

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №90 с татарским языком воспитания и обучения»
Приволжского района г. Казани
на 2022-2023 учебный год

«ПРИНЯТА»
педагогическим советом
МБДОУ «Детский сад №90»
Протокол №1 от 29.08.2022

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ «Детский сад №90»



Рабочая программа
Инструктора по физической культуре
Исламовой Гульфины Асгатовны
на 2022-2023 учебный год

Казань, 2022 г.

Содержание

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи реализации программы	4
1.3. Принципы физического развития	4
1.4. Методы физического развития	5
1.5. Средства физического развития	5
1.6. Формы физического развития	5
1.7. Направления физического развития	6
1.8. Возрастные и индивидуальные особенности детей	6
1.9. Планируемые результаты как ориентиры освоения детьми основной общеобразовательной Программы	8
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	10
2.1. Содержание программы по физической культуре	11
2.2. Мониторинг освоения образовательной области	21
2.3. Формы взаимодействия с родителями	21
2.4. Формы организации двигательной деятельности	22
2.5. Интеграция образовательных областей	25
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	26
3.1. Система профилактической и коррекционной работы по оздоровлению дошкольников	26
3.2. Модель физкультурно-оздоровительной деятельности	26
3.3. Структура физкультурного занятия в спортивном зале	27
3.4. Структура оздоровительно-игрового часа на свежем воздухе	27
3.5. Учебно-методическая и информационное обеспечение программы	28
3.6. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	29
4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	31

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии Федерального Государственного Образовательного Стандарта Дошкольного Образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года № 1155.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста представляет собой единую систему воспитательно-оздоровительных мероприятий в режиме дня, включающую ежедневное проведение утренней гимнастики, физкультурных занятий, подвижных игр и развлечений в помещении и на свежем воздухе под непосредственным руководством воспитателя.

Очень важной, составной частью гармоничной личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Особое внимание уделяется использованию физических упражнений на свежем воздухе – физкультурные занятия, спортивные праздники, упражнения на прогулке, подвижные игры.

При проведении занятий на открытом воздухе дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Среди средств физического воспитания способствующих развитию массовости физической культуры и спорта в различных возрастных группах, перспективное значение имеет широкое проведение физкультурных занятий народных подвижных игр на открытом воздухе.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка.

Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями. В плане всесторонней физической подготовки и активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях. Эмоциональный

фон, интересные действия в спортивных играх и упражнениях рожают положительные эмоции, бодрое, жизнерадостное настроение, создают определенный эмоциональный настрой у детей.

Цели и задачи реализации программы.

Цель - решение общей задачи по охране жизни и укреплению физического и психического здоровья. Развитие физических качеств и накопление двигательного опыта как важнейшие условия сохранения и укрепления здоровья детей.

Задачи:

Образовательные:

- формировать у детей интерес и ценностное отношение к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накапливать и обогащать двигательный опыт детей (овладение основными движениями);
- формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Оздоровительные:

- формировать основы культуры здоровья через сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитывать культурно – гигиенические навыки;
- формировать начальные представления о здоровом образе жизни.

Срок реализации Программы с сентября 2022 г по май 2023 г.

Принципы физического развития.

Дидактические:

- систематичность и последовательность;
- развивающее обучение;
- доступность;
- воспитывающее обучение;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей;
- сознательность и активность ребенка;
- наглядность.

Специальные:

- непрерывность;
- последовательность наращивания тренирующих воздействий;
- цикличность;

Гигиенические:

- сбалансированность нагрузок;
- рациональность чередования деятельности и отдыха;
- возрастная адекватность;
- оздоровительная направленность всего образовательного процесса;
- осуществление лично- ориентированного обучения и воспитания.

Все принципы осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют потребность к ЗОЖ, интерес к занятиям ФК и спортом.

Методы физического развития.

Наглядные:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов:

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

Практические:

- выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение),
- повторение упражнений с изменениями и без изменения;
- проведение упражнений в игровой форме;
- проведение упражнений в соревновательной форме.

Средства физического развития.

- двигательная активность, занятия физкультурой;
- эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода);
- психогигиенические факторы (гигиена, сна, питания, занятий).

Формы физического развития

Физкультурные занятия, закаливающие процедуры, утренняя гимнастика, подвижные игры, корригирующая гимнастика, физкультминутки, гимнастика пробуждения, физкультурные упражнения на

прогулке, спортивные игры, развлечения, праздники соревнования, музыкальные занятия, кружки и секции, самостоятельная двигательно-игровая деятельность детей.

Направления физического развития.

Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности:

- связанной с выполнением упражнений;
 - направленной на развитие таких физических качеств как координация и гибкость;
 - способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики;
 - связанной с правильным, не наносящим вреда организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).
- Становление целенаправленности и само регуляции в двигательной сфере.

Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Возрастные и индивидуальные особенности детей.

Программа составлена по возрастным группам. Она охватывает 5 возрастные ступени физического и психического развития детей:

- 1) ранний возраст (дети 2-3 года)
- 2) младший дошкольный возраст (дети 3-4 лет)
- 3) средний дошкольный возраст (дети 4-5 лет)
- 4) старший дошкольный возраст (дети 5-6 лет)
- 5) подготовительная к школе группа (дети 6-7 лет)

В каждой возрастной группе предусмотрено формирование представлений, умений и навыков на занятиях и их совершенствование вне занятий.

Ранний дошкольный возраст (дети 2-3 лет).

В этом возрасте у детей формируются новые виды деятельности, такие как игра, рисование, конструирование. У них совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, что позволяет детям безошибочно выполнять ряд заданий. Дети этого возраста очень любят двигаться под музыку. При ходьбе постепенно исчезают лишние, мешающие ребенку движения, что ведет к их экономичности. В условиях систематического руководства ребенок на третьем году жизни совершенствует ходьбу, лазанье, начинает бегать.

Младший дошкольный возраст (дети 3-4 лет).

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

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

Средний дошкольный возраст (4—5 лет).

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

Старший дошкольный возраст (5—6 лет).

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

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

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

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля, увеличивается проявление

волевых усилий при выполнении заданий. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовывать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

Планируемые результаты как ориентиры освоения детьми основной общеобразовательной Программы.

У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности.

Младшая группа (3-4 года)

Образовательная область «Физическое развитие»

- владеет соответствующими возрасту основными движениями;
- сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности;
- проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях;
- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя;
- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;
- может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Средняя группа (4-5 лет)

Образовательная область «Физическое развитие»

- знает части тела и органы чувств человека, имеет представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека;
- имеет представление о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания;
- умеет оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме;
- умеет ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног, бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком, ползать, пролезать,

подлезать, перелезть через предметы, перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево), энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве;

- умеет в прыжках в длину и высоту с места сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие, прыжкам через короткую скакалку;
- умеет принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди);
- умеет строиться, соблюдения дистанции во время передвижения;
- осознанно относится к выполнению правил игры, к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа (5 – 6 лет)

Образовательная область «Физическое развитие»

- имеет представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма;
- имеет представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье, о зависимости здоровья человека от правильного питания;
- развиты быстрота, сила, выносливость, гибкость;
- умеет легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры, бегают наперегонки, с преодолением препятствий, лазать по гимнастической стенке, меняя темп, прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении;
- умеет сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе;
- знает элементы спортивных игр, игры с элементами соревнования, игры-эстафеты;
- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Подготовительная к школе группа (6 – 7 лет)

Образовательная область «Физическое развитие»

- сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности;
- самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни;
- выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);
- может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;

- может перебрасывать набивные мячи, бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4 -5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель;
- умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения;
- выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- следит за правильной осанкой;
- участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Содержание программы по физической культуре

Младшая группа (3-4 года)

Образовательные задачи

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.
- Охрана жизни и укрепления здоровья ребенка.
- Гармоничное психосоматическое развитие, совершенствование функций организма.
- Повышение (через закаливание) защитных сил и устойчивости к различным заболеваниям, увеличению работоспособности ребенка.
- Формирование двигательных умений и навыков.
- Развитие психофизических качеств (быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость).
- Развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений).
- Обучение элементарным знаниям и терминам из области физкультуры и спорта.
- Потребность в ежедневных физических упражнениях.
- Навыки рационального использования физических упражнений в самостоятельной двигательной деятельности.
- Навыки самоорганизации, взаимопомощи.
- Формирования морально – волевых качеств.
- Гигиенические навыки.

Содержание образовательной работы.

Инструктор по физической культуре создает условия и побуждает детей к выполнению следующих упражнений.

Ходьба и упражнения в равновесии: ходьба обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра («стайкой»), в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам); с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске (длина 2—3 м, ширина 20 см); то же с перешагиванием предметов (ширина 10—15 см), рейки лестницы; ходьба по наклонной доске (ширина 30—35 см, приподнята на 20 см).

Бег: «стайкой», враспынную, в колонне по одному, парами, по прямой и «змейкой», с остановками, между предметами, с ускорением и замедлением (с изменением темпа); бег на скорость (15—20 м), в медленном темпе.

Прыжки: на месте, с продвижением вперед (2—3 м), из круга в круг, вокруг предметов и между ними; прыжки в глубину (20—25 см); прыжки в

длину с места (до 50 см); прыжки в высоту с места: через линию, шнур, предмет (высота 5 см).

Катание, бросание, ловля: катание мяча двумя руками друг другу (расстояние 1,5 м), под дуги (ширина 50—60 см), между предметами; ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние 70—100 см); бросание мяча вверх, отбивание мяча об пол 2—3 раза подряд; метание предметов на дальность (не менее 2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1—1,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 1,5—2 м).

Ползание и лазание, ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3—6 м), «змейкой» между предметами (4—5 предметов), по наклонной доске; подлезание под скамейку (прямо и боком), под дуги (высота 40 см); перелезание через бревно; лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Общеразвивающие упражнения

Построения и перестроения: свободное, в рассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг в колонну, парами, находя свое место в пространстве.

Повороты: на месте переступанием.

Для обогащения двигательного опыта при освоении общеразвивающих упражнений инструктор предлагает малышам преимущественно на утренней гимнастике выполнять следующие движения.

Исходные положения: стоя, ноги слегка расставив, сидя, лежа, стоя на коленях.

Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты направо, налево (3—4 раза).

Положения и движения рук (одновременные, однонаправленные): вперед-назад, вверх, в стороны (5—6 раз).

Положения и движения туловища-, наклоны (вперед, влево, вправо), повороты (влево, вправо) — 3—4 раза.

Положения и движения ног: приседания, подскоки на месте (20—25 раз каждое).

Музыкально-ритмические упражнения

Ходьба, бег под музыку в заданном темпе, выполнение упражнений с предметами (лентами, флажками, платочками, султанчиками) в соответствии с характером музыки.

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств:

Упражнения: прокатывание ногами набивных мячей весом 0,5 кг, то же между кеглями. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2—3 м.

Подвижные игры: «Бегите ко мне», «Птички и кошка», «Кот и мыши», «Наседка и цыплята», «Найди свой домик», «Поймай комара», «Мыши в кладовой», «Воробушки и автомобиль», «Мой веселый звонкий мяч», «Угадай кто кричит», «Найди флажок», «Бегите ко мне», «По ровненькой дорожке», «Найди свой цвет», «Зайка», «Воробышки и гнёздышки», «Пузырь», «Солнышко и дождик», «Поезд», «Найди себе пару», «Догони скорее мяч», «Воробушки и кот», «Птички и птенчики», «Найди свой цвет».

Средняя группа (4-5 лет).

Образовательные задачи

- Формирование умений правильно выполнять основные движения.
- Развитие элементов произвольности во время выполнения двигательных заданий.
- Развитие координации, ориентировки в пространстве, чувства равновесия, ритмичности, глазомера.
- Стимулирование естественного процесса развития физических качеств – ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости.
- Воспитание личностных качеств (активность, самостоятельность, инициатива).
- Ознакомление с некоторыми правилами охраны своего здоровья.
- Формирование начальных представлений о необходимости выполнения правил личной гигиены.
- Создание условий для выполнения всех видов движений, вызывающих у детей мышечное и эмоциональные чувства радости.

Содержание образовательной работы.

Педагог формирует умение детей правильно выполнять основные движения.

Ходьба: в разных направлениях, на пятках, на носках с высоким подниманием коленей, приставными шагами в стороны, вперед, назад; чередуя ходьбу с бегом и другими движениями, с остановкой на сигнал, поворотами, со сменой ведущего. Ходьба со сменой темпа и направления; сменой положения рук; на ограниченной, наклонной поверхности; с сохранением равновесия.

Бег: в колонне, по кругу – по одному и парами (дети не держаться за руки). Бег на носках, широким шагом; с забрасыванием голени назад, обеганием предметов; со сменой направления и темпа; ускорением и замедлением; ловлей и увертыванием; преодолением препятствий; сохранением равновесия после внезапной остановки; челночный (2 – 3х5м). Непрерывный бег до 1,5 мин; быстрый бег на 30м; со средней скоростью 40-60 м; бег в медленном темпе по пересеченной местности на расстояние до 200 – 240м.

Ползание, лазанье: проползание на четвереньках по прямой до 10 м; между предметами; по наклонной поверхности; на животе по гимнастической скамейке с подтягиванием на руках; лазанье по лесенке – стремянке; гимнастической стенке, вверх и вниз приставным и чередующимися шагами;

передвижением по рейкам гимнастической стенки приставным шагом вправо и влево.

Прыжки: с продвижением вперед (на расстояние 2-3м); с поворотом вправо, влево; на одной ноге (правой, левой). Прыжки с короткой скакалкой (произвольно); спрыгивание с высоты 20 -30 см на мат или в яму с песком. Прыжки в длину с места (на 70 см и более).

Катание, бросание и ловля, метание: ловля мяча после удара об пол, о стену; отбивание мяча правой и левой рукой; прокатывание на полу обычных и набивных мячей (весом 0,5кг).

Общеразвивающие упражнения:

- *для рук и плечевого пояса:* попеременное и одновременное поднимание рук перед собой, вверх, в стороны; размахивание руками вперед – назад; сведение рук за спиной; сгибание и разгибание; круговые движения прямыми и согнутыми в локтях руками; хлопки руками над головой, за спиной;

- *для туловища:* наклоны, повороты, прогибание, выгибание спины в упоре стоя на коленях в сочетании с различными движениями рук, ног; перевороты со спины на живот и обратно;

- *для ног:* поочередное поднимание прямой, согнутой ноги вперед, в сторону, назад; приседание, полуприседание без опоры, с разным положением рук; удержание ног под углом одновременно и поочередно в положениях сидя, лежа; сгибание, разгибание, разведение ног; оттягивание носков, сгибание стоп, вращение стопами.

Упражнения в построении и перестроении: самостоятельное построение в колонну, подгруппами и всей группой, в круг, пары, шеренгу; перестроение в звенья.

Ритмические (танцевальные) движения.

Подвижные игры: «Лошадки», «Ловишки», «Мышки в норках», «Котята и щенята» (на развитие гибкости), «Подпрыгни повыше», «Лягушки», «По дорожке на одной ножке», «Подбрось повыше» (на развитие силы), «Гуси – лебеди», «Пятнашки», «Найди себе пару» (на развитие выносливости), «По узкой дорожке», «Пилоты», «Попади в цель», «Прокати в ворота», «Перелет птиц», «Кольцеброс» (на развитие ловкости), «Перемени предмет», «Кто быстрее до флажка», «Не опоздай», (на развитие быстроты).

Педагог продолжает развивать и совершенствовать культурно-гигиенические навыки и содействует усвоению элементарных гигиенических знаний *основ здорового образа жизни*. С этой целью он:

- совершенствует ранее приобретенные детьми навыки; расширяет у детей объем знаний и представлений о здоровом образе жизни: одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой, не нарушать режим;

-содействует выработке полезных привычек: следить за чистотой тела напоминать ребенку необходимости мыть руки после пребывания на улице,

после посещения туалета, перед едой; ежедневно мыть лицо, шею, ноги), следить за опрятностью одежды, прически;

- поручает следить за порядком и чистотой мест для занятий, игр, прогулки;
- приучает детей принимать и сохранять правильную позу за столом;
- организует закаливание с использованием различных средств: воздушных ванн, водных процедур; с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья.

Старшая группа (5-6 лет).

Образовательные задачи

- формирование интереса к физической культуре, ежедневным занятиям и подвижным играм; к некоторым спортивным в стране,
- содействие постепенному освоению техники движения, разобранных способов их выполнения,
- развитие физических качеств: ловкости, быстроты, силы, гибкости, общей выносливости,
- воспитание положительных черт характера, нравственных и волевых качеств: активности, настойчивости, самостоятельности, смелости, честности, взаимопомощи, выдержки, и организаторских навыков.
- формирование некоторых норм здорового образа жизни.

Содержание образовательной работы

Педагог способствует формированию у детей правильного выполнения основных движений.

Ходьба: в разных направлениях (в колонне по одному, по два); обычным, гимнастическим шагом; приставными шагами в стороны, вперед, назад; с перекатом с пятки на носок; в разном темпе; сохраняя равновесие на уменьшенной, подвижной опоре и на одной ноге после остановки.

Бег: в колонне по одному и два; выбрасыванием прямых ног вперед, забрасывая голени назад; по прямой наклонной поверхностям; в сочетании с другими движениями; с преодолением препятствий в естественных условиях; с разной скоростью – медленно, быстро, в среднем темпе; непрерывный бег 1,5 – 2 мин; со средней скоростью 60-100 м; медленный бег на 320м по пересеченной местности; челночный бег 3х10м; бег на перегонки, с ловлей и увертыванием.

Прыжки: подпрыгивание на месте разными способами; ноги скрестно – ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге; прыжки сериями по 20-30 прыжков (2-3 раза); прыжки с продвижением вперед на двух и на одной ноге, с ноги на ногу; через линии, невысокие предметы; прыжки в длину с места не менее 80-90 см; в длину с разбега; в высоту с разбега; через короткую скакалку, вращая ее вперед; на двух ногах, с между скаками, с ноги на ногу; через длинную скакалку (неподвижная, качающаяся).

Бросание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками; одной рукой; с хлопками и другими заданиями; перебрасывание мячей друг другу из разных исходных положений; через сетку; отбивание мяча об пол, о землю на месте и с продвижением вперед; прокатывание набивных мячей (весом 1 кг); метание мяча, мешочка с песком в горизонтальную и вертикальную цели (расстояние 3-4 м); метание вдаль правой и левой рукой как можно дальше.

Ползание, лазанье: ползание на четвереньках по ограниченной поверхности; проползание под несколькими препятствиями; ползание на животе по гимнастической скамейке с подтягиванием на руках; лазанье по гимнастической стенке, лестнице вверх, вниз; лазанье по веревочной лестнице; чередование ползания с другими видами движения.

Общеразвивающие упражнения:

- для рук плечевого пояса: поднимание, разведение, сгибание, выпрямление рук из разных положений; махи; вращения; выполнение движений одновременно двумя руками и поочередно; медленно, быстро; вращение кистями рук; разведение и сведение пальцев рук;

- для туловища: повороты вправо, влево; наклоны вперед, в стороны, назад; подтягивание ног к груди; лежа на спине одновременно поднимание обеих ног и опускание их; движение ногами как при езде на велосипеде; группировка; перекаты; перевороты со спины на живот; лежа на животе; прогибание;

- для ног: многократное поднимание на носки; сгибание, разгибание ног; махи вперед, в стороны, назад; выпады вперед, в стороны; сгибание, выпрямление, вращение стоп; сгибание пальцев ног с захватыванием мелких предметов. *Общеразвивающие упражнения выполняются с использованием различных физкультурных пособий (шнуров, лент, обручей разных размеров, гимнастических палок, мячей, мелких и крупных размеров, гимнастических скамеек, стенок и др.)*

Упражнения в построении и перестроении: построение в колонну по одному, по два, в несколько колонн, кругов; перестроение из одной колонны в несколько, на месте, на ходу; повороты на месте налево, направо переступанием и в движении – на углах. Равнение в колонне на вытянутые руки вперед; в шеренге и в круге – на вытянутые руки в стороны.

Для мотивации детей к выполнению движений педагог использует разные приемы: соревновательные элементы, образные сравнения (бегаем, как спортсмены, прыгаем, как смелые цирковые артисты и т.п.)

Катание на санках: катание с горы по одному и сидя вдвоем на санках, спуск с горы с поворотом в правую, левую стороны.

Педагог создает условия для освоения *элементов спортивных игр:*

- городки – построение из городков некоторых фигур («Бочка», «Ворота», «Колодец»), броски бит, броски бит с выбрасыванием фигур (с полукана);

- бадминтон – подбивание волана (правой и левой рукой), отбивание волана после броска, броска волана через сетку, броски волана в круг, (обруч);
- футбол – прокатывание мяча в ворота, прокатывание мяча под планкой, ведение мяча, передача мяча друг другу;
- баскетбол – броски и ловля мяча, передача мяча друг другу, отбивание мяча правой и левой рукой на месте, ведение мяча, броски мяча в щит, броски мяча по кольцу.

Подвижные игры: «Хитрая лиса!», «Мышеловка», «Найди мяч», «Фигуры», «Найди и промолчи», «Мы веселые ребята», «Удочка», «Два мороза», «Передай встань», «Найди свой цвет», «Карусель», «Не попадись», «Не оставайся на полу», «Угадай кого поймали», «Гуси –лебеди», «Летает не летает», «Затейники», «Угадай по голосу», «Ловишки с ленточками», «Перелет птиц», «Найди пару», «Перебежки», «Тихо громко», «Ловишки парами», «Салки», «Где позвонили», «Стоп», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч, кеглю», «Мяч водящему», «Кто скорее доберется до флажка?» «Догонялки».

Одна и та же игра может способствовать развитию нескольких качеств. Например, игра «Ловишки», проводимая на небольшой ограниченной площадке, способствует развитию гибкости (игрок должен увернуться от водящего, проявив максимальную гибкость и подвижность). Эта же игра, проводимая на большой площадке, требует от игроков максимальной выносливости (особенно от водящего).

Формируя некоторые *нормы здорового образа жизни*, воспитатель:

- контролирует выполнение детьми основных правил личной гигиены: своевременное мытье рук, умывание, чистка зубов, полоскание рта после приема пищи и др.;
- поддерживает совершенствование у детей навыков самостоятельности; формирует и закрепляет у них полезные привычки, способствующие хорошему самочувствию, бодрому настроению и усвоению основ здорового образа жизни (заниматься гимнастикой, играть в подвижные игры, с удовольствием выполнять закаливающие процедуры и т.п.)
- проводит специальные закаливающие процедуры в виде воздушных ванн и водных воздействий;
- проводят, вместе с инструктором по физической культуре занятия на участке (при благоприятной погоде и в соответствующей одежде детей);
- создает условия для удовлетворения потребности детей в самостоятельной деятельности и активности.

В качестве *закаливающего* средства в домашних условиях под присмотром взрослых рекомендуется босо хождение в помещении; в теплое время года – почищенному грунту. Можно использовать и такие способы закаливания, как «топтание» в тазу с водопроводной водой в течение 5-10с, босо хождение по ткани, смоченной водой комнатной температуры и уложенной на массажные коврики.

Подготовительная к школе группа (6-7 лет).

Образовательные задачи

- Совершенствование техники выполнения движений.
- Формирование осознанного использования приобретенных двигательных навыков в различных условиях.
- Целенаправленное развитие физических качеств.
- Побуждение детей к проявлению морально – волевых качеств: настойчивость в преодолении трудностей при достижении цели, взаимопомощи, сотрудничества ответственности; развитие у детей произвольности.
- Развитие самоконтроля и самооценки в процессе организации разных форм двигательной активности.
- Поддержка стремления детей к улучшению результатов выполнения физических упражнений.

Содержание образовательной работы

Воспитатель создает условия для закрепления и совершенствования *основных видов движения*:

Ходьба: в колонне по одному, по два, четверками; в кругу, шеренге; ходьба обычным, гимнастическим, скрестным шагом; приставными шагами вперед, в стороны, назад; в приседе, с выпадами; спиной вперед с сохранением направления и равновесия; в разном темпе. Ходьба с сохранением равновесия на уменьшенной, подвижной опоре.

Бег: выбрасывая прямые ноги вперед, забрасывая голени назад; с преодолением препятствий в естественных условиях; непрерывный бег 2-3 мин; в умеренном темпе 80-120 м (2-4 раза в чередовании с ходьбой); медленный бег на 400 м; быстрый бег 20м (2-4 раза с перерывами); челночный бег 3-5x10м; бег на скорость – 30 м, наперегонки, с ловлей и увертыванием.

Прыжки: подпрыгивания на месте разными способами – с поворотом кругом, смещая обе ноги вправо-влево; в сочетании с различными положениями и движениями рук; прыжки сериями по 20-30 прыжков (2-3 раза); боком вправо и влево; вверх из глубокого приседа; боком с опорой руками на предмет; прыжки в длину с места не менее 100см; в длину с разбега, в высоту с разбега; через длинную скакалку (вращающуюся) и через короткую скакалку разными способами. Прыжки через большой обруч как через скакалку.

Бросание, ловля, метание: бросание мяча вверх, об землю и ловля его двумя руками (10-15 раз подряд); одной рукой (5-6 раз подряд); с одновременным выполнением заданий (с хлопками и др.); перебрасывание мячей друг другу из разных исходных положений; через сетку; отбивание мяча об пол, об землю на месте и с продвижением вперед (6-8 раз); перекидывание набивных мячей весом 1 кг; метание в горизонтальную и вертикальную цели

(расстояние 4-5 м), в движущуюся цель; метание вдаль правой и левой рукой не менее 5-8м.

Ползание и лазанье: ползание на животе, спине по гимнастической скамейке с подтягиванием на руках и отталкиванием ногами; по бревну. Влезание на лестницу и спуск с нее в разном темпе с сохранением координации движений, использованием одно- и разноименного способов лазанья; лазанье по веревочной лестнице.

Общеразвивающие упражнения:

- для рук и плечевого пояса: выполнение движений попеременно; одно- и разнонаправлено; в разных плоскостях;
- для туловища: вращения из разных исходных положений; перевороты со спины на живот и обратно; лежа на животе, прогибание и приподнимание плеч с разделением рук в стороны;
- для ног: удерживание под углом согнутой и прямой ноги; отведение, приведение ног; перенос веса тела с одной ноги на другую в положении присев ноги врозь.

Упражнения в построении и перестроении. Построение в колонну по одному, по два, в несколько колонн; перестроение из одной шеренги в две; из одного круга – в два; остановка после ходьбы. Умение делать повороты во время движения на углах площадки.

Катание на санках: катание друг друга на санках⁴ выполнение дополнительных заданий, например, попадание снежком в цель и др.; спуск с горы с поворотом в правую, левую стороны; катание с горы, сидя вдвоем на санках.

Педагог создает условия для *освоения элементов спортивных игр:*

- городки – игра по упрощенным правилам;
- бадминтон – броски волана через сетку (шнур), броски волана друг другу с отбиванием ракетой, отбивание волана друг другу через сетку (шнур);
- футбол – передача мяча друг другу в движении, броски и отбивание мяча у стенки, игра по упрощенным правилам;
- баскетбол – игра по упрощенным правилам.

Подвижные игры: «Гуси – лебеди», «Летает не летает», «Затейники», «Угадай по голосу», «Ловишки с ленточками», «Перелет птиц», «Два мороза», «Пингвины», «Великаны и гномы», «День и ночь», «Кто самый быстрый», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Сделай фигуру», «Перебежки», «Угадай по голосу», «Вершки корешки», «Лохматый пес», «Пас на ходу», «Салки», «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч, кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Кто скорее доберется до флажка?», «Перелет птиц», «Не оставайся на полу», «Удочка», «С кочки на кочку», «Найди и промолчи».

Формируя некоторые *нормы здорового образа жизни*, педагог:

- создает условия для успешного применения детьми полученных знаний и опыта в повседневной жизни; развивает у них способность к самоконтролю при выполнении действий по самообслуживанию и соблюдению гигиенических норм и правил (мыть руки с мылом по мере необходимости, полоскать рот, отворачиваться от других при кашле, чихании, пользоваться носовым платком, индивидуальной расческой, полотенцем и др.);
- продолжает непрерывный процесс закаливания детей с использованием комплекса различных средств в сочетаниях. Сохраняются все виды и формы водно-закаливающих процедур конечная температура воды и воздуха снижается до более низких значений по сравнению с младшими группами;
- обращает внимание детей на необходимость чередования подвижной деятельности с менее интенсивной, отдыхом; учит прислушиваться к своему самочувствию, просить о помощи при необходимости.

Мониторинг освоения образовательной области.

В начале и конце каждого учебного года проводится мониторинг физической подготовленности дошкольников, содержание которого включает в себя нормативы, разработанные в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования и настоящей рабочей программой. Физическая подготовленность является наиболее важным результатом мониторинга, включающая основные физические качества. Уровень физической подготовленности в наибольшей степени объективно отражает многофункциональное состояние организма, определяющее потенциал здоровья. При этом тестирование воспитанников не представляет каких-либо сложностей и является непосредственной обязанностью инструктора по физической культуре.

Формы взаимодействия с родителями.

Информирование родителей о ходе образовательного процесса – индивидуальное консультирование, родительские собрания, оформление информационных стендов (папок-передвижек, информационных папок, фоторепортажей, фотоальбомов и т.д.), приглашение на открытые мероприятия (занятия, развлечения, праздники).

Просвещение родителей – создание памяток, групповые консультации, семинары-практикумы.

Совместная деятельность – привлечение родителей к организации развлечений, праздников, созданию семейных спортивных альбомов, участию к детской исследовательской и проектной деятельности.

Формы организации двигательной деятельности.

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1 — традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);

2 — тренировочная (повторение и закрепление определенного материала);

3 — игровая (подвижные игры, игры-эстафеты);

4 — сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);

5 — по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводятся спортивные соревнования. В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи:

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

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

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

одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

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

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

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

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

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

- комплексы утренней гимнастики

- комплексы физкультминуток
- план работы по профилактике и коррекции нарушений осанки, стоп
- комплексы упражнений на развитие физических качеств
- комплексы дыхательных упражнений
- гимнастика для глаз и т. п.

Спортивно-оздоровительная деятельность направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Опорный прыжок: с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

Физкультурно-досуговые мероприятия направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют

воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность организованность.

Интеграция образовательных областей.

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

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

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

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

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

Физическое развитие. Развивать физические способности детей: быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы. Сформировать понятие о физической красоте тела: прямая спина, подтянутый живот и т.п. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Система профилактической и коррекционной работы по оздоровлению дошкольников.

Профилактика:

Комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения во время занятий.

Комплексы по профилактике плоскостопия.

Комплексы по профилактике нарушений осанки.

Дыхательная гимнастика.

Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин).

Прогулки + динамический час.

Закаливание:

-Ходьба босиком.

Оптимальный двигательный режим.

Коррекция:

- Упражнения на коррекцию плоскостопия.

- Упражнения на коррекцию сколиоза.

- Упражнения на коррекцию зрения.

Модель физкультурно-оздоровительной деятельности.

Формы организации	Младший возраст		Средний возраст	Старший возраст	
<i>1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада</i>					
	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
1.Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	5 минут еж-но	5-6 минут еж-но	6-8 минут еж-но	8-10 минут еж-но	10 минут еж-но
<i>2. Учебные физкультурные занятия</i>					
2.1 Совместные занятия в спортивном зале	3 раза в неделю по 10 минут	3 раза в неделю по 15 минут	3 раза в неделю по 20 минут	2 раза в неделю по 25 минут	2 раза в неделю по 25 минут
2.2 Физкультурные занятия на свежем воздухе	-	-	-	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут
<i>3. Спортивный досуг</i>					

3.1 Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)				
3.2 Спортивные праздники	-	-	Летом 1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год
3.3 Досуги и развлечения	-	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
3.4 Дни здоровья	-	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
<i>4. Совместная деятельность с семьей</i>					
4.1 Веселые старты	-	1 раз в год	1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год
4.2 Индивидуальные консультации для родителей	Ежеквартально				

Структура физкультурного занятия в спортивном зале.

В группе раннего возраста, младшей группе и средней группе физкультура проводится 3 раза в неделю в спортивном зале, в старшей и подготовительной группах 2 раза в неделю. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Структура оздоровительно-игрового часа на свежем воздухе.

Третье физкультурное занятие для старших и подготовительных групп проводится на улице в форме оздоровительно-игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. При составлении конспектов оздоровительно-игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне-летний период и ее снижение в осенне-зимний период.

Учебно-методическая и информационное обеспечение программы.

Название задачи	Материалы оборудования	Учебно-наглядные пособия	Информационные и технические средства
<p>Оборудование для ходьбы, бега, равновесия.</p> <p>Оборудование для прыжков.</p> <p>Оборудование для катания, бросания, ловли.</p> <p>Оборудование для ползания и лазанья.</p> <p>Оборудование для упражнений общеразвивающего воздействия.</p>	<p>1. Доска с ребристой поверхностью, доска с зацепами, коврик массажный, скамейка гимнастическая.</p> <p>2. Гимнастический набор: обручи, рейки, палки; дорожка-мат, мат гимнастический, скакалка.</p> <p>3. Кегли, кольцоброс, мешочек с грузом, мишень навесная, мячи.</p> <p>4. Дуга, канат, лестница с зацепами, лабиринт игровой, гимнастическая стенка.</p> <p>5. тренажеры простейшего типа, кольцо плоское, лента короткая, массажеры, мяч набивной, обруч.</p>	<p>Наглядно-дидактический материал;</p> <p>Игровые атрибуты; «Живые игрушки» (воспитатели или дети, одетые в соответствующие костюмы);</p> <p>Считалки, загадки;</p>	<p>1. Магнитофон;</p> <p>2. CD и аудио материал</p> <p>3. Слайды</p> <p>4. Дидактические игры</p>

Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.

Младшего дошкольного возраста

Одним из важных принципов технологии реализации программы по физической культуре является совместное с родителями воспитание и развитие дошкольников, вовлечение родителей в образовательный процесс дошкольного учреждения. При этом сам воспитатель, инструктор по физической культуре определяет, какие задачи он сможет более эффективно решить при взаимодействии с семьей, как поддерживать с родителями деловые и личные контакты, вовлекать их в процесс совместного воспитания дошкольников.

В младшем дошкольном возрасте большинство детей только приходят в детский сад, и родители знакомятся с педагогами дошкольного учреждения. Поэтому задача любого педагога (воспитателя, логопеда, психолога, инструктора по физической культуре) — заинтересовать родителей возможностями совместного воспитания ребенка, показать родителям их особую роль в развитии малыша. Для этого воспитатель знакомит родителей с особенностями дошкольного учреждения, своеобразием режима дня группы и образовательной программы, специалистами, которые будут работать с их детьми.

Вместе с тем в этот период происходит и установление личных и деловых контактов между педагогами детского сада и родителями.

В общении с родителями инструктор показывает свою заинтересованность в развитии ребенка, выделяет те яркие положительные черты, которыми обладает каждый малыш, вселяет в родителей уверенность, что они смогут обеспечить его полноценное развитие.

В ходе бесед, консультаций, родительских собраний инструктор не только информирует родителей, но и предоставляет им возможность высказать свою точку зрения, поделиться проблемой, обратиться с просьбой.

Такая позиция любого педагога способствует развитию его сотрудничества с семьей, помогает родителям почувствовать уверенность в своих педагогических возможностях.

Инструктор знакомит родителей с факторами укрепления здоровья детей, обращая особое внимание на их значимость в период адаптации ребенка к детскому саду. Особенно важно вызвать у родителей младших дошкольников интерес к вопросам здоровья ребенка, желание укреплять его не только медицинскими средствами, но и с помощью правильной организации режима, питания, совместных с родителями физических упражнений (зарядки, подвижных игр), прогулок. В ходе бесед «Почему ребенок плохо адаптируется в детском саду?», «Как уберечь ребенка от простуды?» инструктор совместно с воспитателем подводит родителей к пониманию того, что основным фактором сохранения здоровья ребенка становится здоровый образ жизни его семьи.

Инструктор стремится активно включать родителей в совместную деятельность с их детьми — подвижные игры, прогулки, в конце года совместные занятия по физическому развитию. Очень важно помочь родителям получать удовольствие от совместных игр, общения со своим ребенком.

Таким образом, в ходе организации взаимодействия с родителями младших дошкольников инструктор по физической культуре стремится развивать их интерес к проявлениям своего ребенка, желание познать свои возможности как родителей, включиться в активное сотрудничество с педагогами группы по развитию ребенка.

Среднего дошкольного возраста

Взаимодействие педагогов с родителями детей пятого года жизни имеет свои особенности.

В средней группе инструктор по физической культуре совместно с педагогами группы стремится сделать родителей активными участниками жизни детского коллектива. Способствуя развитию доверительных отношений между родителями и детьми, педагоги организуют совместные праздники и досуги. Важно, чтобы на этих встречах родители присутствовали не просто как зрители, а совместно с детьми включались в игры, эстафеты.

Важно, чтобы во время совместных образовательных ситуаций и после них педагог поддерживал активность родителей, подчеркивал, что ему и детям без участия родителей не обойтись, обращал их внимание на то, как многому научились дети в совместной деятельности с родителями, как они гордятся своими близкими.

Таким образом, к концу периода среднего дошкольного детства инструктор вовлекает родителей в педагогический процесс как активных участников, создает в группе коллектив единомышленников, ориентированных на совместную деятельность по развитию физических качеств, двигательных навыков, здоровья детей.

Старшего дошкольного возраста

В старшем дошкольном возрасте педагог строит свое взаимодействие на основе укрепления сложившихся деловых и личных контактов с родителями воспитанников.

Подготовительной группы

Инструктор по физическому развитию активно вовлекает родителей в совместные с детьми виды деятельности, помогает устанавливать партнерские взаимоотношения, поощряет активность и самостоятельность детей. В процессе организации разных форм детско-родительского взаимодействия инструктор способствует развитию родительской уверенности, радости и удовлетворения от общения со своими детьми.

Список литературы:

Парамонова Л.А. Примерная основная программа дошкольного образования. – 5-е изд. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 192с.

Литвинова О. М. Физкультурные занятия в детском саду. Изд. 2-е. - Ростов н/Д: Феникс, 2010. - 492с.

Пензулаева Л. И. План физкультурных занятий в детском саду. Вторая группа раннего возраста. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2022. - 78 с.

Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2022. - 109 с.

Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2022. - 157 с.

Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2021. - 190 с.

Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2021. - 154 с.

Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. - 144 с.

Власенко Н. Э. 300 подвижных игр для дошкольников: практ. пособие. - М.: Айрис-пресс, 2011. - 160 с.

Качанова И. А., Лялина Л. А. Традиционные игры в детском саду. - М.: ТЦ Сфера, 2011. - 112с.