

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-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.2024

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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физической культуре
для детей дошкольного возраста
от 2 до 7 (8) лет
общеразвивающей направленности
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

07.08.24 16:42 (MSK)

Простая подпись

Содержание рабочей программы

Целевой раздел	
1.1. Пояснительная записка	2
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, психологические и индивидуальные характеристики	6
1.1.4. Значимые для разработки Рабочей Программы характеристики	7
1.2. Планируемые результаты освоения Программы	7
Содержательный раздел	
2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка	13
2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Рабочей Программы	29
2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	36
2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы	37
2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	38
Организационный раздел	
3.1. Описание материально-технического обеспечения	42
3.2. Описание обеспеченности методическими материалами	42
3.3. Распорядок и режим дня, рабочий график	43
3.4. Перспективно-календарное планирование образовательной работы	50
3.5. Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды в соответствии с ФГОС ДО	54

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

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

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

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ГБДОУ:

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 21.06.2021 №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 2024-2025 учебного года (с 02.09.2023 по 30.08.2024 года) и предназначена для реализации с детьми дошкольного возраста от 2 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.

Цели и задачи Программы

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 единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;

-приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа — жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, 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; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;

-построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;

-создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;

-охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия

-обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;

-обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;

-достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

Программа построена на следующих принципах ДО, установленных ФГОС ДО:

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

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

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

признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

сотрудничество ДОО с семьей;

приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;

возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

учёт этнокультурной ситуации развития детей.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы

Основные принципы:

Поддержка разнообразия детства; сохранения уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека.

Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей, законных представителей, педагогических и иных работников организации) и детей;

Уважения личности ребенка как обязательное требование ко всем взрослым участникам образовательной деятельности;

Осуществления образовательной деятельности в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего, в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности.

Развивающего образования – обогащение (амплификация) детского развития.

Научной обоснованности и практической применимости – содержание соответствует базовым положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики.

Полноты, необходимости и достаточности – позволяет решать поставленные цели и задачи на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму», предполагает сотрудничество ДООУ и семей воспитанников.

Системности и непрерывности:
полноценное проживание ребёнком всех этапов детства,
наличие единых линий развития и воспитания для детей всех возрастных категорий
в ДОУ,
взаимосвязь и преемственность всех ступеней дошкольного образования в ДОУ,

Интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, а также спецификой этих областей.

Комплексно-тематического построения образовательного процесса – использование разнообразных форм работы с детьми, обусловленных возрастными особенностями.

Формирование Программы основано на следующих подходах:
Личностно-ориентированные подходы:

содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений, разностороннее, свободное и творческое развитие каждого ребёнка, реализация их природного потенциала, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий развития воспитанников.

целостное развитие дошкольников и готовность личности к дальнейшему развитию, поддержка инициативы детей в различных видах деятельности,

психологическая защищённость ребёнка, обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации,

развитие ребёнка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями, создание условий для воспитания и обучения каждого воспитанника с учётом индивидуальных особенностей его развития (дифференциация и индивидуализация).

Системно-деятельные подходы:

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

формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности, организация детской деятельности, в процессе которой они самостоятельно делают «открытия», узнают новое путём решения проблемных задач,

креативность – «выращивание» у воспитанников способности переносить полученные знания в ситуации самостоятельной деятельности, инициировать и поощрять потребность детей самостоятельно находить решения нестандартных задач и проблемных ситуаций,

овладение культурой – приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества, государства, обеспечить способность ребёнка ориентироваться в мире и действовать (или вести себя) в соответствии с интересами и ожиданиями других людей, социальных групп, общества и человечества в целом.

1.1.3. Возрастные, психологические и индивидуальные характеристики особенностей физического развития детей

Дети высокой подвижности

Характеристика ребёнка: Дети этой группы находят возможность двигаться в любых условиях.

Из всех видов движений выбирают, чаще всего, бег и прыжки. Движения их быстры, часто, как кажется, бесцельны. Из-за высокой интенсивности, они, как бы не успевают вникнуть в суть своей деятельности, не могут управлять своими движениями. Поэтому дети отличаются неуравновешенным поведением, чаще других попадают в конфликтные ситуации. Они с трудом засыпают. Спят беспокойно, отличаются крикливостью, несдержанностью, агрессивностью. Высокая двигательная активность быстро утомляет их, не дает возможности самостоятельно переключиться на спокойные виды деятельности, требующие внимания, усидчивости.

Рекомендация к взаимодействию: Руководство заключается в интенсивности движений, а не в снижении двигательной активности. Пусть по времени дети двигаются как можно больше.

Важно разнообразить состав движений, включая такие, которые требуют точности, сосредоточенности, внимания. Детей специально нужно учить точным движениям: метанию в цель, ловле мяча.

Особенно полезны все виды и способы лазания, упражнения в равновесии. Упражнения в равновесии являются особым регулирующим приемом для внесения осмысленности в двигательную активность

Дети средней подвижности

Характеристика ребёнка: Поведение детей плавное, спокойное. Подвижность их равномерна в течение всего дня.

Движения их обычно развиты, уверенные и четкие. При хороших условиях они самостоятельно активны.

Рекомендация к взаимодействию: Двигательная активность саморегулируема, не требует особого внимания взрослых.

Дети малой подвижности

Характеристика ребёнка: Таких детей характеризует общая вялость, пассивность, они быстрее других устают.

Они стараются уйти в сторону, чтобы никому не мешать, выбирают деятельность, не требующую активности действий.

Эти дети робки в общении, не уверены в себе. Не любят игры в движении.

Малая подвижность объясняется, как правило, их нездоровьем, неблагоприятным психологическим климатом, отсутствием условий для движения, слабыми двигательными умениями.

Рекомендации к взаимодействию: Следует воспитывать интерес к движениям, потребностью в подвижных видах деятельности.

Особое внимание уделяется развитию основных движений, движений отличающихся особой интенсивностью: бег, прыжки.

Необходимо вовлекать детей в активную двигательную деятельность на протяжении всего дня.

Она должна быть интересной и непринужденной для ребенка.

Надо обеспечить условия для разнообразных движений в различных видах деятельности: физкультурной, игровой, трудовой.

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

Конечным результатом освоения Образовательной программы является форсированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

Физические качества: ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Целевые ориентиры.

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

Двигательные умения и навыки.

Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
Навыки здорового образа жизни.

Первая младшая группа (от 2 до 3 лет)

Ребенок интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями (погремушками, ленточками, кубиками, мячами и др.). При выполнении упражнений демонстрирует достаточную координацию движений, быстро реагирует на сигналы.

С большим желанием вступает в общение с воспитателем и другими детьми при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх, проявляет инициативность.

Стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям.

Переносит освоенные простые новые движения в самостоятельную двигательную деятельность.

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
Воспитание культурно-гигиенических навыков;
Форсированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
Воспитание культурно-гигиенических навыков;
Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

Накопление и обогащение двигательного опыта детей;

Овладение основными видами движения;

Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
Воспитание культурно-гигиенических навыков;
Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

Накопление и обогащение двигательного опыта детей;

Овладение основными видами движения;

Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Подготовительная группа (от 6 до 8 лет)

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
Воспитание культурно-гигиенических навыков;
Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
Овладение основными видами движения;
Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Педагогическая диагностика достижения детьми планируемых результатов.

При реализации Программы проводится оценка индивидуального развития детей (далее – Мониторинг), связанная с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования.

Результаты Мониторинга могут быть использованы только для оптимизации образовательной работы с группой дошкольников и для решения задач индивидуализации образования через построение образовательной работы с детьми, испытывающих трудности в образовательном процессе или имеющих особые образовательные потребности.

В компетенцию педагогов ГБДОУ не входит ставить «диагноз» ребенку. В случаях явного несоответствия развития ребенка возрасту даются рекомендации родителям по обращению к специалистам: психологу, логопеду, дефектологу.

Мониторинг осуществляется в форме регулярных наблюдений педагога за детьми в повседневной жизни и в процессе непрерывной образовательной работы с ними 2 раза в год (начало и конец учебного года).

Проведение мониторинга предполагает двухуровневый подход. В ГБДОУ используются только те методы, применение которых позволяет получить необходимый объем информации в оптимальные сроки:

- Низко формализованные методы, применяемые воспитателями, музыкальными руководителями, инструкторами по физической культуре: наблюдения, беседы, анализ продуктов детского творчества, специальные педагогические ситуации;
- Высоко формализованные методы, применяемые специалистами (педагогами-психологами, учителем-логопедом, медицинским персоналом): тесты, проективные техники, пробы, аппаратурные методы и др.

Оценка индивидуального развития ребенка:

- (3) – показатель проявляется ярко, это достижение ребенка;
- (2) – показатель проявляется нестабильно, неустойчиво, требуется поддержка ребенку в данном проявлении (намечается индивидуальная работа);
- (1) – показатель почти не проявляется, необходима помощь ребенку в данном направлении (намечается индивидуальный маршрут развития ребенка).

В качестве показателей оценки основных (ключевых) характеристик развития личности ребенка выделены внешние (наблюдаемые) проявления этих характеристик у ребенка в поведении, в деятельности, во взаимодействии со сверстниками и взрослыми, которые отражают становление этой характеристики на протяжении всего дошкольного возраста. Для построения развивающего образования система мониторинга становления основных (ключевых) характеристик развития личности ребенка учитывает необходимость организации образовательной работы в зоне его ближайшего развития. Поэтому диапазон оценки выделенных показателей определяется уровнем развития интегральной характеристики - от возможностей, которые еще не доступны ребенку, до способности проявлять характеристики в самостоятельной деятельности и поведении.

Общая картина по группе позволит выделить детей, которые нуждаются в особом внимании педагога и в отношении которых необходимо скорректировать, изменить способы взаимодействия.

Данные мониторинга должны отражать динамику становления основных (ключевых) характеристик, которые развиваются у детей на протяжении всего образовательного процесса. Прослеживая динамику развития основных (ключевых) характеристик, выявляя, имеет ли она неизменяющийся, прогрессивный или регрессивный характер, можно дать общую психолого-педагогическую оценку успешности воспитательных и образовательных воздействий взрослых на разных ступенях образовательного процесса, а также выделить направления развития, в которых ребенок нуждается в помощи.

Выделенные показатели отражают основные моменты развития дошкольников, те характеристики, которые складываются и развиваются в дошкольном детстве и обуславливают успешность перехода ребенка на следующий возрастной этап. Поэтому данные мониторинга – особенности динамики становления основных (ключевых) характеристик развития личности ребенка в дошкольном образовании – окажут помощь и педагогу начального общего образования для построения более эффективного взаимодействия с ребенком в период адаптации к новым условиям развития на следующем уровне образования.

Протоколы педагогических наблюдений, как средство мониторинга становления основных (ключевых) характеристик развития личности ребенка

Оценка становления основных (ключевых) характеристик развития личности ребенка осуществляется с помощью заполнения педагогами протоколов педагогических наблюдений. Протоколы педагогических наблюдений – удобный компактный инструмент, который позволяет педагогу оперативно фиксировать результаты наблюдений за детьми в процессе образовательной деятельности, интерпретировать данные и использовать результаты анализа данных при проектировании образовательного процесса. Использование протоколов педагогических наблюдений позволяет отметить динамику в развитии отдельных детей и сопоставить результаты каждого ребенка с продвижением группы в целом.

Выделенные и включенные в протоколы педагогических наблюдений показатели развития основных (ключевых) характеристик развития личности ребенка выступают для педагогов в качестве ориентиров, на которые они должны опираться во время наблюдений за поведением детей в повседневной жизни, при решении образовательных задач, в свободной деятельности, в ситуациях общения и др. Для заполнения протоколов

педагогических наблюдений воспитателю нет необходимости организовывать специальные ситуации. При оценивании педагог использует сложившийся определенный образ ребенка, те сведения, которые накопились за определенное время наблюдений.

Наблюдаемые проявления основных (ключевых) характеристик развития личности ребенка, которые выделены в качестве показателей их оценки, оцениваются педагогами количественно в зависимости от его возраста, индивидуальных особенностей и ситуации, в которой они проявляются. На основе полученной оценки можно судить не только о соответствии развития характеристик конкретного ребенка возрастным возможностям, т.е. о зоне актуального развития, но и зоне его ближайшего развития, если приводимые в протоколах педагогических наблюдений возможности еще в полной мере не «принадлежат» ребенку, но устойчиво проявляются в ситуации присутствия взрослого или с его помощью.

Если педагог сомневается в оценивании, то ему необходимо провести дополнительно наблюдение за ребенком в определенных видах свободной деятельности.

Протоколы педагогических наблюдений ориентированы на то, что в итоге мониторинга на основе наблюдения будет представлена информация об общей картине развития всех детей группы (характеристика группы).

Применение данного метода при оценке становления основных (ключевых) характеристик развития личности ребенка дает довольно полную и достоверную диагностическую картину и имеет большую ценность для организации образовательного процесса. Протоколы педагогических наблюдений, как диагностический инструмент, дают возможность педагогу одновременно оценить качество текущего образовательного процесса и составить индивидуальную картину развития ребенка в соответствии с заданными целевыми ориентирами.

Периодичность проведения оценки развития основных (ключевых) характеристик позволит оценить динамику их развития у каждого ребенка, что важно для анализа эффективности созданных психолого-педагогических условий, образовательного процесса. Неизменяющийся характер развития основных (ключевых) характеристик с низкими показателями или динамика регрессивного характера у ребенка требуют взаимодействия педагога с психологом не только для анализа особенностей развития данного ребенка, но и социальной ситуации развития, характера взаимодействия окружающих с ним. Поэтому при необходимости используется психологическая диагностика развития детей, которую проводят квалифицированные специалисты (педагоги-психологи, психологи) организации, осуществляющей образовательную деятельность, или Центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи. Психологическая диагностика позволит понять причины подобной динамики и разработать необходимые мероприятия для создания данному ребенку оптимальных условий развития.

Результаты психологической диагностики могут использоваться для решения задач психологического сопровождения и проведения квалифицированной коррекции развития детей.

Участие ребёнка в психологической диагностике допускается только с согласия его родителей (законных представителей).

Методика организации мониторинга подобрана специалистом (инструктором по физической культуре) в соответствии с реализуемой Программой. (Это тестовые упражнения, наблюдения за детьми, беседы, анализ и т.д.)

В качестве тестовых заданий предлагаются:

Бег на 10 м.
 Прыжок в длину с места
 Метание теннисного мяча
 Мешочка на дальность
 Подъем туловища
 Наклон вперед
 Челночный бег 30м.

Показатели физической подготовленности

		4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Скорость бега на 10м с хода (сек)	мальчики	3,3 – 2,4	2,5 – 2,1	2,4 – 1,9	,2 1,8 –
	девочки	3,4 – 2,6	2,7 – 2,2	2,5 – 2,0	,4 1,8 –
Скорость бега на 30м со старта (сек)	мальчики	10,5 – 8,8	9,2 – 7,9	8,4 – 7,6	,0 7,4 –
	девочки		10,7 – 8,7	9,8 – 8,3	,9 – 7,7 7,7 7,3 –
Длина прыжка с места (см)	мальчики	53,5 – 76,6	102,4 81,2 –	86,3 – 108,7	122,4 94 –
	девочки	51,1 – 73,9	66 – 94	77,7 – 99,6	123 80 –
Дальность броска правой рукой (м)	мальчики	2,5 – 4,1	3,9 – 5,7	4,4 – 7,9	,0 10,0 –
	девочки	2,4 – 3,4	3,0 – 4,4	3,3 – 5,4	,0 6,8 –
Дальность броска левой рукой (м)	мальчики	2,0 – 3,4	2,4 – 4,2	3,3 – 5,3	,2 6,8 –

	девочки	1,8 – 2,8	2,5 – 3,5	3,0 – 4,7	5,0 – 5,6
Дальность броска теннисного мяча в цель с расстояния 5 метров из 5 попыток	мальчики	2	2	3	4
	девочки	1	1	2	3
Скорость бега	90м		30,6 – 25,0		
	120м			35,7 – 29,2	
	150м				41,2 – 33,6

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в образовательных областях

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

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

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

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

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

Содержание образовательной области физическая культура

Цели и задачи психолого-педагогической работы

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

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

Содержание образовательной области «Физическое развитие»

I. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).

- Общеразвивающие упражнения.
- Упражнения в равновесии. (Направление образовательного процесса «Приобщение к физической культуре».)

- Броски, ловля, метание.

II. Накопление и обогащение двигательного опыта детей

- Овладение основными видами движений: ходьба, бег, ползание и лазание, прыжки.

- Совершенствование и автоматизация основных видов движений.

- Выполнение имитационных движений.

- Выполнение упражнений на образное перевоплощение.

- Выполнение статических поз.

- Имитация движений.

III. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

- Развивающие подвижные игры.

- Подвижные игры с правилами и сигналами.

- Ориентировка в пространстве.

- Движение под музыку.

- Танцевальные упражнения.

Особенности физического воспитания и развития детей младшей группы (от 2 до 3 лет)

Обогащать детский двигательный опыт, способствовать освоению основных движений, развитию интереса к подвижным играм и согласованным двигательным действиям.

Обеспечивать смену деятельности детей с учетом степени ее эмоциональной насыщенности, особенностей двигательной и интеллектуальной активности детей.

Создать все условия для успешной адаптации каждого ребенка к условиям детского сада.

Укреплять здоровье детей, реализовывать систему закаливания.

Продолжать формирование умения ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног, действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры.

Развивать желание играть вместе с педагогом в простые подвижные игры с простым содержанием и несложными движениями, передавая образно-игровые действия персонажей (котик, птички, собачка, мишка, зайка, петушок, цыплятки и др.)

Основные движения

Строевые упражнения:

Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг, по два (парам)

Равнение по ориентирам.

Перестроение в круг, колонну по два (парами), врассыпную, находя свое место в пространстве.

Повороты на месте направо, налево переступанием.

Размыкание и смыкание обычным шагом.

Ходьба

Ходьба, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног. Разные способы ходьбы: обычная, на носках, на месте с высоким подниманием колена, с заданиями.

Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим, по ориентирам, по кругу, «змейкой» между предметами, врассыпную.

Ходьба с выполнением заданий: с остановками, с приседанием, с изменением темпа.

Бег

Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой).

Бег с одного края площадки на другой, в колонне по одному.

Бег в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожке (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, врассыпную.

Бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место).

Бег с изменением темпа: в медленном темпе в течение 50–60 сек., в быстром темпе на расстояние 10 м.

Упражнения в равновесии

Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м).

Ходьба по доске, гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.

Ходьба по ребристой доске.

Ходьба с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол.

Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см).

Медленное кружение в обе стороны.

Прыжки

Прыжки на двух ногах на месте.

Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2–3 м).

Прыжки из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними.

Прыжки с высоты 15–20 см.

Прыжки вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка.

Прыжки через линию, шнур, через 4–6 линий (поочередно через каждую).

Прыжки через предметы (высота 5 см).

Прыжки в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см).

Прыжки в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Катание, бросание, ловля, метание

Катание мяча друг другу,

Катание мяча между предметами, в ворота (ширина 50–60 см).

Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5–5 м).
Метание в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м).

Метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м).

Ловля мяча, брошенного педагогом (расстояние 70–100 см).

Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

Ползание, лазание

Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м).

Ползание между предметами, вокруг них.

Подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола.

Пролезание в обруч.

Лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 м) приставным шагом.

Танцевально- ритмическая гимнастика

Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических

движений под музыку

Общеразвивающие упражнения:

Традиционные двухчастные общеразвивающие упражнения с одновременными и

однаправленными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела, с предметами и без предметов в различных положениях (стоя, сидя, лежа).

Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу.

Упражнения для кистей рук,

развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одно- временно, поочередно).

Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой.

Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину.

Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево).

Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками.

Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде.

Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног

Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону.

Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать обхватывая колени руками и наклоняя голову.

Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях.

Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком.

Ходить по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Подвижные игры с ходьбой и бегом:

«Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет», «Самолеты», «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

Подвижные игры с бегом

«Бусинки», «Веселые козлики», «Грибник», «Друга удалось догнать?», «Дружные ребята», «Заяц любит есть морковку», «Как у бабушки Маруси убежали как-то гуси», «Колобок», «Котик и курица», «Лежебока кот проснулся», «Мартышки», «Медвежонок», «Мыльные пузыри», «Мыши и котята», «На лошадке Зорьке», «Непоседа воробей», «Одуванчик», «Петушок», «Пингвины», «Пугало», «Раз, два, три прилетели комары», «Рыбак», «Саранча», «Синичка», «Сова», «Сороконожки», «Тихо бегают мышата», «Цапля», «Эй, ловишка, выходи!» [Е. А. Сочеванова].

Подвижные игры с прыжками

«Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек», «Лягушки на кочках», «Поймай комара».

Подвижные игры с подлезанием и лазанием

«Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики», «Обезьянки», «Медвежата», «Котята и щенята».

Подвижные игры с бросанием и ловлей мяча

«Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!», «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

Подвижные игры на ориентировку в пространстве

«Где звенит?», «Найди флажок», «Пряточки», «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Подвижные игры с движением под музыку и пением

«Поезд», «Заинька», «Флажок», «Машина», « «Большие и маленькие ноги», «На парад», «На лошадке», «Веселые птички и котик», «Скачут зайки на лужок», «Топают малыш».

Особенности физического воспитания и развития детей младшей группы (от 3 до 4 лет)

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

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

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

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

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

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

Содержание образовательной деятельности.

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

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

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель

(корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на песенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную,

«змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;

бег: бег группами и по одному за направляющим, врассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегającego; бег в течение 5360 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120-150 м;

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

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

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

Строевые упражнения:

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

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

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

Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной

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

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

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

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

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

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

Активный отдых.

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

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

Особенности физического воспитания и развития детей средней группы (от 4 до 5 лет)

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

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

формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;

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

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

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

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

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в

самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

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

Основные движения:

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

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

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

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

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

упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в

стороны или на пояс; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; крушение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

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

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное

«выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Строевые упражнения:

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

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

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

Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуёлочкой».

Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

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

Активный отдых.

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

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально- ритмические и танцевальные упражнения.

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

Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

Особенности физического воспитания и развития детей старшей группы (от 5 до 6 лет)

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

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

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

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

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

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

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

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

Содержание образовательной деятельности.

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередуя шагами;

ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза;

челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжатие и разжатие кистей;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.

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

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

Ритмическая гимнастика:

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

активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, крушение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

Строевые упражнения:

педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

Подвижные игры: педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

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

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

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

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

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

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

Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо

«ступающим шагом», «полуёлочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; G поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.

Плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.

Формирование основ здорового образа жизни: педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

Активный отдых.

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

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

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

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

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

Особенности физического воспитания и развития детей подготовительной к школе группы (от 6 до 7 лет)

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки; развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;

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

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

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

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

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

Содержание образовательной деятельности.

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

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

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

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу;

ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому);

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

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

бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку — прыжок — выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

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

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

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

Строевые упражнения:

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

Подвижные игры: педагог продолжает знакомить детей подвижные играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует

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

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

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков — на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

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

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

Спортивные упражнения: педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в

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

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

Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку «песенкой», «ёлочкой».

Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

Плавание: погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх — вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10-15 м); упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

Формирование основ здорового образа жизни: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и

достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

Активный отдых.

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

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

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

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

Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

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

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

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

Первая младшая группа (от 2 до 3 года)

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;

Вторая младшая группа (от 3 до 4 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.

Средняя группа (от 4 до 5 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;

Физминутка, динамические паузы;

чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
двигательная активность в течение дня.

Старшая группа (от 5 до 6 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.

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 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.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, 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 досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность

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 ДООУ 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
Двигательная деятельность				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели и групп
2.	Физическая культура в зале на воздухе(в бассейне)	Все группы	3 раза в неделю (2 +1)	инструктор по физкультуре Воспитатели и групп
3.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели и групп
4.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели и групп
5.	Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели и групп
6.	Спортивные игры	Старшая,	2 раза в	Воспитатели

		под- готовительная группы	неделю	и групп
7.	Физкультурные досуги	Все	1 раз в месяц	инструктор по физкультуре
8.	Физкультурные праздники	Все	2 раза в год	инструктор по физкультуре, музыкальный руко- водитель, восп итатели групп
9.	День здоровья	Все группы, кроме ясельной	1 раз в квартал	инструктор по физкуль- туре, 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, воз- никновения инфекции)	медсестра
Нетрадиционные формы закаливания				
1.	Фитонцидотерапия (л ук, чеснок)	Все группы	Неблагоприят ные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания	медсестра, младшие воспитатели
Закаливание				
1.	Ходьба босиком	Все группы	После сна, на занятии физкульту- рой в зале	Воспитател и, инструктор по физкультуре
2.	Облегченная одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитател и, младшие воспитатели
3.	Мытье рук, лица, шеи прохладной водой	Все группы	В течение дня	Воспитател и, 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.

Цель: Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей, педагогов и родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Основные принципы физкультурно-оздоровительной работы:

- принцип активности и сознательности - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей
- принцип научности - подкрепление проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками
- принцип комплексности и интегративности
- решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности
- принцип результативности и преемственности
- поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья
- принцип результативности и гарантированности
- реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительных результатов независимо от возраста и уровня физического развития.

Основные направления физкультурно-оздоровительной работы

1. Создание условий
 - организация здоровьесберегающей среды в ГДОУ
 - обеспечение благоприятного течения адаптации
 - выполнение санитарно-гигиенического режима
2. Организационно-методическое и педагогическое направление
 - пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов
 - изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей с туберкулезной интоксикацией, отбор и внедрение эффективных технологий и методик
 - систематическое повышение квалификации педагогических кадров
 - составление планов оздоровления
 - определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.
3. Физкультурно-оздоровительное направление
 - решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры
4. Профилактическое направление
 - проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и нераспространению инфекционных заболеваний в ГБДОУ
 - предупреждение острых заболеваний .

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.

2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОО 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
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 здоровые сберегающих 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 пользовании 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;
- 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.

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 спорт.зале)
Аудиозаписи	Имеются и обновляются
Проектор	1 шт. (в спорт. зале)
Выдвижной экран для проектора	1 шт. (в спорт.зале)

3.2. Программно-методическое обеспечение

Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ, под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой, М, «Мозаика синтез»

Интеграция в воспитательно-образовательной работе детского сада (2-7 лет), Комарова Т. С., Зацепина М. Б., «Мозаика синтез», 2015

Гимнастика и массаж для самых маленьких. (0-3 года), Голубева Л.Г., «Мозаика синтез»,

Малоподвижные игры и игровые упражнения (3-7 лет), Борисова М. М., «Мозаика синтез»,2015

Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет, Пензулаева Л. И., «Мозаика синтез»,2015

Сборник подвижных игр (2-7 лет), Степаненкова Э. Я., «Мозаика синтез»,2015

Физическая культура в детском саду. (3-4 года), Пензулаева Л. И., «Мозаика синтез»,2015

Физическая культура в детском саду. (4-5 лет). Средняя группа, Пензулаева Л. И., «Мозаика синтез»,2015

Физическая культура в детском саду. (5-6 лет). Старшая группа, Пензулаева Л. И., «Мозаика синтез»,2015

Физическая культура в детском саду. (6-7 лет). Подготовительная к школе группа, Пензулаева Л. И., «Мозаика синтез»,2015

Физическое воспитание детей 2-7 лет: Развёрнутое перспективное планирование по программе под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т. С. Комаровой, Анисимова Т.Г., «Учитель»

Игровая деятельность в детском саду (2-7 лет), Губанова Н. Ф., «Мозаика синтез»,2015

Формирование основ безопасности у дошкольников (2-7 лет), Белая К.Ю., «Мозаика синтез»,2015

Этические беседы с дошкольниками, Петрова В. И., Стульник Т. Д., «Мозаика синтез»,2015

Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие, Гаврючина Л.В., «Сфера»

3.3. Организация образовательного процесса

Условия реализации Программы составлены по содержанию нормативных требований 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".

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:

первой младшей группе – 10 мин
 во второй младшей группе - 15 мин.,
 средней группе - 20 мин.,
 старшей группе - 25 мин.,
 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
Первая младшая группа	10	1 час 40 мин.	40	6 часов 40 мин.	340	56 часов 40 мин.
Вторая младшая группа	10	2 часа 30 мин.	40	10 часов 00 мин.	340	82 часа 30 мин.

Средняя группа	10	3 часа 20мин.	40	13 часов 20 мин.	340	113 часа 20мин.
Старшая группа	13	5 часов 25 мин.	52	21 час 40 мин.	442	184 часа 35мин.
Подготовительная группа	13	6 часов 30 мин	52	26 час 00 мин	442	260 часа

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
Первая младшая группа	не превышает 20 минут	не превышает 15 минут	не превышает 15 минут
Вторая младшая группа	не превышает 30 минут	не превышает 15 минут	не превышает 30 минут
Средняя группа	не превышает 40 минут	не превышает 20 минут	не превышает 40 минут
Старшая группа	не превышает 1ч 15 минут	не превышает 25 минут	не превышает 1ч 15 минут
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 младших и средних группах не превышает 2-х, а 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 постановления 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 обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Требования к организации физического воспитания.

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Форма организации Двигательной Активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Утренняя Гимнастика (частично Регламентированная Двигательная Деятельность	5	5	5	5	5
Физкультурные Занятия (регламентированная деятельность)	–	15	–	–	15
Музыкальное Занятие (регламентированная деятельность)	15	–	–	15	–
Физическая культура (плавание)	–	–	15	–	–
Подвижные игры Упражнения					

на прогулке (частично Регламентированная деятельность)	15	15	15	15	15
Самостоятельная Двигательная	15	13	13	15	15
Активность на прогулке в группе	12	12	12	12	12
Физкультурные Минутки	3	3	3	3	3
Итого за день	1 час 5 мин	1 час 3 мин	1 ч 3 мин	1 час 5 мин	1 час 5 мин
Итого за неделю	5 часов 21 минут				
Итого за месяц	21 час 24 минут				

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Форма организации Двигательной Активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Утренняя Гимнастика (частично регламентированная Двигательная Деятельность)	8	8	8	8	8
Физкультурные Занятия (регламентированная деятельность)	–	20	–	–	20
Музыкальное Занятие (регламентированная деятельность)	20	–	–	20	–
Физкультурные занятия (плавание)	–	–	20	–	–
Подвижные игры и Упражнения на прогулке (частично регламентированная деятельность)	10	15	15	10	15
Самостоятельная Двигательная Активность на	15	15	15	15	15
	13	13	13	13	13

прогулке (в группе)					
Физкультурные Минутки	3	3	3	3	3
Итого за день	1 час 09 мин	1 час 14 мин	1 час 14 мин	1 час 09 мин	1 час 14 мин
Итого за неделю	6 часов 00 минуты				
Итого за месяц	24 часа 00 минут				

Старшая группа (от 5 до 6 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)	25	–	25	–	–
Музыкальное занятие (регламентированная деятельность)	–	25	–	–	25
Физкультурные занятия(плавание)	–	–	–	25	–
Подвижные игры и упражнения на прогулке (частично регламентированная деятельность)	20	15	20	20	20
Самостоятельная Двигательная активность на прогулке (в группе)	15	15	15	15	15
Физкультурные минутки	3	3	3	3	3
Итого за день	1 час 28 мин	1 час 18 мин	1 час 28 мин	1 час 28 мин	1 час 28 мин
Итого за неделю	7 часов 10 минут				
Итого за месяц	28				

часов 40 мин

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	15	15
Физкультурные минутки	3	3	3	3	3
Итого за день	1 час 33 мин	1 час 35 мин	1 час 33 мин	1 час 35 мин	1 час 33 мин
Итого за неделю	7 часов 40 минут				
Итого за месяц	30 часов 40 мин				

СОГЛАСОВАНО:

Врач _____ Крутикова Н.В.

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий ГБДОУ детского сада 23
Невского района Санкт-Петербурга
_____ А. В. Федосеева

Расписание занятий
по физической культуре на 2023 – 2024 учебный год.

Инструктор по физической культуре
Островерх Юлия Витальевна

День недели	Время проведения	Группа
Понедельник	9:00 - 9:20	средняя группа «Топотушки»
	9:35 - 9:55	старшая группа «Крепыши»
	10:20 - 10:50	подготовительная группа «Знайки»
	11:40 - 12:10	подготовительная группа «Мечтатели»
Вторник	9:00 - 9:15	2 младшая группа «Непоседы»
	9:30 – 10:00	подготовительная группа «Звёздочки»
	10:20 - 10:45	старшая группа «Карамельки»
	11:40 - 12:10	подготовительная группа «Фантазёры»
Среда	9:00 - 9:20	средняя группа «Топотушки»
	9:35 - 9:55	старшая группа «Крепыши»
	10:20 - 10:50	подготовительная группа «Знайки»
	11:40 - 12:10	подготовительная группа «Мечтатели»
Четверг	I (нед) 15:30-16:00	Физкультурные досуги: подготовительная группа «Фантазеры»
	16.10-16:40	подготовительная группа «Знайки»
	II(нед) 15:30-15.55	подготовительная группа «Звёздочки»
	16:05-16:35	подготовительная группа «Мечтатели»
	III(нед) 15:30-15:50	старшая группа «Карамельки»
	16:00-16:20	старшая группа «Крепыши»
	IV (нед) 15:30-15:45	средняя группа «Топотушки»
	16:00-16:15	2 младшая группа «Непоседы»
Пятница	9:00 - 9:15	2 младшая группа «Непоседы»
	9:30 - 9:55	подготовительная группа «Звёздочки»
	10:20 - 10:45	старшая группа «Карамельки»
	11:40 - 12:10	подготовительная группа «Фантазёры»

3.4. Перспективно-календарное или календарное планирование образовательной работы дошкольного возраста

Месяц	Методическая	Работа с	Работа с	Работа с
-------	--------------	----------	----------	----------

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

	Физкультурно Оздоровительной работе в ДОУ.			
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 спортивны м играм и упражнения м 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.	Проведение гимнастики Физ. занятий 2 раза в неделю. Обучение спортивны м играм и упражнения м на улице 1 раза в неделю. 1 раз в неделю в бассейне. Досуг. День здоровья один раз в

				месяц.
Январь	<p>1. Обновление информации на стендах.</p> <p>2. Участие в Методической работе района.</p>	<p>Помощь в Обновлении альбома с иллюстрациями по видам спорта с Учётом сезонности в старшей гр.</p>	<p>Консультация для родителей «подвижные игры на улице в зимний период».</p>	<p>Проведение гимнастики .</p> <p>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.</p>
Февраль	<p>1. Консультации для родителей по физкультурно – Оздоровительной работе.</p>	<p>1 Совместно с Педагогами Изготовить нетрадиционные пособия для самостоятельной деятельности детей.</p> <p>2. Консультации для педагогов в приобретении и Изготовлении</p>	<p>1. Подготовить консультации «Подвижные игры в семье».</p>	<p>Проведение гимнастики .</p> <p>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</p>

		пособий(в течение года)		месяц. Проведение спортивног о 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 ДООУ.	1.Участие в групповых родительских собраниях «Формирование интереса к здоровому образу жизни».	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.
Апрель	1.Обновление обозначения на Напольном покрытии, с учётом снятия и прикрепления в любое время Проведения занятий. 2.Консультации	1.Консультации для воспитателей «Народные игры, как средство воспитания у Детей положительного отношения к Физической культуре».	1.Участие в неделе открытых дверей «Наша жизнь в детском саду». 2.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.

	для родителей по Физкультурно Оздоровительной работе в ДОУ.			День здоровья один раз в месяц.
Май	Подготовить Отчёт о Прделанной 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 на собраниях в год	Проведение гимнастики . Физ. занятий 2 раза в неделю. Обучение спортивным играм и упражнениям на улице 1 раза в неделю.

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

Безопасность и психологическая комфортность пребывания детей в физкультурном зале обеспечиваются за счёт соблюдения требования постановления 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".

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;
кольцебросы;
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, спортивному инвентарю.