

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 58 комбинированного вида»**

Принято
На педагогическом совете
№ 1_ от 29.08.2023

Утверждено
приказом заведующего
МАДОУ «Детский сад № 58»
Т.В. Асекритовой
№ _____ от _____

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
МАДОУ «Детский сад № 58»**

2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

**Составитель: инструктор по физической культуре
Севостьянова Н.В.**

Петропавловск-Камчатский

Содержание рабочей программы

| № п/п | Содержание | Страница |
|------------|---|----------|
| I | Целевой раздел Программы... | |
| 1.1 | Пояснительная записка | 3 |
| 1.2 | Цели и задачи Программы | 3 |
| 1.3 | Принципы и подходы в организации образовательного процесса | 4 |
| 1.4 | Возрастные особенности детей от 2 до 7 лет | 4 |
| 1.5 | Интеграция образовательных областей | 7 |
| 1.6 | Ожидаемые образовательные результаты освоения Программы | 8 |
| 1.7 | Оценка физической подготовленности | 10 |
| II | Содержательный раздел Программы | |
| 2.1. | Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей и комбинированной направленности | 11 |
| 2.2. | Задачи и содержание коррекционной работы по физическому развитию в группах комбинированной и компенсирующей направленности | 29 |
| 2.3. | Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников | 31 |
| 2.4. | Особенности организации образовательного процесса в возрастных группах | 33 |
| 2.5. | Способы и направления поддержки детской инициативы | 36 |
| 2.6. | Формы организации двигательной активности по возрастам | 37 |
| 2.7. | Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников | 37 |
| III | Организационный раздел Программы | |
| 3.1. | Психолого-педагогические условия реализации Программы | 38 |
| 3.2. | Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды. | 39 |
| 3.3. | Программно-методическое обеспечение | 40 |
| 3.4. | Перспективное планирование спортивных праздников, досугов, развлечений на 2023-2024 учебный год | 41 |

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 инструктора по физической культуре разработана в соответствии с Образовательной программой МАДОУ «Детский сад № 58», адаптированной образовательной программой для детей с РАС, Адаптированной образовательной программой для детей с ЗПР, построенных на основе Федеральной образовательной программы ДО и Федеральной адаптированной образовательной программой для детей с ограниченными возможностями здоровья и ФГОС ДО, а так же с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность МАДОУ «Детский сад № 58»:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г
- Конституцией Российской Федерации ст. 43, 72;
- Санитарные Правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации).

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

1.2. Цель и задачи Программы

Цель программы: Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья. формирование основ здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- развитие физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

•

1.3 Принципы построения программы по ФГОС:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

1.4. Возрастные особенности детей от 2 до 7 лет

Возрастные особенности физического развития детей 2-3 года жизни

Большинство детей не могут усидеть на месте: им срочно нужно познавать мир не пешком, а бегом. В этом возрасте детей можно и нужно приучать к простым физическим упражнениям, приобщать к спорту, развивать мелкую и общую моторику во время подвижных игр. Возраст от года до трех в психологии называют «ходячим детством». Важнейший двигательный навык этого периода — ходьба. Двигается ребенок пока что неуклюже, поскольку его координация движений еще далека от совершенства. Он делает широкие шаги (один шаг ребенка — это половина шага взрослого), поднимает руки в стороны, чтобы держать равновесие, переваливается, как утка, быстро набирает скорость, но пока что не справляется с «тормозами». Центр тяжести малыша смещен вверх. Это связано с тем, что у ребёнка слишком длинное туловище и руки, но относительно короткие ноги. Примерно к трем годам пропорции тела выравниваются и приближаются к пропорциям тела взрослого человека. К этому же времени малыш с легкостью осваивает двигательные навыки: бег, прыжки, смена направления движения, повороты, ходьба задом, подъем по лестнице и т. д.

1. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.
2. Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног.
3. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

4. Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).

5. Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Возрастные особенности физического развития детей 3-4 года жизни

Дети растут, становятся выше и тоньше, у них совершенствуется координация движений, уменьшается мышечный тонус, развивается чувство равновесия. Они способны овладеть всем спектром навыков активной деятельности, начиная от самых простых (кувыркание, футбол). Двигательные навыки у ребёнка данного возраста: переход от бега к ходьбе по сигналу, умеет держаться прямой линии при ходьбе, прыгает с места, встает из положения «лежа» не раскачиваясь, прыгает с нижней ступеньки (40 см), хлопает в ладоши и притопывает, бежит, ускоряя и замедляя темп, стоит на одной ноге, ходит на цыпочках, легко поворачивается боком, делает прыжки на одной ног, ловит брошенный мяч, легко поднимается с корточек. Ребёнок чередует бег с прыжками, стоит на одной ноге 10 сек., неуклюже подпрыгивает на одной ноге, чувствует ритм и умеет маршировать под счет или в такт музыке, поднимается по висячей лестнице, меняя ноги, перепрыгивает через препятствие (35 см), делает 3 прыжка вперед, удерживая равновесие, делает кувырки вперед. Ходит назад с носка на пятку, прыгает вперед 10 раз, не падая, бросает набивной мяч кому-либо на расстояние 1-2 м, ловит теннисный мяч с расстояния 1 м.

1. Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.

2. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

3. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

4. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

5. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

6. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

7. Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

8. Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

9. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

10. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Возрастные особенности физического развития детей 4-5 лет

К пяти годам мышцы становятся гораздо сильнее, их работоспособность увеличивается. Значительно развивается мускулатура, особенно на ногах. Более развитые дети уже могут отрывать обе ноги от земли, неплохо прыгать, приземляясь на полусогнутые ноги. Они уже могут прыгать с разбега, но еще не умеют правильно использовать взмах рук. У ребенка четырех-пяти лет уже достаточно хорошо развита координация движений, он умеет стоять на одной ноге, ходить на пятках и на носках и т.д. Это возраст «граций» — малыши ловкие и гибкие. Движения становятся намного эстетичнее и совершеннее. В этом возрасте особенно легко дается гимнастика. Ребенка уже можно учить ходить на лыжах и кататься на коньках, на двухколесном велосипеде.

1. Формировать правильную осанку.

2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

3. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

4. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
5. Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.
6. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
7. Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.
8. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.
9. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
10. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.
11. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
12. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Возрастные особенности физического развития детей 5-6 лет

Возрастной период называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребёнка колеблется около 106-107 см., а масса тела 20-21 кг. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку. Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Необходимо как можно больше играть с детьми мячом. Развиваются и сердечно - сосудистая система и дыхательная. У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением, оказывает воздействие на внимание, память, мышление. Развитию этих свойств способствуют различные задания, поручения, требования. Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.

1. Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
2. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
3. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.
4. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.
5. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.
6. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
7. Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
8. Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
9. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
10. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Возрастные особенности физического развития детей 6-7 лет

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих

условий. Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идёт на лыжах, едет на велосипеде и т.п. они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребёнка. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения.

Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например ног, головы, кисти и пальцев рук и др. у детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость.

1. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
2. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
4. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
5. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
6. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
7. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
8. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
9. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой).
10. Учить ориентироваться в пространстве.
11. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм - эстафетам.
12. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
13. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

1.5. Интеграция образовательных областей

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

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

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

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

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

1.6. Ожидаемые образовательные результаты освоения Программы

Конечным результатом освоения рабочей программы является сформированность 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

Общие показатели физического развития:

- сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.
- двигательные умения и навыки.
- двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- навыки здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения программы:

- ❖ 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 двигательного опыта детей;
- ❖ Овладение и обогащение основными видами движения;
- ❖ Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к трем годам:

- ❖ у ребёнка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам;
- ❖ ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга;
- ❖ прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперед;
- ❖ брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч;
- ❖ ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через гимнастическую скамейку.

Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к четырем годам:

- ❖ ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
- ❖ ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;
- ❖ ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;
- ❖ умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;
- ❖ умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя;
- ❖ сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;

- ❖ может ползать на четвереньках, лазать по наклонной лесенке, гимнастической стенке произвольным способом; энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;
- ❖ может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы;
- ❖ ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к пяти годам:

- ❖ ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- ❖ ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;
- ❖ ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- ❖ ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений;
- ❖ лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой;
- ❖ ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками;
- ❖ принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см; ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м;
- ❖ принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой;
- ❖ отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд;
- ❖ выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие; строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;
- ❖ ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону; придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения;
- ❖ выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к шести годам:

- ❖ ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
- ❖ ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;
- ❖ ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- ❖ ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;
- ❖ ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие);
- ❖ мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;
- ❖ выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- ❖ умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;

- ❖ может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см);
- ❖ прыгать в обозначенное место с высоты 30 см; прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;
- ❖ умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м;
- ❖ в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м; сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой;
- ❖ отбивать мяч о землю на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м);
- ❖ владеет школой мяча;
- ❖ выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- ❖ умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо;
- ❖ равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к семи годам:

- ❖ у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- ❖ ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;
- ❖ ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ❖ ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- ❖ ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- ❖ ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ❖ ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ❖ ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ❖ ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;
- ❖ выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);
- ❖ могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться;
- ❖ прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см, в высоту с разбега - не менее 50 см;
- ❖ прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- ❖ могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель;
- ❖ умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения;
- ❖ выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- ❖ следят за правильной осанкой;
- ❖ участвуют в играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей); проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.

1.7. Оценка физической подготовленности.

Педагогическая диагностика в ДОУ проводится два раза в год (в начале и конце учебного года) Методика организации мониторинга подобрана специалистом инструкторам по физической культуре в соответствии с реализуемой Программой.

Контрольные упражнения предлагаются в игровой и соревновательной форме. Результаты заносятся в диагностическую карту. Мониторинг проходит с использованием методических

рекомендаций Н.Л. Петренкиной «Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста: методические рекомендации»; «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: методические рекомендации» Т.А.Тарасова.

II. Содержательный раздел

2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей и комбинированной направленности

от 2 лет до 3 лет.

Основные *задачи образовательной деятельности* в области *физического развития*:

- ❖ обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазание, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;
- ❖ развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве; поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;
- ❖ формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;
- ❖ укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности

- ✓ педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое);
- ✓ педагог развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве;
- ✓ педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку;
- ✓ педагог поощряет стремление ребёнка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения).

Основные движения:

- ✓ бросание, катание, ловля: скатывание мяча по наклонной доске;

- ✓ прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50-100 см), под дугу, в воротца;
- ✓ остановка катящегося мяча;
- ✓ передача мячей друг другу стоя;
- ✓ бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы;
- ✓ бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100-125 см двумя и одной рукой;
- ✓ перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребёнка с расстояния 1-1,5 м;
- ✓ ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м;
- ✓ ползание и лазанье: ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3-4 м (взяв её, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см, по гимнастической скамейке;
- ✓ проползание под дугой (30-40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом;

ходьба:

- ✓ ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы;
- ✓ на носках;
- ✓ с переходом на бег;
- ✓ на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад;
- ✓ с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие);
- ✓ в рассыпную и в заданном направлении;
- ✓ между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки;

бег:

- ✓ бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях;
- ✓ между линиями (расстояние между линиями 40—30 см);
- ✓ за катящимся мячом;
- ✓ с переходом на ходьбу и обратно;
- ✓ непрерывный в течение 20-30-40 секунд;
- ✓ медленный бег на расстояние 40—80 м;

прыжки:

- ✓ прыжки на двух ногах на месте (10—15 раз);
- ✓ с продвижением вперед, через 1-2 параллельные линии (расстояние 10-20 см);
- ✓ в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20-30 см);
- ✓ вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка на 10-15 см;

упражнения в равновесии:

- ✓ ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2—3 м);
- ✓ по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см;
- ✓ по гимнастической скамейке;
- ✓ перешагивание линий и предметов (высота 10—15 см);
- ✓ ходьба по извилистой дорожке (2-3 м), между линиями;
- ✓ подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны;
- ✓ кружение на месте.

В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.

2). Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса:

- ✓ поднимание рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой;
- ✓ махи руками вверх-вниз, вперед-назад;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:

- ✓ повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребёнку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя;
- ✓ одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднимание рук и ног из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника:

- ✓ сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с подниманием на носки и другое;
- ✓ музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений;
- ✓ педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.

Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке.

3). Подвижные игры:

- ✓ педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений;
- ✓ педагог создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).

От 3 лет до 4 лет.

Основные **задачи образовательной деятельности** в области **физического развития:**

- ❖ обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;
- ❖ развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;
- ❖ формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;
- ❖ укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;
- ❖ закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности.

- ✓ педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-

ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей;

- ✓ педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе;
- ✓ педагог 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.

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

ходьба:

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

бег:

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

прыжки:

- ✓ прыжки на двух и на одной ноге;
- ✓ прыжки на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м;
- ✓ прыжки через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону);
- ✓ прыжки в длину с места (не менее 40 см);

- ✓ прыжки 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;
- ✓ ходьба по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске;
- ✓ перешагивание рейки лестницы, лежащей на полу;
- ✓ по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

Общеразвивающие упражнения:

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

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

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:

- ✓ потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны;
- ✓ сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа;
- ✓ повороты со спины на живот и обратно;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:

- ✓ поднимание и опускание ног, согнутых в коленях;
- ✓ приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад.

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

Строевые упражнения:

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

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

2)Подвижные игры:

- ✓ педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры;
- ✓ педагог 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).

3) Спортивные упражнения:

- ✓ педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе.

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

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

4) Активный отдых.

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

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

От 4 лет до 5 лет.

*Основные задачи образовательной деятельности в области **физического развития:***

- ❖ обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр; формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
- ❖ воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- ❖ продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
- ❖ укреплять здоровье 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.

1) 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;
- ✓ бег на месте;
- ✓ бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки;
- ✓ бег 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 враспынную 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;
- ✓ кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

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

Общеразвивающие упражнения:

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

- ✓ основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью);
- ✓ переключивание предмета из одной руки в другую;
- ✓ сгибание и разгибание рук, махи руками; 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 поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:

- ✓ сгибание и разгибание ног;
- ✓ отведение ноги вперед, в сторону, назад;
- ✓ выставление ноги на пятку (носок);
- ✓ приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны;
- ✓ поднятие на носки и опускание на всю ступню;
- ✓ захватывание стопами и переключивание предметов с места на место.

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

Ритмическая гимнастика:

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

Рекомендуемые упражнения:

- ✓ ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким 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:

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

Подвижные игры:

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

Спортивные упражнения:

- ✓ педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе.

Катание на санках, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности.

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

2)Активный отдых.

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

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

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

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

От 5 лет до 6 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области **физического развития:**

- ✓ обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения

основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;

- ✓ развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде; воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;
- ✓ продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- ✓ укреплять здоровье 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.

1) 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 чередующимся шагом;

ходьба:

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

бег:

- ✓ бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч;
- ✓ бег с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами;
- ✓ бег 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;
- ✓ прыжки на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м;
- ✓ перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик);
- ✓ впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами;
- ✓ прыжки в длину с места, в высоту с разбега, в длину с разбега;
- ✓ прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3—5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом;
- ✓ прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

упражнения в равновесии:

- ✓ ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой;
- ✓ стойка на гимнастической скамье на одной ноге;
- ✓ поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье;
- ✓ пробегание по скамье;
- ✓ ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске;
- ✓ ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой);

- ✓ приседание после бега на носках, руки в стороны;
- ✓ кружение парами, держась за руки; «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;
- ✓ переключивание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя;
- ✓ поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь);
- ✓ сжимание и разжимание 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 переключивание их с места на место.

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

Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.

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

Ритмическая гимнастика:

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

Рекомендуемые упражнения:

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

Строевые упражнения:

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

2) 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.

3) Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке .

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.

4) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе.:

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

5) 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 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.

От 6 лет до 7 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области *физического развития:*

- ✓ обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
- ✓ развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве;
- ✓ самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- ✓ поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при 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.

1) 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;
- ✓ ходьба с закрытыми глазами, приставными шагами назад;
- ✓ ходьба в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

бег:

- ✓ бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками;
- ✓ бег с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок);
- ✓ бег 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, кружения остановка и выполнение «ласточки».

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

Общеразвивающие упражнения:

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

- ✓ поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук;
- ✓ сжимание пальцев в кулак и разжимание;
- ✓ махи и рывки руками;
- ✓ круговые движения вперед и назад;
- ✓ упражнения пальчиковой гимнастики;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:

- ✓ повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя;
- ✓ поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:

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

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое).

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. Использует в своей практике упражнения, разученные на музыкальных занятиях:

- ✓ танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону;
- ✓ кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку;
- ✓ комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения:

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

2) Подвижные игры:

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

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.

3) Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке :

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 мяча «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.

4) **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 самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

5) 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.

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.

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

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

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

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

* воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;

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

* формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

2.2. Задачи и содержание коррекционной работы по физическому развитию в группах комбинированной и компенсирующей направленности

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

- ✓ становления у обучающихся ценностей здорового образа жизни;
- ✓ развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- ✓ приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
- ✓ формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

Общefизическое развитие для детей с РАС

- ✓ формировать у обучающихся интерес к физической активности и совместным физическим занятиям с педагогическими работниками (в дальнейшем- по возможности с другими детьми);
- ✓ создавать условия для овладения ползанием: формирование координированного взаимодействия в движениях рук и ног;
- ✓ учить ползать по ковровой дорожке, доске, по наклонной доске, залазить на горку с поддержкой педагогического работа и самостоятельно спускаться с нее;
- ✓ продолжать совершенствовать ползание через что – то (обруч, лаз, ворота, тоннель) и перелазить через что то (гимнастическая скамейка, бревно);
- ✓ учить перешагивать через легко преодолимое препятствия (ручеёк, канавку, палку);
- ✓ учить обучающихся играть с мячом («лови- бросай», бросать в цель);
- ✓ формировать умения удерживать предметы (игрушки) двумя руками, производить с ними некоторые действия (мячи, рули, обручи);
- ✓ создавать условия для овладения умением бегать;
- ✓ учить ходить по лестнице вверх с педагогическими работниками, а затем и самостоятельно;
- ✓ формировать у обучающихся потребность в разных видах двигательной деятельности;
- ✓ развивать у обучающихся координацию движений;
- ✓ учить выполнять физические упражнения без предметов и с предмета;
- ✓ учить обучающихся по «дорожке» и «следам» ;

- ✓ учить переворачиваться из одного положения в другое: из положения « лежа на спине» в положении « лежа на животе» и обратно;
- ✓ учить обучающихся прыгать с высоты (с гимнастической скамейки- с высоты 15-20 см)
- ✓ учить обучающихся подползать под веревку, под скамейку;
- ✓ формировать правильную осанку у каждого ребёнка;
- ✓ тренировать у обучающихся дыхательную систему.

Подвижные игры:

Задачами этого подраздела тесно с задачами «Предпосылки развития игровой деятельности», хотя представленность игровых моментов в совместной двигательной активности может быть очень разной. В ходе совместной двигательной активности облегчается формирование понимания мотивов деятельности других участников; преследуют следующие задачи:

- 1) воспитывать у обучающихся интерес к участию в подвижных играх;
- 2) закреплять сформированность навыков и умений;
- 3) стимулировать подвижность, активность обучающихся;
- 4) развивать взаимодействие с педагогическим работником и другим детьми;
- 5) создавать условия для формирования у воспитанников ориентировки в пространстве, умения согласовывать свои движения других играющих обучающихся.

Содержание работы по физическому развитию для детей с задержкой психического развития

Коррекционно-развивающая направленность работы в области «Физкультурное развитие» обучающихся с ЗПР подразумевает создание условий: для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, физического развития формирования у них полноценных двигательных навыков и физических качеств, применение здоровьесберегающих технологий и методов позитивного воздействия на психомоторное развитие, организацию специальной (коррекционной) работы на занятиях по физическому воспитанию, включению членов семьи обучающихся в процессе их физического развития и оздоровления:

Задачи коррекционно- развивающей работы в образовательной области «Физической развитие»:

- ❖ коррекция недостатков развития ручной моторики;
- ❖ нормализация мышечного тонуса пальцев и кисти рук;
- ❖ развитие тонких движений;
- ❖ коррекция недостатков и развития артикуляционной моторики;
- ❖ коррекция недостатков и развития психомоторной функции;
- ❖ пространственной организации движений;
- ❖ моторной памяти;

Содержание образовательной деятельности

- ✓ создавать условия для овладения и совершенствования техники основных движений: ходьбы, бега, ползания и лазанья, прыжков, бросания и ловли, включать их в режимных моментах и свободной деятельности обучающихся (например . предлагать детям игровые задания: «пройди между стульями», «попрыгай как зайка»);
- ✓ использовать для развития основных движений, их техники и двигательных качеств разные формы организации двигательной деятельности: физкультурные занятия, физминутки, динамические паузы, разминки, подвижные игры между занятиями;
- ✓ учить обучающихся выполнять физические упражнения в коллективе, развивать способность пространственной ориентировке в построениях, перестроениях

- ✓ развивать двигательные навыки и умения реагировать на изменение положения тела, во время перемещения по сложным конструкциям («лабиринт», «ромашка» и т.п.)
- ✓ способность развитию кондиционных способностей путем введения сложно-координированных движений;
- ✓ совершенствовать качественной стороны движений – ловкости, гибкости, силы, выносливости;
- ✓ развивать точность произвольных движений, учить обучающихся переключаться с одного движения на другое;
- ✓ воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах движений;
- ✓ формировать у обучающихся навыки контроля динамического и статистического равновесия;
- ✓ учить обучающихся сохранять заданный темп во время ходьбы (быстрый, средний, медленный);
- ✓ закрепить навыки в разных видах прыжков, развивать их технику: энергично отталкиваться и мягко приземлиться с сохранением равновесия;
- ✓ учить координировать движения в играх с мячами разных размеров и с набивным мячом, взаимодействовать с партнером при ловле и бросках мяча;
- ✓ закреплять навыки в различных видах бега: быть ведущим в колонне, при беге парами соизмерять свои движения с движением партнёра;
- ✓ продолжать учить обучения самостоятельно организовать подвижные игры, предлагать свои варианты игры, комбинаций движений;
- ✓ учить запоминать и проговаривать правила подвижных игр, последовательность действий эстафетах, играх со спортивными элементами;
- ✓ включать элементы игровой деятельности при закреплении двигательных навыков и развития двигательных качеств: движение по сенсорным дорожкам и коврикам, погружение в сухой бассейн и перемещение в нем в соответствии со сценарием досугов и спортивных праздников;
- ✓ совершенствовать общую моторику, используя корректирующие упражнения для разных мышечных групп;
- ✓ стимулировать потребность обучающихся к точному управления движениями в пространстве: в вертикальной, горизонтальной и сагиттальных плоскостях (чувство пространство);
- ✓ формировать у обучающихся навыки выполнения движений и действий с предметами по словесной инструкции и умение рассказывать о выполненном задании с использованием вербальных средств;
- ✓ стимулировать положительный эмоциональной настрой обучающихся и желание самостоятельно заниматься с полифункциональными моделями, создавать их них различные высотные и туннельные конструкции;
- ✓ предлагать задания, направленные на координацию движений и слов, сопровождать выполнение упражнений доступным речевым материалом (обучающиеся могут одновременно выполнять движения и произносить речевой материал или один ребёнок проговаривает, остальные выполняют или педагогический ребенок проговаривает, обучающиеся выполняют).

2.3. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов

| Методы | Средства | Формы | Способы |
|---|--|---|--|
| Наглядный: наглядно- зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, | Двигательная активность детей; занятия физкультурой; | - физкультурные занятия; - закаливающие процедуры; | Здоровьесберегающие технологии - представлены медико-профилактическими, физкультурно-оздоровительными технологиями, психологической |

| | | | |
|---|--|--|---|
| <p>имитация, зрительные ориентиры); наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);</p> <p>тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)</p> <p>Словесный: объяснения, пояснения, указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям; образный сюжетный рассказ, беседа; словесная инструкция</p> <p>Практический: повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме; проведение упражнений в соревновательной форме</p> | <p>эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода);</p> <p>психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий)</p> | <ul style="list-style-type: none"> - утренняя гимнастика; - подвижные игры; - корригирующая гимнастика; - физкультминутки и - элементы ЛФК; - физкультурные упражнения на прогулке; - спортивные игры, развлечения, праздники и соревнования; - самостоятельная двигательная игровая деятельность детей. | <p>безопасностью и оздоровительной направленностью воспитательно-образовательного процесса.</p> <p>Медико-профилактические технологии предполагают организацию мониторинга здоровья дошкольников, организацию и контроль питания детей, физическое развитие дошкольников, закаливание, организацию профилактических мероприятий, организацию обеспечения требований СанПиН, организацию здоровьесберегающей среды.</p> <p>Физкультурно-оздоровительные технологии представлены развитием физических качеств, двигательной активности, становлением физической культуры детей, профилактикой плоскостопия и формированием правильной осанки (элементы ЛФК), воспитанием привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.</p> <p>Психологическая безопасность направлена на комфортную организацию режимных моментов, установление оптимального двигательного режима, правильное распределение интеллектуальных и физических нагрузок, доброжелательный стиль общения взрослого с детьми, целесообразность применения приемов и методов, использование приемов релаксации в режиме дня.</p> <p>Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса</p> |
|---|--|--|---|

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | | включает в себя учет гигиенических требований, создание условий для оздоровительных режимов, бережное отношение к нервной системе ребенка, учет индивидуальных особенностей и интересов детей, предоставление ребенку свободы выбора, создание условий для самореализации |
|--|--|--|---|

2.4. Особенности организации образовательного процесса в возрастных группах

Младший дошкольный возраст (с 3 до 5 лет)

| <i>Формы работы с детьми в течение дня (включая прогулку)</i> | | | | |
|--|--|--|---|--|
| Задачи | Совместная деятельность | | Самостоятельная деятельность | Взаимодействие с семьей, социальными партнерами |
| | организованная образовательная деятельность (занятия) | Образовательная деятельность в режимных моментах | | |
| <i>Физическое развитие, физическая культура</i> | | | | |
| Направлено на формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих задач: - развитие физических качеств - накопление и обогащение двигательного опыта детей - формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. | Индивидуальная работа воспитателя по физическому воспитанию; Игровые упражнения; Утренняя гимнастика: - классическая - тематическая - сюжетно-игровая Подражательные движения Подвижная игра большой и малой подвижности Хороводные, народные игры Физкультминутки | Проводятся занятия: -сюжетно-игровые -тематические -классические -комплексные –контрольно-диагностические Игровые беседы с элементами движений; Просмотр иллюстраций, видеоматериалов ; Досуги. Праздники. Индивидуальная работа | Игровые упражнения Подражательные движения. Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, авторских стихотворений, считалок Двигательная активность в физкультурном уголке | Беседы, консультации Открытые мероприятия Физкультурный досуги Физкультурные праздники Наглядно-просветительские материалы Проектная деятельность Семейные фотовыставки Открытые занятия |
| <i>Физическое развитие, здоровье</i> | | | | |
| Направлено на достижение целей охраны здоровья | Личный пример; Игровые ситуации; | Занятия-развлечения | Игры: -сюжетные -дидактические | Беседы Консультации |

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач: - сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; - воспитание культурно-гигиенических навыков; - формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. | Моделирование ситуаций; Чтение художественной литературы, фольклора; Рассматривание иллюстраций; Беседы; Сюжетно-дидактические обучающие игры по инициативе педагога | Беседы, обсуждения, Коррекционная гимнастика; День здоровья; | - отобразительные -настольно-печатные Рассматривание иллюстраций Гигиенические процедуры | Родительские собрания Оформление наглядной информации, методических рекомендаций |
|--|--|--|--|---|

Старший дошкольный возраст (с 5 до 7 лет)

Формы работы с детьми в течение дня (включая прогулку)

| | | | | |
|---------------|--|---|-------------------------------------|--|
| Задачи | Совместная деятельность | | Самостоятельная деятельность | Взаимодействие с семьей, социальными партнерами |
| | организованная образовательная деятельность (занятия) | образовательная деятельность в режимных моментах | | |

Физическое развитие, физическая культура

| | | | | |
|--|---|---|--|---|
| Направлено на формирование 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 | Индивидуальная работа воспитателя по физическому воспитанию; Игровые упражнения; Утренняя гимнастика: - классическая - тематическая - сюжетно-игровая Подражательные движения Подвижная игра большой и малой подвижности Хороводные, народные игры Физкультминутки | Проводятся занятия: - сюжетно-игровые - тематические - классические - комплексные - контрольно-диагностические Игровые беседы с элементами движений; Просмотр иллюстраций, видеоматериалов; ; Досуги. Праздники. Индивидуальная работа | Игровые упражнения Игры и упражнения под тексты стихотворений, народных песенок, считалок Двигательная активность в физкультурном уголке; Игры: - подвижные, - спортивные, - хороводные, - народные | Беседы, консультации Открытые мероприятия Физкультурный досуг Физкультурные праздники Наглядно-просветительские материалы Проектная деятельность |
|--|---|---|--|---|

| | | | | |
|--|--|--|---|---|
| потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. | | | | |
| Физическое развитие, здоровье | | | | |
| Направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основ культуры здоровья через решение следующих задач: - сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; - воспитание культурно-гигиенических навыков; - формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. | Игры и упражнения под тексты стихотворений, народных песенок, считалок; Игровые ситуации; Моделирование ситуаций; Дидактические игры; Беседы, обсуждения | Беседы, обсуждения Коррекционная гимнастика День здоровья Игры: -сюжетно-ролевые, -дидактические, -театрализованные; | Игровые упражнения Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, авторских стихотворений, считалок Рассматривание иллюстраций Выполнение правил личной гигиены; Самостоятельные игры в спортивном уголке. Игры: -сюжетные, -дидактические, -настольно-печатные | Проектная деятельность; Семейные фотовыставки; Открытые занятия; Совместные спортивные досуги; Вечера развлечений; Праздники; Экскурсии. Беседы Консультации Родительские собрания Оформление наглядной информации, методических рекомендаций Беседы с медицинским персоналом; |

2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы

В ходе реализации образовательных задач рабочей программы инструктора по физической культуре осуществляется поддержка детской инициативы и самостоятельной деятельности. Под самостоятельной деятельностью понимается свободная деятельность воспитанников в условиях созданной педагогами развивающей предметно-пространственной среды, обеспечивающей выбор каждым ребенком деятельности по интересам, позволяющей ему действовать со сверстниками и действовать индивидуально. Детская деятельность – это не столько умение ребенка осуществлять определенные действия без помощи посторонних и постоянного контроля со стороны взрослых, сколько инициативность и способность ставить перед собой новые задачи и находить их решения в социально приемлемых формах.

Развитие самостоятельности и детской инициативы в сквозных механизмах развития ребенка

| Способы | | | |
|--------------------------|--|-------------------------------------|---|
| Содержание работы | В образовательной среде дети могут: | Создание педагогом ситуаций: | Организации предметно-пространственной среды |

| | | | |
|---|--|--|--|
| <p>Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • ежедневно играют в подвижные игры; • используют игровое и спортивное оборудование; • стремятся соблюдать правилам безопасности; • проявляют доброжелательность в игре; • умеют договариваться; • соблюдают правила игры; • осваивают основные виды движений в игре | <ul style="list-style-type: none"> • ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться; • обучать детей правилам безопасности; • создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере; • использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать. | <p>Среда стимулирует физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм.</p> <p>В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети имеют возможность использовать игровое и спортивное оборудование.</p> <p>Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики.</p> |
|---|--|--|--|

2.6. Формы организации двигательной активности по возрастам, проводимые инструктором по физической культуре МАДОУ «Детский сад № 58»

| Форма организация | Ясельный возраст | Младший возраст | | Старший возраст | | Разновозрастная группа |
|------------------------|------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-------------------------|------------------------------------|
| | | Младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная группа | |
| Утренняя гимнастика | | 10 мин. | 10 мин. | 10 мин. | 10 мин. | |
| Физзанятие в помещении | 3 раза в неделю | 2 раза в неделю | 2 раза в неделю | 2 раза в неделю | 2 раза в неделю | 2 раза в неделю |
| Физзанятие на улице | | 1 раз в неделю | 1 раз в неделю | 1 раз в неделю | 1 раз в неделю | 1 раз в неделю |
| Спортивные развлечения | | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц | |
| Спортивные праздники | | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз квартал | |
| Индивидуальная работа | 5 мин в день | 5 мин. В день | 5 мин. В день | 5 минут в день | 5 минут в день | 25 мин. (5 мин. с каждым ребенком |
| Неделя здоровья | | 1 раз в год | | | | |

2.7. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников

Цель: создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей:

- ✓ изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- ✓ знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
- ✓ информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- ✓ создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
- ✓ поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Формы взаимодействия с родителями воспитанников

| <i>Направление деятельности</i> | <i>Формы работы</i> | <i>Кем осуществляется</i> | <i>Дополнительная информация</i> |
|---------------------------------|--|-----------------------------------|---|
| Физическая культура | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Выступление на родительских собраниях ✓ Беседы ✓ Информационный стенд; ✓ Консультации на сайте детского сада; ✓ Открытые занятия ✓ Спортивные развлечения в зале и на площадке ✓ Спортивные городские соревнования | Инструктор по физической культуре | 1 раз в год (сентябрь) - По запросу родителей. -Ежемесячно - 1 раз в 2 месяца; - По мере необходимости. - Октябрь – апрель - октябрь - апрель - Октябрь, декабрь, март, апрель |

III Организационный раздел

3.1. Психолого-педагогические условия реализации Программы

Успешная реализация Программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:

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

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

3) обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса, в т.ч. дошкольного и начального общего уровней образования (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования - формирование умения учиться);

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

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

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

7) индивидуализация образования (в т.ч. поддержка ребёнка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);

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

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

10) вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;

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

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

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

14) использование широких возможностей социальной среды, социума как дополнительного средства развития личности, совершенствования процесса её социализации;

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

16) обеспечение возможностей для обсуждения Программы, поиска, использования материалов, обеспечивающих её реализацию, в т.ч. в информационной среде.

3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала МАДОУ «Детский сад № 58» рассматривается как часть образовательной среды и фактор, обогащающий развитие детей. РППС выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребёнка деятельности.

Для проведения физкультурных занятий, коррекционно- развивающей работы, спортивных развлечений, тематических праздников имеется следующие оборудование Спортивное оборудование для прыжков, метания

- Гимнастические палки
- Лестницы
- Обручи
- Мячи разной величины
- Кубики
- Скакалки
- Дуги для подлезания
- Гимнастические скамейки
- Балансиры
- Мешочки с песком
- Кегли
- Набивные мячи
- Конусы
- Ленты, флажки
- Тоннель
- Маты
- Сухой бассейн

3.3. Программно-методическое обеспечение

Все занятия инструктор по физической культуре проводит по пособию Л.И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду (вторая младшая, средняя, старшая, подготовительная к школе группа). Система работы с детьми от 3- до 7 лет по физической культуре», Пензулаева Л. И.

«Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет».

Для занятий с детьми от 2 до 3 лет педагог использует пособия: Федоровой С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет», Теплюк С.Н. «Игры-занятия на прогулке с малышами: для занятий с детьми 2-4 лет».

Для проведения спортивных праздников и развлечений используется следующее методическое обеспечение:

Галицына Н. С. «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении».

Щербак А. П. «Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении

Интернет – ресурсы

Для работы с детьми с ОВЗ (дети с РАС) инструктор по физической культуре использует следующую методическую литературу: Пазылов Н. Ш. «Организация занятий по адаптивной физической культуре для детей с расстройствами аутистического спектра: методические рекомендации для учителей физической культуры, родителей детей с РАС», 2021; Дмитриев А.А. Адаптивная «Физическая культура в специальном образовании», 2002, А.А. Кузнецова «Баба села на горох...» Игры с жестами и движениями. Издание развивающего обучения для детей раннего возраста «Для самых маленьких» издательство «Карпуз». 2019

Для работы с детьми с ОВЗ (дети с ЗПР) педагог использует методическую литературу : «Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития»./ Под общ. ред. Е.М. Мастюковой, 2002; «Упражнения для психомоторного развития дошкольников: Практическое пособие». Сиротюк А.Л., 2009; «Игры, которые лечат: Для детей от 3 до 5 лет». Галанов А.С. - М.: Педагогическое общество России, 2005; «Коррекционные подвижные игры для детей с нарушением в развитии». Шапкова Л.В., 2002.

3.4. Перспективное планирование спортивных праздников, досугов, развлечений на 2023-2024 учебный год

| | Вторая младшая | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная группа |
|----------|---------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|-------------------------|
| СЕНТЯБРЬ | «Осенняя пора» | | «Осенние забавы» | |
| ОКТАБРЬ | «На лесной полянке | «Страна Светофория» | | |
| НОЯБРЬ | «Мама, папа – спортивная семья» | | | |
| ДЕКАБРЬ | « Теремок» | «Снеговик нас ждет на праздник» | «Метелица» | |
| ЯНВАРЬ | «Зимние забавы» | | «Зимние состязания» | |
| ФЕВРАЛЬ | «Матрешки» | « Удалые богатыри земли русской» | | |
| МАРТ | «В гости к мишке косолапому» | «Путешествие в Спортландию» | | |
| АПРЕЛЬ | «Игры с Петрушкой» | «Волк и козлята» | «Космические путешествия» | |
| МАЙ | «Азбука здоровья» | «Бравые солдаты» | «Тяжело в учении, легко в бою» | |