педагогическом процессе выполняет различные функции: обучающую, познавательную, развивающую, воспитательную, социокультурную, коммуникативную, эмоциогенную, развлекательную, диагностическую, психотерапевтическую и другие, является формой организации жизни и деятельности детей, средством разностороннего развития личности; методом или приемом обучения; средством саморазвития, самовоспитания, самообучения, саморегуляции.

Учитывая потенциал игры для разностороннего развития ребёнка и становления его личности, педагоги максимально используют все варианты её применения в ДОО.

Образовательная деятельность в режимных процессах имеет

специфику и предполагает использование особых форм работы в соответствии с реализуемыми задачами воспитания, обучения и развития ребёнка. Основная задача педагога в утренний отрезок времени состоит в том, чтобы включить детей в общий ритм жизни ДОО, создать у них бодрое, жизнерадостное настроение.

Образовательная деятельность, осуществляемая **в утренний отрезок времени**, может включать:

— игровые ситуации, индивидуальные игры и игры небольшими подгруппами (сюжетно-ролевые, режиссерские, дидактические, подвижные, музыкальные и другие);

— беседы с детьми по их интересам, развивающее общение педагога с детьми (в том числе в форме утреннего и вечернего круга), рассматривание картин, иллюстраций;

— практические, проблемные ситуации, упражнения (по освоению культурно-гигиенических навыков и культуры здоровья, правил и норм поведения и другие);

— наблюдения за объектами и явлениями природы, трудом взрослых;

— трудовые поручения и дежурства (сервировка стола к приему пищи, уход за комнатными растениями и другое);

— индивидуальную работу с детьми в соответствии с задачами разных образовательных областей;

— продуктивную деятельность детей по интересам детей (рисование, конструирование, лепка и другое);

— оздоровительные и закаливающие процедуры, здоровьесберегающие мероприятия, двигательную деятельность (подвижные игры, гимнастика и другое).

Согласно требованиям СанПиН 1.2.3685-21 в режиме дня предусмотрено время для проведения занятий.

Занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; как деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом самостоятельно. Занятие является формой организации обучения, наряду с экскурсиями, дидактическими играми, играми-путешествиями и другими. Оно может проводиться в виде образовательных ситуаций, тематических событий, проектной деятельности, проблемно-обучающих ситуаций, интегрирующих содержание образовательных областей, творческих и исследовательских проектов и так далее. В рамках отведенного времени педагог может организовывать образовательную деятельность с учётом интересов, желаний детей, их образовательных потребностей, включая детей дошкольного возраста в процесс творчества, содействия, сопереживания.

Время проведения занятий, их продолжительность, длительность перерывов, суммарная образовательная нагрузка для детей дошкольного возраста определяются СанПиН 1.2.3685-21, Учебным планом и календарным графиком ДОО.

Содержание и педагогически обоснованную методику проведения занятий педагог может выбирать самостоятельно. Образовательная деятельность, осуществляемая во время прогулки, включает:

— подвижные игры и спортивные упражнения, направленные на оптимизацию режима двигательной активности и укрепление здоровья детей;

— проведение спортивных праздников (при необходимости).

Образовательная деятельность, осуществляемая **во вторую половину дня**, может включать:

— проведение зрелищных мероприятий, развлечений, праздников (кукольный, настольный, теневой театры, игры-драматизации; концерты; спортивные, музыкальные и литературные досуги и другое);

— игровые ситуации, индивидуальные игры и игры небольшими подгруппами (сюжетно-ролевые, режиссерские, дидактические, подвижные, музыкальные и другие);

— индивидуальную работу по всем видам деятельности и образовательным областям;

— работу с родителями (законными представителями).

Для организации **самостоятельной деятельности детей** в группе создаются различные центры двигательной активности. Педагог может направлять и поддерживать свободную самостоятельную деятельность детей (создавать проблемно-игровые ситуации, ситуации общения, поддерживать познавательные интересы детей, изменять предметно-развивающую среду и другое).

Во вторую половину дня педагог может организовывать **культурные практики**.

Культурные практики предоставляют ребёнку возможность проявить свою субъектность с разных сторон, что, в свою очередь, способствует становлению разных видов детских инициатив:

— в игровой практике ребёнок проявляет себя как творческий субъект (творческая инициатива);

— коммуникативной практике - как партнер по взаимодействию и собеседник (коммуникативная инициатива).

В процессе культурных практик педагог создает атмосферу свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей. Организация культурных практик предполагает подгрупповой способ объединения детей.

Для поддержки детской инициативы педагог поощряет свободную самостоятельную деятельность детей, основанную на детских интересах и предпочтениях. Появление возможности у ребенка исследовать, играть, лепить, рисовать, сочинять, петь, танцевать, конструировать, ориентируясь на собственные интересы, позволяет обеспечить такие важные

составляющие эмоционального благополучия ребенка ДОО как уверенность в себе, чувство защищенности, комфорта, положительного самоощущения.

Наиболее благоприятными отрезками времени для организации свободной самостоятельной деятельности детей является утро, когда ребенок приходит в ДОО и вторая половина дня.

Самостоятельная инициативная деятельность

Любая деятельность ребенка в ДОО протекает в форме *самостоятельной инициативной деятельности*:

- самостоятельная исследовательская деятельность и экспериментирование;
- свободные сюжетно-ролевые, театрализованные, режиссерские игры;
- игры - импровизации и музыкальные игры;
- речевые и словесные игры, игры с буквами, слогами, звуками;
- логические игры, развивающие игры математического содержания;
- самостоятельная деятельность в книжном уголке;
- самостоятельная изобразительная деятельность, конструирование; самостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры, выполнение ритмических и танцевальных движений.

2.4 Способы и направления поддержки детской инициативы

Для поддержки детской инициативы педагог учитывает следующие условия:

- уделять внимание развитию детского интереса к окружающему миру, поощрять желание ребенка получать новые знания и умения, осуществлять деятельностные пробы в соответствии со своими интересами, задавать познавательные вопросы;

— организовывать ситуации, способствующие активизации личного опыта ребенка в деятельности, побуждающие детей к применению знаний, умений при выборе способов деятельности;

— расширять и усложнять в соответствии с возможностями и особенностями развития детей область задач, которые ребенок способен и желает решить самостоятельно, уделять внимание таким задачам, которые способствуют активизации у ребенка творчества,

— сообразительности, поиска новых подходов;

— поощрять проявление детской инициативы в течение всего дня пребывания ребенка в ДОО, используя приемы поддержки, одобрения, похвалы;

— создавать условия для развития произвольности в

— деятельности, использовать игры и упражнения, направленные на тренировку волевых усилий, поддержку готовности и желания ребенка преодолевать трудности, доводить деятельность до результата;

— поощрять и поддерживать желание детей получить результат деятельности, обращать внимание на важность стремления к качественному результату, подсказывать ребенку, проявляющему небрежность и равнодушие к результату, как можно довести дело до конца, какие приемы можно использовать, чтобы проверить качество своего результата;

— внимательно наблюдать за процессом самостоятельной деятельности детей, в случае необходимости оказывать детям помощь, но стремиться к ее дозированию. Если ребенок испытывает сложности при решении уже знакомой ему задачи, когда изменилась обстановка или иные условия деятельности, то целесообразно и достаточно использовать приемы наводящих вопросов, активизировать собственную активность и смекалку ребенка, намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;

— поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных

самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества через использование приемов похвалы, одобрения, восхищения.

Для поддержки детской инициативы инструктор по физической культуре использует ряд способов и приемов:

Не следует сразу помогать ребенку, если он испытывает затруднения решения задачи, важно побуждать его к самостоятельному решению, подбадривать и поощрять попытки найти решение. В случае необходимости оказания помощи ребенку, педагог сначала стремится к ее минимизации: лучше дать совет, задать наводящие вопросы, активизировать имеющийся у ребенка прошлый опыт.

У ребенка всегда должна быть возможность самостоятельного решения поставленных задач. При этом педагог помогает детям искать разные варианты решения одной задачи, поощряет активность детей в поиске, принимает любые предположения детей, связанные с решением задачи, поддерживает инициативу и творческие решения, а также обязательно акцентирует внимание детей на качестве результата, их достижениях, одобряет и хвалит за результат, вызывает у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных, инициативных действий.

Особое внимание педагог уделяет общению с ребенком в период проявления кризиса семи лет: характерные для ребенка изменения в поведении и деятельности становятся поводом для смены стиля общения с ребенком. Важно уделять внимание ребенку, уважать его интересы, стремления, инициативы в познании, активно поддерживать стремление к самостоятельности. Дети седьмого года жизни очень чувствительны к мнению взрослых. Необходимо поддерживать у них ощущение своего взросления, вселять уверенность в своих силах.

Педагог может акцентировать внимание на освоении ребенком универсальных умений организации своей деятельности и формировании у него основ целеполагания: поставить цель (или принять ее от педагога),

обдумать способы ее достижения, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели. Задача развития данных умений ставится педагогом в разных видах деятельности. Педагог использует средства, помогающие детям планомерно и самостоятельно осуществлять свой замысел: опорные схемы, наглядные модели, пооперационные карты.

Создание творческих ситуаций в игровой, музыкальной, изобразительной деятельности и театрализации, в ручном труде также способствует развитию самостоятельности у детей. Сочетание увлекательной творческой деятельности и необходимости решения задачи и проблемы привлекает ребенка, активизирует его желание самостоятельно определить замысел, способы и формы его воплощения.

Педагог уделяет особое внимание обогащению РППС, обеспечивающей поддержку инициативности ребенка. В пространстве группы появляются предметы, побуждающие детей к проявлению интеллектуальной активности. Это могут быть новые игры и материалы, детали незнакомых устройств, сломанные игрушки, нуждающиеся в починке, зашифрованные записи, посылки, письма-схемы, новые таинственные книги и прочее. Разгадывая загадки, заключенные в таких предметах, дети учатся рассуждать, анализировать, отстаивать свою точку зрения, строить предположения, испытывают радость открытия и познания.

2.5 Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников

Цель - Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.

Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников

Познакомить родителей с особенностями физического и

психического развития ребенка, развития самостоятельности, навыков безопасного поведения, умения оказать элементарную помощь в угрожающих здоровью ситуациях.

Познакомить родителей с особенностями подготовки ребенка к школе, развивать позитивное отношение к будущей школьной жизни ребенка.

Способствовать развитию партнерской позиции родителей в общении с ребенком, развитию положительной самооценки, уверенности в себе, познакомить родителей со способами развития самоконтроля и воспитания ответственности за свои действия и поступки.

Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым - желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед педагогами образовательного учреждения.

Семья и детский сад - социальные структуры, определяющие уровень здоровья ребенка. Поступая в МБДОУ, многие дети имеют отклонения в физическом развитии: нарушение осанки, излишний вес, слаборазвитые двигательные навыки (быстроту, ловкость, координацию движений).

Наша задача - помочь родителям в приобретении необходимых теоретических и практических знаний (познакомить с упражнениями и подвижными играми, способствующими развитию у детей двигательных навыков, а также освоить приемы обучения этим упражнениям).

Один из путей решения задач - совместная спортивная деятельность детей и взрослых, как в детском саду, так и в семье. В МБДОУ разработаны формы тесного взаимодействия детей и взрослых.

В детском саду проводятся: физкультурные занятия, развлечения и праздники, проекты, направленные на приобщение к здоровому образу жизни.

В работе с семьей стараемся приобщить родителей проводить с детьми в домашних условиях:

- подвижные игры,
- утреннюю гимнастику
- игровые упражнения,
- комплексы по профилактике нарушений осанки и развития плоскостопия.

В работе с родителями используются традиционные формы (родительские собрания, консультации, беседы, открытые занятия).

Только опираясь на семью, только совместными усилиями мы можем решить главную нашу задачу — воспитание здорового человека, как физически, так и духовно.

С целью оказания помощи родителям в ДОО организована работа консультационного пункта.

Задачи консультационного пункта:

- оказание всесторонней помощи родителям по различным вопросам воспитания, обучения и развития ребенка;
- содействие в социализации детей дошкольного возраста, не посещающих дошкольные образовательные учреждения;
- проведение комплексной профилактики различных отклонений в физическом, психическом и социальном развитии детей;
- обеспечение взаимодействия между государственным дошкольным образовательным учреждением и другими организациями социальной и медицинской поддержки детей и родителей.

Направления деятельности специалистов консультативного пункта

Инструктор по физической культуре:

- Консультирует родителей (законных представителей) по вопросам физического развития и оздоровления детей дошкольного возраста.
- Даёт рекомендации по воспитанию культурно-гигиенических навыков у детей и навыков самообслуживания.

2.6 Направления и задачи коррекционно-развивающей работы.

Направления и задачи коррекционно-развивающей работы в ОП ДО МАДОУ № 238, п. п. 2.17 .стр. 194

2.7 Рабочая программа воспитания.

Рабочая программа воспитания представлена в ОП ДО МАДОУ № 238, п. 2.22 стр. 203

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

3.1 Психолого-педагогические условия реализации программы.

Успешная реализация Программы обеспечивается следующими психолого- педагогическими условиями:

— признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребёнка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;

— решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (проектная деятельность, образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятия. При этом занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом;

— обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса в МАДОУ, в том числе дошкольного и начального общего уровней образования (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования

— формирование умения учиться);

— учёт специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода,

социальной ситуации развития);

— создание развивающей и эмоционально комфортной для ребёнка образовательной среды, способствующей эмоционально-ценностному, социально-личностному, познавательному, эстетическому развитию ребёнка и сохранению его индивидуальности, в которой ребёнок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и прочее;

— построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

— индивидуализация образования (в том числе поддержка ребёнка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);

— оказание ранней коррекционной помощи детям с ООП, в том числе с ОВЗ на основе специальных психолого-педагогических подходов, методов, способов общения и условий, способствующих получению ДО, социальному развитию этих детей, в том числе посредством организации инклюзивного образования;

— совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;

— психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развития детей, охраны и укрепления их здоровья;

— вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и

возможностями семьи обучающихся;

— формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов, психолого-педагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся;

— непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений в процессе реализации Программы, обеспечение вариативности его содержания, направлений и форм, согласно запросам родительского и профессионального сообществ;

— взаимодействие с различными социальными институтами (сферы образования, культуры, физкультуры и спорта, другими социально-воспитательными субъектами открытой образовательной системы), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной социально-значимой деятельности;

— использование широких возможностей социальной среды, социума как дополнительного средства развития личности,

— совершенствования процесса её социализации;

— предоставление информации о Программе семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;

— обеспечение возможностей для обсуждения Программы, поиска, использования материалов, обеспечивающих её реализацию, в том числе в информационной среде.

3.2 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

В соответствии с требованиями ФГОС ДО, развивающая предметно-пространственная среда по физической культуре воспитанников является

содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.

№	Качество среды	Обеспечение в ДОО соответствия развивающей предметно-пространственной физкультурной среды
1.	Содержательно-насыщенная	<p>В спортивном зале имеется необходимое развивающее оборудование и инвентарь;</p> <p>Все это обеспечивает:</p> <p>игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех категорий и возрастных групп детей;</p> <p>двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;</p> <p>эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;</p> <p>возможность самовыражения детей.</p> <p>Для детей раннего возраста образовательное пространство предоставляет необходимые и достаточные возможности для движения, предметной и игровой деятельности с разными материалами.</p>
2.	Трансформируемость	<p>Предполагается возможность изменений предметно-пространственной среды спортивного</p>

		зала и групп в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.
3.	Полифункциональность	<p>Планированием образовательной деятельности по физической культуре детей предусмотрено:</p> <p>возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды спортивного зала, например, детской мебели (по прямому назначению и для игры), мягких игровых модулей, мягкие маты.</p> <p>Наличие в спортивном или группе полифункциональных предметов, пригодных для использования в разных видах детской физической активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в спортивных играх).</p>
4.	Вариативность	<p>Предусмотрено:</p> <p>наличие в спортивном зале и группах различных пространств (для физических игр, самостоятельной физической деятельности и пр.), а также разнообразных материалов, игр, игрушек и оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей;</p> <p>периодическая сменяемость игрового материала,</p> <p>появление новых предметов,</p>

		стимулирующих игровую, двигательную и познавательную активность детей.
5.	Доступность	<p>Предусмотрено:</p> <p>доступность для воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность по физическому развитию дошкольников;</p> <p>свободный доступ детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;</p> <p>исправность и сохранность материалов и оборудования.</p>
6.	Безопасность	<p>Предусмотрено: соответствие всех элементов развивающей предметно-пространственной физической среды требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.</p>

3.3 Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

В ДОО созданы материально-технические условия, обеспечивающие: возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения Программы; выполнение ДОО требований санитарно-эпидемиологических правил и гигиенических нормативов.

Перечень оборудования, средств обучения и воспитания

Спортивная площадка:

- Гимнастические металлические конструкции (многофункциональное оборудование) для лазания, метания;
- яма для прыжков в длину;
- беговая дорожка с разметкой;
- баскетбольные щиты;
- футбольные ворота;
- волейбольная площадка;
- лавки деревянные (3шт)
- стойки для волейбольной сетки (2шт)

Физкультурный зал:

- Комплект спорт./2 каната (1 шт.);
- гимнастическая стенка;
- гимнастические кольца;
- гимнастические палки (30 шт.);
- маты 4 шт.;
- Диск «Здоровье (2 шт.)
- Набор для бокса (1 шт.)
- детские тренажерные устройства для развития различных групп мышц (10 шт.);
- детский балансир (1 шт.);
- ворота для подлезания (2 набора по 4 шт.);
- гимнастические ролики (10 шт.);

- детские гантели (10 шт.);
- ходунки (2 шт.);
- «змейка – шагайка» (1 шт.);
- кегли;
- парашют (1 шт.);
- обручи (12 шт.);
- резиновые массажные коврики (10 шт.);
- роликовая дорожка;
- мячи разных размеров и назначений (80 шт.);
- скакалки (12 шт.);
- фитболы (8шт.);
- набор мягких модулей;
- тренажер для формирования правильной осанки с обратной биологической связью;

- нестандартное спортивное оборудование, (автор М.А. Правдов);
- волейбольная сетка;
- специальная разметка «Азбука»;
- «звездное небо»;
- гимнастические скамейки (3 шт.);
- настенные зеркала (3 шт.);
- стенка для спортивного оборудования (1 шт.);
- фортепьяно;
- магнитофон, музыкальный центр;
- интерактивная доска;
- проектор;
- ноутбук.

Спортивная веранда:

- тренажеры для метания;
- 2-е гимнастические приставные скамейки для осанки;

- горизонтальный рукоход;
- подвесные мячи;
- шары для счета;
- тренажер для тренировки зрительного анализатора;
- 2 перекладины;
- эспандер;
- сухой бассейн;
- обручи;
- скакалки;
- настенные зеркала;
- велосипеды (3 шт.);
- самокаты (3 шт.);
- лыжи (10 пар).

Техническое обеспечение: музыкальный центр

Дополнительное оборудование физкультурного зала

В физкультурном зале для занятий с детьми с ограниченными возможностями здоровья (тяжёлым нарушением речи) помимо перечисленного оборудования используется дополнительный инвентарь и пособия. Он применяется не только для фронтальной, но и для подгрупповой, индивидуальной работы, а также для самостоятельной двигательной деятельности воспитанников в физкультурном зале под контролем педагога.

Примерный перечень дополнительного инвентаря:

- валеологические и экологические игры («Можно и нельзя», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» и т.п.);
- грецкие орехи, шишки, камушки, резиновые кольца;
- диски с записью голосов живой и неживой природы (звуки моря, леса, пения птиц, вьюги, транспорта, насекомых, «волшебные звуки»: космоса, новогодние и т.п.);
- звучащие игрушки (колокольчики, бубны, мячи и др.);

- игровые комплекты («Физкультура в играх», «Олимпийское движение» и др.);
- игрушки-бросалки (ловушки с шариком на шнурке, игрушки-каталки на верёвке, привязанной к палочке, «моталки» (ленточки на палочке));
- игрушки и тренажёры для воспитания правильного физиологического дыхания (мыльные пузыри, воздушные шары, пушинки, фантики и др.);
 - картинки с летними и зимними видами спорта;
 - карточки с буквами, цифрами, геометрическими фигурами; - маски, атрибуты для игр, соответствующих лексическим темам;
 - массажные коврики и дорожки;
 - наборы мелких деревянных и пластиковых игрушек (дикие и домашние животные, овощи, фрукты, транспорт дикие и домашние птицы);
 - предметы и сюжетные картинки по изучаемым лексическим темам, с изображением зимних и летних видов спорта;
 - таблицы, схемы, чертежи, пооперационные схемы для выполнения общеразвивающих упражнений, основных движений, эстафет, игр, заданий педагога.

3.4 Кадровые условия реализации Программы

Реализация данной Программы обеспечивается инструктором по физической культуре совместно с воспитателями и специалистами МАДОУ, административно-хозяйственными работниками образовательной организации, а также медицинскими и иными работниками, выполняющими вспомогательные функции.

Наименование должностей инструктора по физической культуре, воспитателей и специалистов соответствует номенклатуре должностей

педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, утверждённой постановлением Правительства Российской Федерации от 21 февраля 2022 г. № 225 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2022, № 9, ст. 1341).

Непрерывное сопровождение Программы осуществляется педагогическими и учебно-вспомогательными работниками в течение всего времени её реализации в МАДОУ.

Взаимодействие инструктора по физической культуре с воспитателями и специалистами МАДОУ

Деятельность инструктора по физической культуре направлена на физическое развитие у дошкольников и предусматривает:

1. проведение (в том числе совместно с другими специалистами) индивидуальных, подгрупповых и фронтальных занятий со всеми воспитанниками с учетом их психофизических возможностей и индивидуальных особенностей;
2. подготовку и проведение общих праздников, досугов и развлечений;
3. оказание консультационной поддержки родителям по вопросам физического развития ребенка в семье;
4. ведение необходимой документации.

Особенностями организации работы инструктора по физической культуре с воспитателями и специалистами ДОУ являются:

- планирование (совместно с другими специалистами) и организация образовательной деятельности индивидуальной работы и со всеми воспитанниками группы;
- соблюдение преемственности в работе с другими специалистами по выполнению индивидуального образовательного маршрута ребенка;

- обеспечение индивидуального подхода к каждому воспитаннику с учетом рекомендаций специалистов.

Планирование мероприятий

№	Срок	Содержание
1.	Сентябрь	Общие групповые собрания
		Привлечение родителей к подготовке и проведению спортивной программы физкультурных досугов
2.	Октябрь	Спортивные развлечения: - Путешествие в страну Игралию (мл. – ср. гр.); - Веселые старты (ст. – подг. гр.)
		Консультация «Внимание! Плоскостопие!»
		Индивидуальные собеседования
3.	Ноябрь	Консультации по вопросам оздоровления, физического развития и воспитания
		Спортивный праздник «Зимняя олимпиада» – совместный праздник с родителями
4.	Декабрь	Спортивные игры на улице в зимний период
5.	Январь	Спортивные развлечения: - Зимние забавы (мл. – ср. гр.); - Мы-спортсмены (ст. – подг. гр.)
		Спортивный праздник «Мы мороза не боимся, а играем и резвимся» - совместный праздник с родителями
6.	Февраль	Спортивные развлечения: - «Мы здоровье бережем» (мл. – ср. гр.); - «Со спортом дружим мы всегда и не боимся никогда» (ст. – подг. гр.).
		Организация и проведение музыкально – спортивного развлечения «Мы – будущие защитники Родины» (ст. и подг. группы)
		Консультация «Роль плавания в воспитании детей»

7.	Март	Фестиваль русских народных игр
8.	Апрель	Спортивные развлечения: «День мяча» (мл. – ср. гр.); «Школа космонавтов» (ст. – подг. гр.)
		Организация и проведение музыкально – спортивного развлечения «День шуток, смеха и веселья»
9.	Май	Спортивно – тематическое развлечение «Спасибо деду за Победу!»
		Спортивные развлечения: «Путешествие в страну Здоровья» (мл. – ср. гр.); «Физкульт-ура! В гости к нам пришла игра» (ст. – подг. гр.)
Работа с воспитателями		
1.	Октябрь	«Общеразвивающие упражнения на занятиях по физической культуре»
		Основные требования к отбору общеразвивающих упражнений.
		Совместное проведение диагностики. Все группы
2.	Ноябрь	Консультация «Использование здоровьесберегающих технологий в режиме дня» или «Учет гендерных особенностей детей при организации игр и физических упражнений»
3.	Декабрь	«Как игры с мячом помогают развивать двигательные способности детей?» Младший и средний возраст
		«Профилактика плоскостопия» Старший и подготовительный возраст
4.	Март	«Дышим правильно!» Польза дыхательной гимнастики. Все группы

5.	Апрель	«Профилактика нарушения осанки» Все группы
		«Физическая готовность детей к школе» Подготовительные группы
6.	Май	«Организация двигательной активности детей в летний период» Совместное проведение диагностики. Все группы
Работа с медицинским персоналом		
1.	Сентябрь	Физическое развитие детей на начало учебного года: анализ медицинских карт, определение группы здоровья и индивидуальных нагрузок детей. Заполнение листов здоровья.
2.	Ноябрь	Система закаливания в дошкольном образовательном учреждении.
3.	Февраль	Гигиеническое обеспечение занятий по физической культуре. Оптимизация физической нагрузки на физкультурных занятиях (для часто болеющих детей).
4.	Апрель	Подбор упражнений с целью профилактики заболеваний: сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
		Профилактика плоскостопия, нарушения осанки.
5.	Май	Подведение итогов диагностики на конец учебного года.
		Рекомендации по охране здоровья в летний период. Памятка для родителей.
Работа с педагогами ДОУ		
1.	В течение года	Участие в массовых районных, городских Соревнованиях.

Перечень используемых программ и технологий.

Для реализации рабочей программы используются следующие пособия:

Физическое развитие		
1.	ФГОС Малоподвижные игры и игровые упражнения (3-7 лет)	Борисова М. М.
2.	ФГОС Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет	Пензулаева Л. И.
3.	ФГОС Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет	Пензулаева Л. И.
4.	ФГОС Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет	Пензулаева Л. И.
5.	ФГОС Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет	Пензулаева Л. И.
6.	ФГОС Физическая культура в детском саду. (6-7 лет). Подготовительная к школе группа	Пензулаева Л. И.
7.	«300 подвижных игр для оздоровления детей от года до 14 лет».	В.Л. Страковская

3.5 Организация образовательного процесса

Занятия по физическому развитию для детей от 3 до 7 лет организуются 3 раза в неделю. В младшей и средней группах все занятия проводятся в зале. А в старшей и подготовительной группе – 2 занятия в спортивном зале и 1 на улице.

Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- во второй младшей группе – 15 мин.;
- в средней группе – 20 мин.;

- в старшей группе – 25 мин.;
- в подготовительной группе – 30 мин.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию организуется на открытом воздухе.

В течение года проводятся спортивные праздники, эстафеты, развлечения, досуги.

Организация двигательного режима

Формы организации	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Организованная деятельность	6 час и более/нед	8 час и более/нед	10 час и более/нед	10 час и более/нед
Утренняя гимнастика	6-8 мин	6-8 мин	8-10 мин	10-12 мин
Хороводная игра или игра средней подвижности	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин
Физминутка во время занятия	2-3 мин			
Динамическая пауза между занятиями (если нет физо или музо)	5 мин			
Подвижная игра на прогулке	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Инд.раб. по развитию движений на прогулке	8-10 мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Динамический час на прогулке	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Физкультурные занятия	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Физкультурное занятие в бассейне	-	20 мин	25 мин	30 мин
Музыкальные занятия	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Гимнастика после дневного сна	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
Спортивные	20 мин	30 мин	30 мин	40-50 мин

развлечения				
Спортивные праздники	20 мин 2 раза в год	40 мин 2 раза в год	60-90 мин 2 раза в год	
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно			

3.6 Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы описан в ОП ДО МАДОУ № 238, п. 3.7 стр. 296