

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №23 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада №23
комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербург
Протокол № 1 от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНО

Заведующим ГБДОУ детского сада №23
комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга
А.В. Федосеевой
Приказ от 30.08.2024 № 71



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Инструктора по физической культуре
для детей с ограниченными возможностями здоровья
с тяжелыми нарушениями речи
в возрасте от 6 до 7 лет
на 2024-2025 учебный год

Инструктор по физической культуре:
Островерх Юлия Витальевна

Санкт-Петербург
2024

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Детский Сад № 23 Комбинированного Вида Невского Района
Санкт-Петербурга, ГБДОУ, Детский сад Двадцать три

30.08.24 16:58 (MSK)

Простая подпись

Содержание рабочей программы

I. Целевой раздел	
1.1. Пояснительная записка	3
1.1.1. Цели и задачи реализации Программы	3
1.1.2. Принципы и подходы к формированию и реализации Программы	4
1.1.3. Возрастные особенности развития детей	5
1.1.4. Значимые для разработки Рабочей Программы характеристики	7
1.2. Планируемые результаты освоения Программы	8
II. Содержательный раздел	
2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка	10
2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Рабочей Программы	17
2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных	25
2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы	25
2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	31
2.6. Состав группы «Знайки» старшего дошкольного возраста по состоянию развития речи 2024/2025 уч. год (6-7 лет)	33
Организационный раздел	
III. 3.1. Описание материально-технического обеспечения	
3.2. Описание обеспеченности методическими материалами	37
3.3. Распорядок и режим дня	37
3.4. Организация дистанционного взаимодействия	42
3.5. Перспективно-календарное планирование образовательной работы	42
3.6. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.	47
3.7. Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды в	47

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Адаптированная образовательная программа дошкольного образования для детей с тяжёлыми нарушениями речи государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 23 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга (далее по тексту – ГБДОУ № 23 или дошкольное образовательное учреждение, или образовательное учреждение) осуществляет образовательную деятельность на 2 площадках, расположенных по следующим адресам: пр. Солидарности д.8, к.2, лит. А. (в дальнейшем по тексту образовательной программы – площадка 1) Российский пр. д.19, лит. А (в дальнейшем по тексту образовательной программы – площадка 2). В данном образовательном учреждении в группах компенсирующей направленности на площадке 1 (12 групп компенсирующей направленности) на площадке 2 (1 группа компенсирующей направленности) реализуется адаптированная образовательная программа дошкольного образования (далее по тексту – Программа) разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г.

Основная образовательная программа ГБДОУ № 23 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга.

Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

Закон Санкт-Петербурга от 17.07.2013 №461-83 "Об образовании в Санкт-Петербурге".

Федеральный Государственный Образовательный Стандарт дошкольного образования (приказ МОиН РФ от 17.10.2013 № 1155).

Приказ МОиН РФ от 30.08.2013 №1014 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования".

Приказ от 25.11.2022 № 1028 МПРФМпР «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»

Федеральная образовательная программа дошкольного образования разработана в соответствии с Порядком разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ, утверждённым приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. № 874 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 2 ноября 2022 г., регистрационный № 70809)

Постановление главного государственного врача Российской Федерации N32 от 27.10.2020 " Об утверждении санитарно- эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно- эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации N 28 от 28.09.2020 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 " Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучение, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации N 2 от 28.02.2021 " Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 N 2 от 28.02.2021 " Об утверждении санитарных правил и норм СанПин

1.2.3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания."

Письмо Минпросвещения России от 21.06.2021N 03-925 "Методические рекомендации по реализации образовательных программ дошкольного образования с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий. "

Профессиональный стандарт - Педагога (Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 18.10.2013 № 544н)

Данная рабочая программа «Физическая культура» (далее – Программа) разработана в целях конкретизации содержания ФГОС ДО на основе ООП ГБДОУ № 23 Невского района Санкт-Петербурга на период 2023-2024 учебного года (с 01.09.2021 по 31.08.2022 года) и предназначена для реализации с детьми дошкольного возраста от 3 до 7 лет.

Инструктором по физической культуре целенаправленно организовывается образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

1.1.1. Цели и задачи Программы

Реализация содержания образовательной программы дошкольного образования; образовательной программы дошкольного образования, адаптированной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с фонетико-фонематическими нарушениями речи, с тяжёлыми нарушениями речи) в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования по физическому развитию воспитанников.

В области физического развития ребенка *основными задачами образовательной деятельности являются создание условий для:*

- становления у обучающихся ценностей здорового образа жизни;
- овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек);
- развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
- формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

1. В сфере становления у обучающихся ценностей здорового образа жизни педагогические работники способствуют развитию у обучающихся ответственного отношения к своему здоровью. Они рассказывают детям о том, что может быть полезно и что вредно для их организма, помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в т.ч. правил здорового питания, закаливания. Педагогические работники способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в т.ч. формированию гигиенических навыков. Создают возможности для активного участия обучающихся в оздоровительных мероприятиях.

2. В сфере совершенствования двигательной активности обучающихся, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте педагогические работники уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка.

Для удовлетворения естественной потребности обучающихся в движении,

педагогические работники организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения, так и на внешней территории (горки, качели и другое); подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма.

Педагогические работники поддерживают интерес обучающихся к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании; побуждают обучающихся выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты.

Педагогические работники проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у обучающихся интерес к различным видам спорта, предоставляют детям возможность кататься на коньках, лыжах, ездить на велосипеде, плавать, заниматься другими видами двигательной активности.

Направления работы.	Содержание работы
Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.	Знакомство детей с оборудованием и материалами для физкультурных занятий. Совместный с детьми выбор наиболее интересного оборудования для игр (мячи, кегли, сенсорная дорожка). Совместные игры с мячом (с малыми группами детей). Знакомство детей с физкультурным залом. Совместное с детьми рассматривание и освоение предметной среды физкультурного зала. Организация взаимодействия детей с оборудованием для физкультурных занятий. Демонстрация детям того, что можно делать с физкультурными снарядами.
Построения и перестроения.	Построения в круг, парами, в колонну друг за другом (с помощью взрослого). Свободное построение: в рассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг. Перестроение из колонны в два-три звена по ориентирам (с помощью взрослого, а затем самостоятельно). Повороты, переступая на месте.

Ходьба и упражнения в равновесии.	Ходьба стайкой за воспитателем, держась за руки: в заданном направлении (к игрушке), друг за другом, держась за веревку, между предметами, по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м), по извилистой дорожке (ширина 25-30 см), по шнуру (прямо, по кругу, зигзагом). Перешагивание через препятствия (высота 10-15 см), из обруча в обруч, из круга в круг, с цилиндра на цилиндр (пуфики, ящики), подъем на возвышение и спуск с него (высота 25 см). Ходьба и бег с переходом от ходьбы к бегу по команде (стайкой к взрослому и вслед за ним, к игрушке, друг за другом в указанном направлении, меняя темп передвижения). Ходьба и бег по дорожке. Ходьба по разным дорожкам, выложенным из веревки, ленточек, ковролина, мягких модулей и другого материала, с изменением темпа движения (быстро, медленно). Перемещение по кругу (хороводные игры). Ходьба в заданном направлении с игрушкой (погремушкой, ленточкой, прикрепленной к палочке, и т. п.). Ходьба на носках (при необходимости с поддержкой). Перешагивание через небольшие препятствия (веревку и другие невысокие (5 см) предметы) с помощью взрослого и самостоятельно. Движения под музыку, движения с прихлопыванием и проговариванием слов, коротких стихов ит.п.
Бег.	Бег за взрослым (воспитателем, инструктором по физической культуре) и к нему, в разных направлениях, между линиями, между цилиндрами. Бег в медленном темпе и на скорость. По мере освоения темповых заданий переход к бегу с ускорением и замедлением (с изменением темпа). Бег в заданном направлении с игрушкой (погремушкой, ленточкой, прикрепленной к палочке, и т. п.)
Прыжки.	Подскоки на месте на двух ногах, с доставанием предмета, слегка продвигаясь вперед. Перепрыгивание через линии, веревку, через две линии (расстояние 10-30 см), прыжки на одной ноге (при необходимости индивидуально, поддерживая ребенка), спрыгивание с предмета. Прыжки с продвижением вперед (2-3 м), из круга в круг, вокруг предметов и между ними. Прыжки в длину с места, в высоту с места. Прыжки на гимнастических мячах. Подпрыгивание на надувном мяче (фитболе) со страховкой.
Катание, бросание, ловля округлых предметов.	Прокатывание мяча двумя руками друг другу, под дуги, между предметами. Ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние определяется, исходя из особенностей моторного развития детей с ТНР), бросание мяча друг другу, подбрасывание мяча вверх, отбивание мяча от пола 2-3 раза подряд. Прокатывание мяча в ворота. Метание мячей малого размера в вертикальную или горизонтальную цель (расстояние 1-1,5 м).

Ползание и лазанье.	Ползание на животе и на четвереньках по прямой линии, в разных направлениях к предметной цели, по указательному жесту взрослого, по словесной инструкции взрослого. Проползание на четвереньках и на животе под дугой, рейкой, воротниками из мягких модульных наборов, между ремнями игровой дорожки. Ползание на четвереньках и на животе по дорожке с последующим перелезанием через небольшие препятствия (мягкие модули). Упражнения в движении на четвереньках по следочками от рук и цыпочек на дорожке со следочками и подобных дорожках. Игры в сухом бассейне («купание», ползание по шарикам и т.п.). Лазанье по лестнице-стремянке, по гимнастической стенке (с поддержкой взрослым).
----------------------------	--

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

К традиционным российским духовно-нравственным ценностям относятся, прежде всего, жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России.

Цель программы достигается через решение следующих задач:

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки;

Оздоровительные:

- Способствовать сохранению, укреплению и охране здоровья детей;
- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности;
- Приобщать ребенка к здоровому образу жизни;
- Совершенствовать опорно-двигательный аппарат;
- Формировать правильную осанку.

Образовательные:

- Формировать у детей начальные представления о здоровом образе жизни;
- формировать знания о здоровом образе жизни;

Развивающие:

- Развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интерес и любовь к спорту
- Развивать инициативу, самостоятельность и творчество в двигательной активности, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;

- Развивать двигательную и гигиеническую культуру детей
- Формировать двигательные умения и навыки;

Воспитательные:

- Воспитывать двигательную культуру
- Воспитывать нравственно волевые качества, такие как смелость, настойчивость, уверенность в себе;
- Воспитывать чувство заботы о своем здоровье.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию и реализации Программы

Принцип индивидуализации Построение образовательного процесса, в котором учитываются индивидуальные особенности каждого ребёнка.

Принцип активности Построение образовательного процесса, в котором ребёнок ставится в активную позицию познания окружающего мира, самостоятельного поиска способов установления взаимодействия с окружающими людьми на основе общепринятых норм и правил, соблюдения общечеловеческих ценностей.

Принцип интеграции Решение задач программы в системе всего образовательного процесса и всех видов деятельности, обеспечивающих проникновение одних элементов в другие, создавая подвижность, гибкость образовательному пространству.

Принцип гуманизации Утверждающий непреходящие ценности общекультурного человеческого достоинства, обеспечивающий каждому ребёнку право на свободу, счастье и развитие способностей.

Принцип преемственности Предполагающий обогащение средств, форм и методов воспитания, предопределяет характер связи между элементами педагогического процесса в ГБДОУ и стилем воспитания в семье.

Принцип диалогичности Предполагающий, что только условиях субъект-субъектных отношений возможно формирование гуманной личности, нацелен на оптимизацию взаимодействия субъектов образовательного процесса.

Принцип культур сообразности Предполагающий ориентацию на потребности общества и личности ребёнка, адаптацию детей к современным условиям жизни общества, приобщение детей к традициям народной культуры, дополненным региональным компонентом.

Принцип вариативности Содержания образования предполагает возможность существования различных подходов к отбору содержания и технологии обучения и воспитания.

Принцип сбалансированности Совместной деятельности взрослых и детей, самостоятельной деятельности детей в непосредственно-образовательной деятельности и в проведении режимных моментов.

Принцип адекватности Дошкольному возрасту форм взаимодействия с воспитанниками - реализация Программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности.

Характеристики, при составлении Рабочей программы

- Направленность групп – компенсирующие.

- Возрастные особенности психофизиологического развития детей (группа дошкольного возраста – от 5-и до 6-и лет).

- Режим пребывания – полный день (12 часов).

Индивидуальные особенности развития воспитанников (проведение

- педагогической диагностики).

- Состояние здоровья воспитанников (группы здоровья, наличие аллергиков).

- «Портрет» группы (соотношение мальчиков и девочек, вновь поступивших и уже посещавших дошкольное учреждение, положение ребёнка в семье (старший, средний, младший), отсутствие детей-мигрантов, наличие детей с ОВЗ).

- Социальный паспорт семей воспитанников (количество детей в семье, уровень образования и профессиональная занятость родителей и др.)

Срок реализации рабочей программы - 1 год

Содержание Программы охватывает следующие направления развития и образования детей (**образовательные области**): физическое развитие, социально-коммуникативное, познавательное, художественно-эстетическое, речевое воспитанников.

Виды детской деятельности: двигательная, игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская, трудовая, музыкально-художественная, чтение (восприятие) художественной литературы,

Формы организации образовательной деятельности

- Непосредственно организованная образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности (далее – НОД);
- Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов (совместная деятельность педагога с детьми);
- Самостоятельная деятельность детей;
- Взаимодействие с семьями детей по реализации ОПДО.

Методы и приёмы

Наглядные:

- наглядно–зрительные приёмы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физоборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приёмы (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.

Образовательные технологии, используемые в образовательной деятельности:

- Личностно-ориентированные
- Здоровьесберегающие
- Артикуляционная гимнастика
- Игровые технологии
- Сказкотерапия
- Музотерапия
- Моделирование (элементы)
- Экспериментирование
- ИКТ
- Проектная деятельность
- Проблемное обучение

1.1.3. Возрастные особенности детей от 6 до 7 лет.

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

1.1.4. Значимые для разработки рабочей программы характеристики

Программа основывается на современных концепциях дошкольного образования, рассматривающих процесс развития ребенка как целостный. основополагающими принципами построения Программы являются:

1. Принцип полноценного проживания ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития.
2. Принцип построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного образования.
3. Принцип содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
4. Принцип поддержки инициативы детей в различных видах деятельности.
5. Принцип сотрудничества с семьей.
6. Принцип приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.
7. Принцип формирования познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности.
8. Принцип возрастной адекватности дошкольного образования (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития)

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточной и итоговой аттестации воспитанников. Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребёнка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность), а также системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в Российской Федерации, отсутствие возможности вменения ребёнку какой-либо ответственности за результат) делают неправомерными требования от ребёнка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений и обуславливают необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров, представленных ниже.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования

У ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

Планируемые результаты освоения Программы

1. Самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения;
2. Выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений;
3. выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями;
4. Сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях;
5. Сохранять скорость и заданный темп бега; ритмично выполнять прыжки, мягко приземляясь, сохранять равновесие после приземления;
6. Отбивать, передавать мяч разными способами; точно попадать в цель (вертикальную, горизонтальную, кольцо и другие);
7. Энергично подтягиваться на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестницам; лазать по канату, шесту способом «в три приема»;
8. Организовать игру с группой сверстников.

Педагогическая диагностика

При реализации Программы проводится оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится воспитателем группы в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Результаты педагогической диагностики используются для решения следующих образовательных задач:

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

При необходимости используется психологическая диагностика развития детей (выявление и изучение индивидуально-психологических особенностей детей),

которую проводит квалифицированный специалист – педагог-психолог. Участие ребенка в психологической диагностике допускается только с согласия его родителей (законных представителей). Результаты психологической диагностики используются для решения задач психологического сопровождения и проведения квалифицированной коррекции развития детей.

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в области «Физическое развитие»	Фронтальная Индивидуальная Наблюдение	2 раза в год	Сентябрь Май	1-2 недели

II. Содержательный раздел рабочей программы

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции 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.).

Основные цели и задачи

- Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

2.1. Содержание образовательной работы

Интеграция образовательной области «Физическая культура» с другими образовательными областями

Образовательная область	Задачи
Социально-коммуникативное развитие	Приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности.
	Накопление опыта двигательной активности.
Физическое развитие	В части решения общей задачи по охране жизни и укреплению физического и психического здоровья.
Художественно-эстетическое развитие	Развитие музыкально-ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей.
Речевое развитие	Развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования.
Познавательное развитие	В части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения операциональным составом различных видов детской деятельности.

2.1.1. Содержание образовательной работы в подготовительной группе компенсирующей направленности (от 6 до 7 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Физическая культура
Формировать правильную осанку и свод стопы. Продолжать закаливание организма с использованием всех доступных природных факторов, совершенствовать адаптационные способности организма детей, умение приспосабливаться к изменяющимся условиям внешней среды.	Совершенствовать жизненно необходимые виды двигательных действий (ходьбу, бег, лазание, прыжки, ползание и лазание, бросание, ловлю и метание) с учетом этапности развития нервной системы, психики и моторики. Добиваться развития физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости, координации движений, хорошей ориентировки в пространстве, чувства равновесия, умения проявлять силу и выносливость). Воспитывать выдержку, смелость, решительность, настойчивость, самостоятельность, инициативность, фантазию, творческие способности, интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней. Способствовать формированию широкого круга игровых действий.

Основные движения

Ходьба и бег. Совершенствовать навыки ходьбы, сформированные в предыдущих группах. Обучать ходьбе приставным шагом вперёд и назад, скрестным шагом, выпадами вперёд, спиной вперёд, притоptyвающим шагом.

Развивать навыки бега, сформированные в предыдущих группах. Формировать навыки бега на скорость и на выносливость. Учить бегать, сильно сгибая ноги в коленях, широкими шагами (прыжками), спиной вперёд; из разных исходных положений; бегать наперегонки парами и группами, со скакалкой; бегать на скорость в играх-эстафетах.

Упражнения в равновесии. Формировать навыки ходьбы по гимнастической скамейке приставным шагом, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине

и перешагиванием через предмет, с поворотом; с мешочком с песком на голове; по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком; продвигаясь вперед прыжками на двух ногах по гимнастической скамейке, наклонной доске; спиной вперед.. Формировать умение стоять на одной ноге, стоять на носках; то же на повышенной опоре, гимнастической скамейке, большом набивном мяче со страховкой педагога.

Ползание, лазание. Совершенствовать и закреплять навыки разнообразных способов ползания и лазания. Совершенствовать навыки ползания на четвереньках по гимнастической скамейке и по бревну; ползания на животе и скольжению на спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами, держа ноги неподвижными. Продолжать развивать умение лазать по вертикальным и наклонным лестницам, используя одноименные и разноимённые движения рук и ног. Закреплять умение переходить с пролёта на пролёт гимнастической стенки, поднимаясь и спускаясь по диагонали. Формировать умение лазания и спуска по канату индивидуально со страховкой педагога.

Прыжки. Совершенствовать навыки выполнения всех видов прыжков, сформированные в предыдущих группах. Формировать умение выполнять прыжки с зажатым между ног мешочком с песком, прыжки через набивные мячи, выполнения прыжков на одной ноге (на месте, с продвижением вперёд, через верёвку вперёд и назад). Формировать навыки выполнения прыжков вверх из глубокого приседа, вверх с места; на мягкое покрытие с разбега, в длину с места и разбега, в высоту с разбега. Совершенствовать навыки выполнения прыжков через короткую и длинную скакалки, через большой обруч.

Бросание, метание. Совершенствовать и закреплять навыки всех способов катания, бросания и ловли, метания вдаль и в цель. Совершенствовать навыки перебрасывания мяча друг другу из-за головы, снизу, от груди, сверху, из положения сидя, на месте и во время передвижения в парах, через сетку; бросания мяча о землю и ловли его двумя руками, одной рукой, с хлопком, с поворотами; отбивания мяча на месте и с продвижением вперёд, змейкой между предметами. Формировать навыки ведения мяча в разных направлениях, перебрасывания набивных мячей; метания из разных положений в вертикальную, горизонтальную, движущуюся цель, вдаль.

Строевые упражнения

Совершенствовать сформированные ранее навыки выполнения построений и перестроений (в колонну по одному, по двое, по трое, по четыре, в полукруг, в круг, в шеренгу, врассыпную; из одного круга в несколько) на месте и в движении. Совершенствовать умение рассчитываться «по порядку», на «первый-второй», равняться в колонне, в шеренге; размыкаться и смыкаться в колонне, в шеренге

приставным шагом, прыжком, бегом; выполнять повороты направо, налево, кругом на месте и в движении переступанием, прыжком, по разделениям.

Содействовать развитию пластичности, выразительности плавности, ритмичности движений.

Развивать творчество и воображение.

Общеразвивающие упражнения

Продолжать разучивать и совершенствовать упражнения, развивающие мелкие и крупные мышцы, связки и суставы разных отдельных частей тела.

Упражнения для кистей рук и плечевого пояса. Совершенствовать умение поднимать руки вверх, вперёд, в стороны, вставая на носки, отставляя ногу назад на носок; поднимать и опускать плечи; отводить локти назад; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками. Формировать умение вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси; на предплечье и кисти руки; разводить и сводить пальцы, поочерёдно соединять все пальцы с большими.

Упражнения для укрепления туловища и ног. Совершенствовать умение поворачивать туловище в стороны, наклоняться вперёд с поднятыми вверх руками или держа руки в стороны. Формировать умение поднимать обе ноги из упора сидя; садиться из положения лёжа на спине и снова ложиться, закрепив ноги; поднимать ноги из положения лёжа на спине

и стараться коснуться лежащего за головой предмета; прогибаться, лёжа на спине; из упора присев переходить в упор на одной ноге. Совершенствовать умение приседать, держа руки за головой; из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую; выполнять выпад вперёд, в сторону; свободно размахивать ногой вперёд-назад, держась за опору.

КАРТотека основных видов движений и упражнений

ПОСТРОЕНИЕ самостоятельно быстро и организованно

- в колонну по одному, парами
- в круг
- в несколько колонн
- в шеренгу
- круг в круге
- диагональ

ПЕРЕСТРОЕНИЕ

- из колонны по одному в несколько на ходу
- из одного круга в несколько
- с расчетом на «первый-второй» в две шеренги

ХОДЬБА

- Крестным шагом
- В приседе и полуприседе
- Выпадами

- Спиной вперед
- Гимнастическим шагом
- Чередование разных видов ходьбы
- В разных построениях
- С преодолением препятствий
- С закрытыми глазами 4-5 м.
- Продолжительная 40-45 мин.

БЕГ

- Отводя назад согнутые ноги в коленях
- Поднимая вперед прямые ноги
- Прыжками
- В сочетании с другими движениями (ведение мяча, со скакалкой, прыжками)
- Широкими шагами через препятствия высотой 10-15 см
- Из разных стартовых положений
- На скорость 30 м.
- Чередование с ходьбой на 3-4 отрезках пути, по 100-150 м каждый
- В медленном темпе (2-3 мин.)

ПРЫЖКИ

- Вверх на двух ногах на месте с поворотом кругом
- Вверх, смещая ноги вправо, влево
- Из глубокого приседа
- С разбега, доставая предмет
- С продвижением вперед на расстояние 5-6 м
- С продвижением вперед по гимнастической скамейке
- Боком с продвижением вперед, перепрыгивая через линию
- С продвижением вперед с зажатым между ног предметом
- Попеременно на одной и другой ноге
- На одной ноге, продвигаясь вперед и толкая перед собой камешек
- Через веревку на одной ноге вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед
- В длину с места 80-100 см.
- Вверх и вниз по наклонной доске

- С высоты 30-40 см. вниз и за линию на расстоянии 15-20 см.
- С высоты с поворотом на 180*
- С высоты спиной вперед
- С пола на предмет толчком одной ногой и двумя ногами
- С короткой скакалкой на месте вращая ее вперед и назад, в беге, парами
- В высоту с разбега 40-50 см.
- В длину с разбега 170-190 см.
- Через обруч, вращая его как скакалку

КАТАНИЕ МЯЧА

- Друг другу набивного мяча

БРОСАНИЕ МЯЧА

- Вверх и ловля его (не менее 20 раз подряд)
- Вверх и ловля его одной рукой (не менее 10 раз подряд)
- Друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли, в косом направлении
- Друг другу стоя лицом и спиной, на коленях, сидя по-турецки, лежа
- Набивного мяча вперед снизу, от груди, через голову назад
- И ловля мяча от стены: отскоком от стены, с поворотом кругом, с перепрыгиванием через отскочивший мяч
- Отбивание о землю одной и двумя руками, продвигаясь бегом 6-8 м., по кругу, «змейкой»

МЕТАНИЕ МЯЧА

- В горизонтальную цель с расстояния 4-5 м. правой и левой рукой
- В вертикальную цель правой и левой рукой
- Вдаль правой и левой рукой 6-12 м.
- В цель - стоя на коленях, сидя, лежа
- В движущуюся цель правой и левой рукой

ПОДЛЕЗАНИЕ И ЛАЗАНЬЕ

- На четвереньках спиной назад по скамейке
- По скамейке на животе и на спине, подтягиваясь руками
- По полу на животе, на задних четвереньках
- По гимнастической стенке чередующимся шагом ритмично, быстро
- Вверх по гимнастической стенке, спуск по диагонали

- Перелезание через препятствие
- По канату

РАВНОВЕСИЕ

- Ходьба по скамейке, доске (ширина. 15-10 см, высота 35-40 см)
- Ходьба по скамейке, посередине перешагнуть через палку, пролезть в обруч
- Ходьба по скамейке на четвереньках с мешочком на спине
- Ходьба по доске (ширина 15 см) лежащей на полу с мешочком на ладони
- Ходьба по скамейке, поднимая прямую ногу вперед и делать под ней хлопок
- Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке
- Ходьба по шнуру по-медвежьи (ступни на шнуре, ладони справа и слева от шнура)
- Ходьба по линии, по скамейке спиной вперед
- Ходьба перешагивая через палки, положенные на стул
- Прыжки на скамейке
- Бросать и ловить мяч, стоя на скамейке
- Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной доске
- Стоять на одной ноге, закрыв глаза
- После бега, прыжков, кружения сделать «ласточку»
- Балансирование на большом набивном мяче

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения для головы:

- вверх
- вниз
- повороты направо, налево
- наклоны

Упражнения для рук и плечевого пояса:

- поднимать руки вверх, вперед, в стороны
- -поднимаясь на носки в положении стоя, пятки вместе, носки врозь
- - отставляя одну ногу назад на носок
- - прижимаясь к стене
 - поднимать руки вверх, в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам
- поднимать и опускать плечи

- энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад и выпрямить руки в стороны из положения руки перед грудью
- круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч)
- разнонаправленные движения руками
- вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на предплечье и кисти руки перед собой

и сбоку Упражнения для туловища:

- поворот в стороны, поднимая руки вверх, в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам
- наклоны вперед, подняв руки вверх, медленно, держа руки в стороны
- вращения
- в упоре сзади сидя поднять обе ноги, оттянуть носки, удерживать в этом положении
- переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади
- садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ложиться
- прогибаться, лежа на животе
- лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета
- из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую назад (носок опирается о пол)
- пробовать присесть и встать на одной ноге
- лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении
- перекатываться в положении группировки на бок
- подтягиваться на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине.
- сгибать и разгибать руки, опираясь о стенку (держась за рейку гимнастической стенки) на уровне груди
- отрывать ноги от пола (или рейки гимнастической стенки), стоя спиной к гимнастической стенке и захватившись за ее рейку руками как можно выше над головой
- поочередно поднимать ноги, согнутые в колене
- поочередно поднимать прямые ноги
- на короткий момент оторвать от опоры сразу обе ноги

Упражнения для ног:

- приседания
- махи вперед, держась за опору
- выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх

- подскоки на месте
- упражнения с отягощающими предметами — мешочками, гантелями, набивными мячами

СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.

Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Катание на коньках. Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие

на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка

согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой).

Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с

разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения.

Скользить на

правой и левой ногой, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу,

сохраняя при этом правильную позу

Игры на коньках. «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки»,

«Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

Катание на велосипеде и самокате. Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

Плавание. Выполнять вдох, затем выдох в воду (3—10 раз подрал). Погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде. Скользить на груди и спине, двигать ногами (вверх-вниз). Передвигаться по дну водоема на руках. Плавать с надувной игрушкой или кругом в руках. Разучивать движения руками. Пытаться плавать без поддержки. Проплыть произвольным стилем 10-15 м. Выполнять разнообразные упражнения в воде.

Игры на воде. «На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени», «Лягушки», «Смелые ребята» и др.

Гидроаэробика. Выполнять различные комплексы гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение.

Знать 4— 5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве

бросков бит. **Элементы баскетбола.** Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой **между** расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой **и** мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

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

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

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

С **ползанием и лазаньем.** «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

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

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

Народные игры. «Гори, гори ясно», лапта

ИГРЫ

- Мышеловка
- Удочка
- Мы веселые ребята
- Передача мяча назад над головой в колонне
- Перелет птиц
- Гуси-Лебеди

- Ловишки с ленточками
- Пожарные на учении
- Не оставайся на полу
- Найди свою пару
- Медведь и пчелы
- Совушка
- Хитрая лиса
- Найди свой цвет
- Кто скорее до кегли
- Охотники и зайцы
- Перебежки
- Космонавты
- Поймай ленту
- Бег по расчету
- Переправься по кочкам
- Караси и щука
- Третий лишний
- Бег под скакалкой
- Горелки
- Проводник и заяц
- Быстро по местам
- Кто дальше
- Ловля обезьян

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

—Непрерывная образовательная деятельность;
 —развивающая игровая деятельность; —подвижные игры;
 —спортивные игры и упражнения;
 —спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья; —игровые беседы с элементами движений; —разные виды гимнастик; —закаливающие процедуры; —физминутки, динамические паузы;
 —чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
 —двигательная активность в течение дня.

Формы организации двигательной деятельности

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

- традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
- тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),
- игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),
- сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),
- с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.),
- 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, проводится спортивные соревнования.

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

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

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

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

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

Развитие 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; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; про бегание 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 много скоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полу приседе 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
- комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп
- 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; перекувы.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, пере махи.

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 досуговые и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досуговых 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

Реализуемые образовательные технологии

Здоровье сберегающая технология – это система мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды В Законе об образовании 2013 (федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации") предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Здоровье сберегающие образовательные технологии являются наиболее значимыми по степени влияния на здоровье детей среди образовательных технологий. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем, связанных с психическим и физическим здоровьем детей.

Здоровьесберегающие технологии можно распределить в три подгруппы:

- технологии сохранения и стимулирования здоровья;
- технологии здоровому образу жизни;
- коррекционные технологии.
- здоровье сберегающие педагогические

Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании–технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоско-стопа и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др. Реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДОУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы.

Здоровье сберегающие образовательные технологии в детском саду– технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Цель-становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения. Это технология личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников. Ведущий принцип таких технологий- учет личностных особенностей

ребенка, индивидуальной логики его развития, учет детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения.

Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка-технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенка-дошкольника. Основная задача этих технологий - обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье. К ним относятся: технологии психологического или психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе ДОУ.

Технологии здоровья сбережения и здоровья обогащения педагогов—

технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни. Технологии валеологического просвещения родителей— задача данных технологий -обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ.

Система физкультурно-оздоровительной работы

№ п/п	Мероприятия	Группы	Периодичность	Ответственный
1.Мониторинг				
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей	Все	3 раза в год (в сентябре, декабре и мае) 2раза в год (сентябрь и май)	медсестра Инструктор по физ. культуре, воспитатели групп
2.	Диспансеризация	Средняя, старшая, подготовительная	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, медсестра, врач
1. Двигательная деятельность				

1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
2.	Физическая культура в зале на воздухе (в бассейне)	Все группы	3 раза в неделю (2 +1)	инструктор по физкультуре Воспитатели групп
3.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели групп
4.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
5.	Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
6.	Спортивные игры	Старшая, подготовительная группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
7.	Физкультурные досуги	Все	1 раз в месяц	инструктор по физкультуре
8.	Физкультурные праздники	Все	2 раза в год	инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
9.	День здоровья	Все группы, кроме ясельной	1 раз в квартал	инструктор по физкультуре, медсестра, музыкальный руководитель, воспитатели групп
Профилактические мероприятия				
1.	Витаминотерапия	Все группы	2 раза в год	медсестра

2	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, работа с род.)	Все группы	В неблагоприятные периоды (осень-весна, возникновения инфекции)	медсестра
Нетрадиционные формы закаливания				
1.	Фитонцидотерапия (лук, чеснок)	Все группы	Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания	медсестра, младшие воспитатели
Закаливание				
1.	Ходьба босиком	Все группы	После сна, на занятии физкультурой в зале	Воспитатели, инструктор по физкультуре
2.	Облегченная одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
3.	Мытье рук, лица, шеи прохладной водой	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
Организация вторых завтраков				
1.	Соки натуральные или фрукты	Все группы	Ежедневно 10.00	Младшие воспитатели, воспитатели

2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.

Физическое развитие включает в себя следующие виды деятельности, культурные практики:

- двигательная деятельность (овладение основными движениями)
- игровая деятельность: подвижные игры, народные игры
- оздоровительная
- коммуникативная
- проектная деятельность

-культурно - досуговая деятельность

2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы

Программа обеспечивает полноценное развитие личности детей во всех основных образовательных областях, а именно: в сферах социально-коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического и физического развития личности детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и к другим людям.

Указанные требования направлены на создание социальной ситуации развития для участников образовательных отношений, включая создание образовательной среды, которая:

- 1) гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья детей;
- 2) обеспечивает эмоциональное благополучие детей;
- 3) создает условия для развивающего вариативного дошкольного образования;
- 4) поддерживает инициативу и самостоятельность детей в специфических для них видах деятельности;
- 5) дает возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения.

Условия, необходимые для создания социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике дошкольного возраста, предполагают:

- 1) обеспечение эмоционального благополучия через:
 - непосредственное общение с каждым ребенком;
 - уважительное отношение к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям;
- 2) поддержку индивидуальности и инициативы детей через:
 - создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
 - создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- 3) установление правил взаимодействия в разных ситуациях:
 - создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми, в том числе принадлежащими к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющими различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья;
 - развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих разрешать конфликтные ситуации со сверстниками;
 - развитие умения детей работать в группе сверстников;
- 4) взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по ФК с медицинским работником

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

- Физическое состояние детей, посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
- Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем;
- Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности;
- Профилактика сезонных заболеваний (ОРЗ, ОРВИ);
- Прохождение инструктажа по своевременному оказанию первой помощи;

Перспективный план работы взаимодействия с воспитателями

Взаимодействие физ. инструктора и воспитателей

Срок проведения	Тема консультаций	С кем проводится
Сентябрь	Подведение итогов педагогической диагностики (мониторинга) достижений детьми Подготовка и участие в соревнованиях «детское многоборье»	Воспитатели всех групп
Октябрь	Подготовка к соревнованиям «мама, папа, я-спортивная семья»	Воспитатели подготовительных групп
Ноябрь	Подготовка к празднику «День матери» Подготовка детей к сдаче ГТО	Воспитатели средних групп Воспитатели подготовительных групп

		групп
Декабрь	Подготовка к спортивному празднику «Зимние забавы»	Воспитатели старших групп
Январь	Современные методы оздоровительной работы в ДОУ Проведение «ПДД»	Воспитатели всех групп
Февраль	Подготовка к спортивному празднику «День Защитника Отечества»	Воспитатели всех групп
Март	Подготовка к спортивным районным соревнованиям	Воспитатели подготовительных групп
Апрель	Проведение праздника «масленица» Подготовка ко дню «Открытых дверей» в ДОУ	Воспитатели всех групп
Май	Подготовка, участие в спортивных соревнованиях по бегу, метанию День города	Воспитатели подготовительных групп Воспитатели групп
Июнь	«физкультурно-оздоровительная работа» Спортивные праздники и досуги	Воспитатели всех групп

Перспективный план работы с родителями

Взаимодействие физ.инструктора и родителей

Срок проведения	Тема консультаций
Сентябрь	Консультация «Гигиеническое значение спортивной формы»
Октябрь	Консультация «Физкультура-залог здоровья дошкольника»
Ноябрь	Выступление на спортивных районных соревнованиях «Папа, мама, Я-спортивная семья!»

Декабрь	Консультация на тему: «Профилактика простудных заболеваний с помощью дыхательной гимнастики» Проведение спортивного праздника «Зимние забавы»
Январь	Консультация: «Использование лыжной прогулки в целях развития координационных движений детей дошкольного возраста»
Февраль	Спортивный праздник «День Защитника Отечества» Консультация по ЛФК «Коррекция нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста»
Март	Подготовка к спортивным районным соревнованиям Консультация: «Влияние нагрузки на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы»
Апрель	День «Открытых дверей» в ДОУ Показательное выступление «Современные оздоровительно-профилактические мероприятия
Май	Спортивные соревнования по бегу, метанию
Июнь	Родительское собрание на тему: «В здоровом теле - здоровый дух»

Взаимодействие инструктора по ФК и воспитателя

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью на резиновой подошве, чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

— использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание.

— взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а также в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности.

— формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при использовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

— помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

— активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Взаимодействие инструктора по ФК и музыкального руководителя

Музыка воздействует:

1.на эмоции детей;

2.создает у них хорошее настроение;

3.помогает активировать умственную деятельность;

4.способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;

5.освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;

6.привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

Совместная разработка и проведение различных праздников, досугов и развлечений.

Взаимодействие с семьей

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников

— консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а также коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Задачи взаимодействия с семьей:

— постоянно изучать запросы и потребности в дошкольном образовании семей;

— повышать психологическую компетентность родителей. Учить родителей общаться с детьми в формах, адекватных их возрасту; не травмирующим приемам управления поведением детей;

— убеждать родителей в необходимости соблюдения единого с организацией режима дня для ребёнка дошкольного возраста;

- учить родителей разнообразным формам организации досуга с детьми в семье; создавать
- ситуации приятного совместного досуга детей и родителей в дошкольной образовательной организации; условия для доверительного, неформального общения педагогов с родителями;
- помогать родителям, правильно выбрать школу для ребёнка в соответствии с его индивидуальными возможностями и способностями;
- постоянно вести работу по профилактике нарушений и по защите прав и достоинства ребёнка в дошкольной организации и в семье.

Основные направления взаимодействия с семьей:

- обеспечение комфортной адаптации ребёнка и его семьи к условиям детского сада;
- формирование здоровья детей (родителями совместно с педагогами групп и специалистами), построение индивидуальных программ укрепления здоровья ребёнка;
- установление контакта с родителями и согласование с ними целей и ценностей образовательной деятельности;
- обеспечение постоянной содержательной информации о жизни детей в детском саду (в группе детского сада);
- предоставление родителям возможности повысить педагогическую компетентность, узнать больше о возрастных особенностях детей, об особенностях развития ребёнка в дошкольном возрасте;
- создание ситуации приятного совместного досуга с участием семей детей;
- создание условий для реализации творческого потенциала семьи в организации жизни детей в детском саду.

Формы взаимодействия с семьей.

1. Массовые.

- Совместные мероприятия педагогов и родителей.
- Родительские собрания.
- Консультации.
- Вечера для родителей.

2. Индивидуальные.

- Индивидуальные беседы.

3. Наглядно-информационные.

- Информационно-просветительская работа.
- Ознакомление родителей с особенностью дошкольной образовательной организацией.

Взаимодействие инструктора по ФК и логопеда в подготовительной группе по следующим темам:

Месяц	Нед.	Тема	Содержание темы (на выбор в зависимости от возраста, уровня развития, интересов детей)
Сентябрь	1-3	Диагностика.	Мой детский сад. Профессии в детском саду. Правила поведения в детском саду. Режим дня.
	4	Я и моё тело. Семья.	Части тела. Члены семьи. Имена. Эмоции. Основы здорового образа жизни.
Октябрь	1	Осень.	Сезонные изменения в живой и неживой природе. Периоды осени. Деревья. Грибы. Ягоды. Охрана леса, профессии. Подготовка животных к зиме. Перелетные птицы.
	2	Овощи.	Огород. Поле. Сельскохозяйственные работы. Профессии. Использование овощей. Витамины.
	3	Фрукты. Ягоды	Сад. Использование фруктов и ягод. Витамины. Профессия садовод.
	4	Продукты питания.	Обобщения: мясные, мучные, молочные продукты. Источник получения продуктов. Польза для организма человека. Полезная и вредная пища.
Ноябрь	1	Одежда.	Предметы одежды и головные уборы. Части одежды. Сезонная одежда. Производство одежды, профессии, материалы. История одежды и головных уборов. Национальная одежда и головные уборы.
	2	Обувь.	Предметы обуви. Части обуви. Сезонная обувь. Производство обуви, профессия сапожник, материалы. История обуви. Национальная обувь. Обобщения: одежда, обувь, головные уборы. Мода, стиль.
	3	Мебель.	Квартира, дом. Предметы мебели. Назначение мебели. Части мебели. Производство мебели, профессии, материалы. История мебели. Бытовые приборы.
	4	Посуда.	Предметы посуды. Части посуды. Классификация посуды по назначению. Производство посуды, профессии, материалы. История посуды. Бытовые приборы.
Декабрь	1	Зима.	Сезонные изменения в природе. Зимующие птицы. Помощь животным и птицам зимой.
	2	Город.	Городские постройки и их назначение: магазин, аптека, поликлиника, банк, почта и т.д. Домашний адрес. Стройка. Профессии. Город и деревня.
	3	Моя улица.	Правила дорожного движения. Безопасность на улице. Транспорт на моей улице.
	4	Новогодние	Новогодние игрушки, открытки, подарки.

		праздники.	История новогодних праздников. Традиции новогодних праздников.
Январь	2	Зимние забавы/ зимние виды спорта.	Зимние занятия детей. Зимние виды спорта.
	3	Домашние животные.	Домашние питомцы. Домашние животные и птицы в деревне. Внешний вид. Значение для человека. Уход за домашними животными.
	4	Дикие животные.	Дикие животные средней полосы. Внешний вид. Повадки, сезонные изменения в жизни животных. Охота и охрана животных.
Февраль	1	Животные теплых и холодных стран.	Внешний вид и повадки животных. Зоопарк. Охрана животных. Древние животные.
	2	Птицы.	Внешний вид. Сезонные изменения в жизни птиц. Зимующие и перелетные птицы. Водоплавающие птицы.
	3	Вода и ее обитатели.	Морские и пресноводные рыбы и животные. Аквариумные рыбки, уход. Рыбалка и охота. Охрана природы.
	4	Транспорт.	Виды транспорта (наземный, подземный, водный, воздушный). Виды транспорта по назначению (грузовой, пассажирский, строительная техника, т.д.). Профессии на транспорте. История транспорта. День защитника Отечества. Военная техника.
Март	1	Весна.	Сезонные изменения в живой и неживой природе. Праздник «8 марта». Первоцветы. Сельскохозяйственные работы.
	2	Профессии.	Разнообразие видов деятельности человека. Технические профессии (управление транспортом, изготовление изделий, ремонт). Работа с людьми (сфера услуг, образование, медицина, полиция). Место работы. Заводы и фабрики. Обучение профессии. Ранняя профессиональная ориентация.
	3	Инструменты и материалы.	Наименование инструментов. Соотнесение с профессиональной деятельностью. Свойства материалов. Соотнесение с предметами. Робототехника.
	4	Творческие профессии.	Музыка. Танец. Литература. Театр. Изобразительное искусство. Писатели, музыканты, артисты, танцовщики, художники. Творчество. Эстетические чувства.
Апрель	1	Моя страна.	Природа (горы, реки, моря, леса и др. природные богатства страны). Погода. Животный мир разных регионов страны.

			Охрана природных богатств страны.
	2	Космос.	Планеты и Вселенная. Космическая техника. Освоение космоса.
	3	Москва – столица России.	Герб, гимн страны. Армия, ее значение. Города России. Россия – многонациональное государство. Традиции разных народов страны.
	4	Моя малая родина.	Санкт-Петербург и его достопримечательности. История города.
Май	1	Диагностика.	Первомайские праздники. День Победы.
	2	Времена года. Лето.	Последовательность времен года. Сезонные изменения в живой и неживой природе. Временные представления (день, неделя, год).
	3	Цветы. Насекомые.	Лес. Луг. Сад. Цветы садовые и лесные. Насекомые и пауки. Полезные и условно вредные насекомые. Опасные насекомые и пауки.
	4	Скоро в школу.	Школьные принадлежности. Значение школы в жизни человека (формирование мотивации к обучению в школе).

2.6. Состав группы «Знайки» подготовительного дошкольного возраста по состоянию развития речи 2024/2025 уч. год (6-7 лет)

Уровень развития речи	ЗПР	ТНР	Всего
Количество детей	0	14	14

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально – техническое обеспечение

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

Музыкальный центр	1 шт. (в физкультурном зале)
Аудиозаписи	Имеются и обновляются

3.2. Программно-методическое обеспечение

1. Сборник подвижных игр / Автор-сост. Э. Я. Степаненкова.
2. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста / Л.Д.Глазырина, В.А.Овсянкин. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2015. – 175с.
3. Физическое развитие детей 6-7 лет. Планирование двигательной деятельности на год. Игры, гимнастика, физкультминутки, развлечения, походы. 32 карты. ФГОС ДО 2018г
4. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2019.
5. Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет / Автор-сост. Подольская Е.И. Издательство «Учитель» 2019г.
6. Наглядно-дидактические пособия
 - Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь»
 - Плакаты: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»
 - Плакат: «Спорт», Серия «Веселый маркер» Серия «Плакаты».

3.3. Организация образовательного процесса

Условия реализации Программы составлены по содержанию нормативных требований по Постановлению Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013г № 26 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (САНПИН 2.4.1.3049-13 Зарегистрировано в Минюсте России 29.05.2013 № 28564).

Реализация Программы осуществляется в группах общеразвивающей направленности и в группе компенсирующей направленности (старшая группа). Длительность пребывания детей в дошкольной организации при реализации в режиме полного дня (12 часов в день).

При реализации Программы инструктором по физической культуре организуются разные формы деятельности детей, как на территории дошкольной организации, так и в её помещении. На территории дошкольной организации имеется физкультурная площадка.

В помещении дошкольной организации есть дополнительные помещения для работы с детьми, предназначенные для поочередного использования всеми или несколькими детскими группами (музыкальный зал, физкультурный зал), а также сопутствующие

помещения (медицинского назначения, пищеблока, постирочной) и служебно-бытовые помещения для персонала

Непрерывная образовательная деятельность по физическому развитию детей в возрасте от 2 до 8 лет организовывается не менее 3 раз в неделю. Ее длительность зависит от возраста детей и составляет:

В подготовительной группе - 30 мин.

Один раз в неделю для детей 5 - 7 лет непрерывная образовательная деятельность по физическому развитию детей организована на открытом воздухе. Ее проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непрерывная образовательная деятельность по физическому развитию максимально организовывается на открытом воздухе.

Непрерывная образовательная деятельность физкультурно-оздоровительного и эстетического цикла занимает не менее 50% общего времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность.

Учебный план непрерывно образовательной деятельности основной образовательной программы дошкольного образования

Возрастная группа	Количество учебной нагрузки НОД по программе					
	в неделю		в месяц		в год	
	Занятий	часов	занятий	часов	занятий	Часов
Вторая младшая группа	10	2 часа 30 мин.	40	10 часов 00 мин.	340	820 м

						и н .
Средня я группа	10	3 часа 20ми н.	40	13 часов 20 мин.	340	1 1 3 ч а с а 2 0 м и н .
Старша я группа	13	5 часов 25 мин.	52	21 час 40 мин.	442	1 8 4 ч а с а 3 5 м и н .
Подгото вительн ая группа	13	6 часов 30 мин	52	26 час 00 мин	442	2 6 0 ч а с а

Продолжительность непрерывной образовательной деятельности

Возрастная группа	Продолжительность НОД
Вторая младшая группа	Не более 15 минут
Средняя группа	Не более 20 минут
Старшая группа	Не более 25 минут
Подготовительная группа	Не более 30 минут

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки

Возрастная группа	I половина дня	II половина дня	Весь день
Подготовительная группа	Не превышает 1ч 30 мин	Не превышает 30 минут	Не превышает 1ч 30 мин

В группах раннего возраста допускается проводить одно занятие в первую и одно занятие во вторую половину дня. Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Максимально допустимое количество занятий в первой половине дня в старшей и подготовительной 3-х занятий. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности – не менее 10 минут. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводится физкультурная минутка, включающая упражнения на профилактику зрения, общей и мелкой моторики, снятие мышечной усталости. В теплое время года максимальное число занятий проводится на участке во время прогулки.

Образовательная деятельность, требующая повышенной активности и умственного напряжения детей, организуется в первую половину дня. Для профилактики утомления детей проводятся физкультурные, музыкальные занятия.

Непрерывная образовательная деятельность по физическому развитию детей в возрасте от 3 до 7 лет организуется не менее 3-х раз в неделю (в спортивном зале- 2 раза). В связи с имеющимися в ГБДОУ условиями, с целью оздоровления детей третий период непрерывной образовательной деятельности по физическому развитию в дошкольных группах (3-7 лет) реализуется через организацию игровой деятельности по физическому воспитанию на улице и 1 раз в неделю в бассейне.

В соответствии с годовым календарным графиком в середине учебного года (январь) для детей дошкольного возраста организуются недельные каникулы.

Режим двигательной активности

Режим двигательной активности составлен на основании СанПиН 2.4.1.3049-13.

Требования к организации физического воспитания.

Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)

Форма организации Двигательной Активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Утренняя гимнастика (частично регламентированная Двигательная Деятельность)	10	10	10	10	10
Физкультурные Занятия (регламентированная деятельность)	30	–	30	–	–
Музыкальное занятие (регламентированная деятельность)	–	30	–	–	30
Физкультурные занятия(плавание)	–	–	–	30	–
Подвижные игры и упражнения на прогулке (частично регламентированная деятельность)	20	15	20	20	20
Самостоятельная Двигательная активность на прогулке (в группе)	15 15	15 10	15 15	15 15	15 15
Физкультурные минутки	3	3	3	3	3
Итого за день	1 час 33 мин	1 час 35 мин	1 час 33мин	1 час 35мин	1 час 33мин
Итого за неделю	7 часов 40 минут				
Итого за месяц	30 часов 40мин				

3.4. Организация дистанционного взаимодействия участников образовательного процесса (Дистанционное образование в ДОУ)

Под организацией дистанционного обучения понимается обучение с применением электронных и дистанционных образовательных технологий при реализации рабочей программы группы.

Дистанционное образование детей – образование на расстоянии, без непосредственного контакта с педагогом и другими детьми, посредством информационно-коммуникативных технологий, которое дает возможность самостоятельной работы родителей и их детей по усвоению образовательной программы.

Дистанционное образование дошкольника заключается в том, что детям и родителям в доступной форме предлагается учебный материал, и, находясь дома, они вместе изучают и выполняют задания педагогов.

Главная цель дистанционного обучения – предоставить ребенку возможность получить образование на дому, оказать педагогическую поддержку и консультативную помощь родителям обучающихся.

Задачи:

- ☐ Удовлетворение потребностей родителей и детей в получении образования
- ☐ Предоставление воспитанникам возможности освоения образовательных программ непосредственно по месту их жительства или временного пребывания

Особенности дистанционного обучения дошкольников:

Мотивация. Дистанционное обучение предполагает от родителей и ребенка наличие мотивации к получению знаний и навыков. Роль взрослого – создать условия для обучения, заинтересовать ребенка в получении знаний.

Ответственность родителей. Ребенок не имеет необходимых навыков самостоятельности, самоорганизации и усидчивости. Дистанционное обучение предполагает, что большую часть учебного материала в процессе обучения ребенок осваивает совместно с родителями, что не исключает самостоятельного выполнения части заданий.

Технологии и ресурсы. Педагоги могут использовать дистанционные образовательные технологии образовательных платформ, интернет-ресурсов и сервисов:

«Учи.ру» – интерактивная образовательная платформа. Раздел «Математика для дошкольников» «Играемся» – сайт с обучающими бесплатными играми для детей, группа в вк, платформа zoom, платформа Яндекс, мессенджер Сферум, RuTube.

Для организации самостоятельной работы родителей с детьми организовано консультирование родителей (законных представителей) воспитанников через группы в социальных сетях, официальный сайт ГБДОУ, персональный сайт педагога, электронную почту.

□ **3.5. Перспективно-календарное или календарное планирование образовательной работы дошкольного возраста**

□

Месяц	Методическая Работа	Работа с педагогами	Работа с родителями	Работа с Детьми
Сентябрь	1.Подготовка документации к началу учебного года. 2.Иметь листы здоровья детей по каждой группе. 3.подвесной инвентарь замерить с учётом сезонности.	Помощь педагогам в Создании прост. развивающей среды в физ. уголках в соответствии с требованиями. (в течении года). 2Участие в педсовете.	1.Участие в Общем родительском собрании. 2.Консультация для родителей 1 мл. группы «По физ. развитию детей раннего возраста через игру».	Проведение гимнастик и. Физ. занятий 2 раза в неделю. Обучение спортивным играм и упражнениям на улице 1 раз в неделю. Досуг. День здоровья один раз в месяц.
	1.подготовить Методический материал к Спортивным Мероприятиям («Дорожная	1Консультации для воспитателей. 2» Народные игры как средство воспитания у Детей	1.Подготовить инф. материал во 2 мл. группе «Здоровый образ Жизни дошкольника	Проведение гимнастик и. Физ. занятий 2 раза в неделю. Обучение спортивным играм

Октябрь	азбука», «День здоровья», 2.Консультации для родителей по Физкультурно Оздоровительной работе в ДОУ.	положительного отношения к Физической культуре).	дома» 2.Подготовить консультации для родителей «Игра как средство нравственного воспитания»	и упражнением на улице 1 раза в неделю.(1 раз в неделю в бассейне) Досуг. День здоровья один раз в месяц.
Ноябрь	1.Провести Переоснащение новыми пособиями и атрибутами. 2.Участие в Методической работе района.	1.Участие в подготовке к Новому году. 2.Консультация для педагогов «Использование Игрового оборудования по ПДД для развития Навыков безопасного поведения детей на улице»	1.Подготовить консультации для родителей.	Проведение гимнастики. Физ. занятий 2 раза в неделю. Обучение спортивным играм и упражнениям на улице 1 раза в неделю. 1 раз в неделю в бассейне. Досуг. День здоровья один раз в

				месяц.
Декабрь	1.Помощь в Организации Подготовке Новогоднего праздника.	Участие в Новогоднем празднике в первой младшей группе.	1.Консультации для родителей.	Проведен ие гимнастик и. Физ. занятий 2 раза в неделю. Обучение спортивны м играм и упражнен иям на улице 1 раза в неделю. 1 раз в неделю в бассейне. Досуг. День здоровья один раз в месяц.
Январь	1.Обновление информации на стендах. 2.Участие в Методической работе района.	Помощь в Обновлении альбома с иллюстрациями по видам спорта с Учётом сезонности в		Проведен ие гимнастик и. Физ. занятий 2 раза в неделю. Обучение спортивны м играм и упражнен иям на

		старшей гр.	Консультация для родителей «подвижные игры на улице в зимний период».	улице 1 раза в неделю. 1 раз в неделю в бассейне. Досуг. День здоровья один раз в месяц.
Февраль	1. Консультации для родителей по физкультурно – Оздоровительной работе.	1 Совместно с Педагогами Изготовить нетрадиционные пособия для	1. Подготовить консультации «Подвижные игры в семье».	Проведен ие гимнастик и. Физ. занятий 2 раза в неделю. Обучение
		самостоятельной деятельности детей. 2. Консультации для педагогов в приобретении и Изготовлении пособий (в течение года)		спортивны м играм и упражнен иям на улице 1 раза в неделю. 1 раз в неделю в бассейне. Досуг. День здоровья один раз в месяц. Проведен ие

				спортивно го праздника.
Март	1.Провести Переоборудование кладовой для Хранения инвентаря для проведения занятий по физкультуре. 2.Подвесной инвентарь заменить с учётом сезонности.	1.Участие в пед. Совете по физкультурно- оздоровительной работе в ДОУ.	1.Участие в групповых родительских собраниях «Формирование интереса к здоровому образу жизни».	Проведен ие гимнастик и. Физ. занятий 2 раза в неделю. Обучение спортивны м играм и упражнен иям на улице 1 раза в неделю. 1 раз в неделю в бассейне . Досуг. День здоровья один раз в месяц.
Апрель	1.Обновление обозначения на Напольном покрытии, с учётом снятия и прикрепления в любое время	1.Консультации для воспитателей «Народные игры, как средство воспитания у Детей положительного	1.Участие в неделе открытых дверей «Наша жизнь в детском саду». 2.Консультации для родителей.	Проведен ие гимнастик и. Физ. занятий 2 раза в неделю. Обучение спортивны м играм и упражнен иям на

	Проведения занятий. 2.Консультации для родителей по Физкультурно Оздоровительной работе в ДОУ.	отношения к Физической культуре».		улице 1 раза в неделю.1р аз в неделю в бассейне. Досуг. День здоровья один раз в месяц.
Май	Подготовить Отчёт о Проделанной Работе за год. Перспективы работы на следующий год.	1.Подготовить проведение и Организацию физкультурно- оздоровительной организацию работы на летний период.	1.Участие в родительских собраниях в группах 2.Итоги работы за собраниях в год.	Проведен ие гимнастик и. Физ. занятий 2 раза в неделю. Обучение спортивны м играм и упражнен иям на улице 1 раза в неделю.

3.6 Особенности традиционных событий, праздников и мероприятий

В основе построения воспитательно-образовательного процесса лежит комплексно-тематическое планирование работы, направленного на обеспечение единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач, с учетом интеграции на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму» с учетом контингента воспитанников, их индивидуальных и возрастных особенностей, социального заказа родителей. Организационной основой реализации комплексно-тематического принципа построения программы являются примерные темы, которые ориентированы на все направления развития ребенка дошкольного возраста и посвящены различным сторонам человеческого бытия, а так же вызывают

личностный интерес детей: - явлениям нравственной жизни ребенка; - окружающей природе (вода, земля, птицы, животные и др.); - миру искусства и литературы; - традиционным событиям и государственным праздникам важным для семьи и общества (4 ноября - День народного единства; Новый год; День Защитника Отечества; 8 марта - Международный женский день; 12 апреля - День космонавтики; 9 мая - День Победы; 12 июня – День России); - наиболее "важным" профессиям (воспитатель, врач, строитель и др.); -событиям, формирующим чувство гражданской принадлежности ребенка (День Государственного флага, День России, День защитника Отечества и др.). Построение всего образовательного процесса вокруг одного центрального блока дает большие возможности для развития детей. Темы помогают организовать информацию оптимальным способом.

3.7. Организация развивающей предметно – пространственной среды в соответствии с ФГОС ДО

Безопасность и психологическая комфортность пребывания детей в физкультурном зале обеспечиваются за счёт соблюдения требования СП 2.4.3648-20

1.Физкультурный зал обеспечивается естественным светом в течении всего года.

2.В физкультурном зале предусмотрено ограждения для окон. 3.Продольное расположение зала соответствует направлению солнечных лучей.

Необходимым условием полноценного выполнения физических упражнений является соответствующее двигательное пространство. В помещении физкультурного зала выделены три зоны двигательного пространства:

Первая – для выполнения упражнений на месте (общеразвивающих упражнений, статических поз, ходьбы бега). Размер этой зоны зависит от антропологических размеров тела ребёнка: роста, размера рук, длины ног.

Вторая – определяется минимальным объёмом пространства, на котором дети могут без помех ходить, прыгать вверх, спрыгивать со скамейки, лазать по канату, выполнять упражнения в парах, в кругу, взявшись за руки.

Третья – для перемещений, связанных с ходьбой, бегом, ведением и метанием мяча, прыжкам в высоту и в длину с разбега.

В физкультурном зале тёплый пол, плотный, упругий, гладкий, хорошо поглощающий шум. Для стен использованы воздухопроницаемые материалы. Улучшению условий проведения занятий способствует цветовая гамма. Цвет оказывает влияние на настроение, поведение, работоспособность, интеллектуальное развитие ребёнка, развитие зрительного анализатора. В целом используется гамма цветов от жёлто-зелёного через жёлтый до оранжевого.

Вид физкультурного зала создает у ребёнка настрой на предстоящую деятельность. Физкультурное оборудование соответствует педагогическим, гигиеническим, эргономическим требованиям. Использование оборудования способствует эффективной организации педагогического процесса, позволяющей успешно решать дидактические, оздоровительные и воспитательные задачи.

Одним из необходимых требований является обеспечение безопасности детей при использовании оборудования. Каждое пособие прочное, надёжное, пригодное для эксплуатации. Обеспечена надёжность и устойчивость крупных пособий.

Правильный подбор оборудования прежде всего содействует освоению ребёнком жизненно важных двигательных навыков (ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания).

Для формирования навыков ходьбы необходимы:

- дорожки разной длины и ширины;
- дорожки с нарисованными следами;
- наклонные доски;
- верёвочки;
- канаты;
- ленты;
- погремушки;
- зрительные ориентиры;

Для укрепления мышц поддерживающие свод стоп:

- массажные коврики;
- ребристые доски;
- дорожные модули;
- тропа здоровье;

Для формирования навыков бега:

- верёвочки;
- обручи;
- набивные мячи или мягкие модули;

Для освоения прыжков:

- длинные и короткие скакалки;
- переносные стойки;
- гимнастические маты;
- резинки;
- обручи;

Для освоения лазания:

- дуги большие и малые;
- канат с узлом;
- пирамиды;
- гимнастические стенки;
- верёвочная лестница;

Для формирования навыков метания:

- большие, средние и малые мячи;

- мешочки с песком;
- обручи;
- корзины;
- цели;
- кольцобросы;
- кегли;
- мячи для баскетбола;

Для развития функций равновесия:

- поможет использование выше перечисленных пособий;

Для выполнения общеразвивающих упражнений;

- резиновые мячи (диаметр от 6-8 до 22 см);
- набивные мячи (0,5- 1 кг);
- валики;
- крупные гимнастические мячи;
- фитболы;
- ленты и султанчики;
- флажки;
- кубики;
- платочки;

Для обучения спортивным играм и упражнениям:

- маски;
- летающие тарелки;
- бадминтон;

Трансформируемость пространства физкультурного зала предполагает возможность изменений предметно – пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации от меняющихся интересов и возможностей детей.

- проведение физкультурных занятий для детей разных возрастных групп.
- проведения спортивных праздников.
- проведение эстафет
- дней здоровья
- совместных мероприятий с семьями воспитанников
- досугов и развлечений посвящённой определённой тематике.

Вывод: развивающая предметно- пространственная среда физкультурного зала может трансформироваться что обеспечивает организацию разных видов деятельности (игровую, коммуникативную, познавательную, развивающую, двигательную, творческую).

Полифункциональность оборудования и материалов зала обеспечена возможностью разнообразного использования различных составляющих предметной среды, например, матов, мягких модулей, нетрадиционного оборудования, спортивного оборудования.

Наличие в физкультурном зале различных зон (для игр, для развития ловкости, быстроты, равновесия)

Разнообразных материалов игр, игрушек и оборудования обеспечивающих свободный выбор детей.

Двигательную познавательную и исследовательскую активность детей обеспечивает вариативность среды.

Свободный доступ детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям.