

Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение № 9

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
протокол от 31.08.2023 № 1

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом заведующего МАДОУ №9
от 01.09.2023 № 143/о

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
по реализации образовательной области «Физическое развитие»
на 2023-2024 учебный год**

Разработал:
Дороничева Марина Сергеевна
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории

Оленегорск
2023г

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи реализации рабочей программы	4
1.3	Принципы и подходы к формированию рабочей программы	4
1.4	Возрастные особенности детей дошкольного возраста	5
1.5	Планируемые результаты освоения программы	7
1.6.	Значимые характеристики для реализации программы	11
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1	Содержание работы инструктора по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности	11
2.2	Содержание работы инструктора по физическому развитию в группах компенсирующей направленности	16
2.3	Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими областями	22
2.4	Формы организации двигательной деятельности	23
2.5	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.	24
2.6	Способы и поддержка детской инициативы	26
2.7	Формы взаимодействия с семьями воспитанников	27
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1	Расписание непосредственно образовательной деятельности	28
3.2	Материально-техническое обеспечение	29
3.3	Программно-методическое обеспечение	29
3.4	Планирование физкультурных досугов, праздников	31
4.	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
4.1	Краткая презентация программы	32
4.2	Формы взаимодействия с семьями воспитанников	33

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровья сбережения. Решение этой задачи регламентируется Федеральным Законом «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. №273, а также указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ"; "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ" и другими нормативными документами.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьёзную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Программа разработана в соответствии с нормативными правовыми документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ч.2 ст.10 п.1, ст.11 п.1 п.2 п.3, ст.12 п1 п.3 п.6 п.9 п.10 п.11 п.12, ст.13 п.1 п.2 п.9, ст.15 п.1 п.2 п.3, ст. 18 п.3, ст. 28 п.1 п.2 п.3, ст.64);

- Федерального закона № 304-ФЗ от 31 июля 2020 года «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155;

- СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденного постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 28.09.2020 № 28;

- СанПин 2.4.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов

среды обитания», утвержденного постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 28.01.2021 № 2;

- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 июля 2020 года № 373 (с изменениями Приказ от 20.11.2020 № 655);

- Закон Мурманской области «Об образовании в Мурманской области» от 28.06.2013 № 1649-ЗМО;

- Лицензия на образовательную деятельность (№ 25-19 серия 51Л01 № 0000784 от 04.07.2019);

- Устав МАДОУ № 9.

Обязательная часть Программы разработана с учетом содержания:

- инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Веракса, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой;

- комплексной образовательной программы дошкольного образования для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет. Н.В. Нищева.

Компонентом Программы является Рабочая программа воспитания и календарный план воспитательной работы. Рабочая программа воспитания разработана с учетом примерной программы воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию. Концепция Рабочей программы воспитания основывается на базовых ценностях воспитания, заложенных в определении воспитания, содержащемся в Федеральном законе от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Программа воспитания включает три раздела – целевой, содержательный и организационный, в каждом из которых предусматривается обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений.

1.2. Цели и задачи реализации рабочей программы

Цель:

- построение целостной системы по развитию физических способностей и качеств с учетом психофизического развития, индивидуальных возможностей дошкольника, обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Задачи:

- содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость;
- создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки),
- способствовать овладению подвижными играми с правилами;
- развивать интерес к спорту, расширять представления детей о некоторых видах спорта становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

Программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определенными ФГОС ДО.

Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей;
- принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью;
- принцип гуманизации и демократизации, который позволяет выстроить систему физического воспитания и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой;
- принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию, учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений;
- принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий,

непрерывности и систематичности чередования я нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий;

• принцип единства с семьей, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков.

1.4 Возрастные и индивидуальные особенности детей

Вторая младшая группа (3 – 4 года)

На 4-м году жизни возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время внимание у детей неустойчиво, они отвлекаются и часто переходят от одного вида деятельности к другому. В этом возрасте ребёнок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он ещё не заботится о результатах своих действий, поглощён самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают всё более преднамеренный характер. Ребёнок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению взрослого, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребёнок может соблюдать определённую их последовательность. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребёнок более сознательно следит за воспитателем, когда он даёт образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

Средняя группа (4-5 лет).

Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнениях. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребёнок прерывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться

достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

Старшая группа (5-6 лет).

Двигательная деятельность ребёнка становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группы по интересу к тому или иному виду упражнений. На 6-м году жизни ребёнка его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную взрослым, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребёнка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обуславливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

Подготовительная группа (6-7 лет).

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у ребёнка возрастает способность к различению 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, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

1.5. Планируемые результаты освоения программы

Возраст	Планируемый результат
2 младшая группа (3-4 года)	<ul style="list-style-type: none"> • ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен; • при выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое; • уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх; • проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.
средняя группа (4-5 лет)	<ul style="list-style-type: none"> • в двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость; • уверенно и активно выполняет основные элементы

	<p>техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная мелкая моторика рук;</p> <ul style="list-style-type: none"> • проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности; • переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность; • самостоятельная двигательная деятельность разнообразна; • проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности, видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.
<p>старшая группа (5-6 лет)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • двигательный опыт ребенка (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений спортивных упражнений) богат; • в двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость; • в поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании; • проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений; • имеет представления о некоторых видах спорта; • уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений; • проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру; • мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей.
<p>подготовительная группа (6-7 лет)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения спортивные); • в двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость;

	<ul style="list-style-type: none"> • осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом; • проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости, индивидуальности в своих движениях. • проявляет постоянно самоконтроль и самооценку, стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта; • имеет начальные представления о некоторых видах спорта; • имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.
<p>средняя группа КН (4-5 лет)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • обладает развитой крупной моторикой, выражает стремление осваивать различные виды движения (бег, лазание, перешагивание и др.); • обладает навыками элементарной ориентировки в пространстве (движения по сенсорным дорожкам и коврикам и т.п.); • реагирует на сигнал и действует в соответствии с ним; • выполняет по образцу взрослого, а затем самостоятельно простейшие построения и перестроения, физические упражнения в соответствии с указаниями инструктора по физической культуре; • стремится принимать активное участие в подвижных играх
<p>Старшая группа КН (5-6 лет)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • проходит по скамейке, перешагивая незначительные препятствия (например, набивные мячи); • отбивает мяч о землю одной рукой несколько раз подряд; • бегаёт, преодолевая препятствия; • подбрасывает и ловит мяч двумя руками с хлопком (несколько раз); • выполняет двигательные цепочки из трёх-пяти элементов; • самостоятельно перестраивается в звенья с опорой на ориентиры; • выполняет общеразвивающие упражнения, ходьбу, бег в заданном темпе; • выполняет движения с речевым и музыкальным сопровождением (по образцу, данному взрослым,

	<p>самостоятельно);</p> <ul style="list-style-type: none"> • элементарно описывает по вопросам взрослого своё самочувствие, может привлечь внимание взрослого в случае необходимости
<p>подготовительная группа КН (6-7лет)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выполняет основные виды движений и упражнения по словесной инструкции взрослых; - выполняет согласованные движения, а также разноимённые и разнонаправленные движения; - выполняет разные виды бега; - сохраняет заданный темп (быстрый, средний, медленный) во время ходьбы; - осуществляет элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений; - знает и подчиняется правилам игр, эстафет, игр с элементами спорта; - знает элементарные нормы и правила здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).
<p>группа ТМНР</p>	<ul style="list-style-type: none"> • выражает стремление осваивать различные виды движения (бег, лазание, перешагивание и пр.); • обладает развитой крупной моторикой; • имеет представление об элементарной ориентировке в пространстве (движения по сенсорным дорожкам и коврикам и т.п.); • пытается реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним; • может выполнять по образцу взрослого физические упражнения в соответствии с указаниями.

1.6. ЗНАЧИМЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Социальные партнеры: детско-юношеская спортивная школа «Олимп», МОУ СОШ № 21.

Формы взаимодействия:

- участие в спортивных соревнованиях;
- участие в социальных акциях.

Климатические условия, влияющие на режим дня и организацию жизнедеятельности детей: Программа реализуется в условиях Кольского Заполярья, что определяет особенности образовательной деятельности:

- регламентированная образовательная деятельность планируется и проводится с сентября по май;
- после выхода из «полярной ночи» осуществляется щадящий режим дня ребенка, особое внимание уделяется индивидуальному подходу организации режима пребывания ребенка в стенах детского сада.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание работы инструктора по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности

Содержание работы в группе общеразвивающей направленности для детей 3 - 4 лет

Построения: свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг. Перестроение: из колонны в 2-3 звена по ориентирам. Повороты, переступая на месте. Исходные положения: стоя, ноги слегка расставив, сидя, лежа, стоя на коленях. Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты направо, налево (3-4 раза). Положения и движения рук (одновременные, однонаправленные): вперед-назад, вверх, в стороны; махи (вперед-назад, перед собой, над головой), сжимание-разжимание пальцев (5-6 раз). Положения и движения туловища: наклоны (вперед, влево, вправо), повороты (влево, вправо) 3-4 раза. Положения и движения ног: приседания, подскоки на месте (20-25 раз каждое).

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

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

Прыжки: на месте, с продвижением вперед (2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов и между ними; в глубину (20-25 см); в длину с места (до 50 см); в высоту с места: через линию, шнур, предмет (высота 5 см), через линии (4-6) поочередно.

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

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

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

Подвижные игры с ходьбой, бегом, прыжками, подлезанием и лазанием, бросанием и ловлей.

Содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4 - 5 лет.

Построение в колонну по одному по росту. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего. Перестроение в звенья на ходу, Повороты направо, налево и кругом на месте, переступанием.

Ходьба и равновесие: обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т. д.) с перешагиванием предметов (высота 15-20 см), по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35-40 см, ширина 30 см); спиной вперед (2-3 м), «змейкой», со сменой темпа; приставным шагом, по шнуру и бревну (высота 20-25 см, ширина 10 см), с мешочком на голове.

Бег: в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30-90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); на скорость (15-20 м, 2-3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40-60 м (3-4 раза); челночный бег (5х3==15).

Прыжки: на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе - ноги врозь. С хлопками над головой, за спиной; с продвижением вперед (3-4 м), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); через предметы (2-3) высотой 5--10 см; в длину с места (50--70 см); вверх с места (впрыгивание), высота 15-20 см.

Бросание и ловля, метание: катание мяча, обруча между предметами (расстояние 40-50 см); прокатывание мяча из разных исходных позиций одной и двумя руками; бросание мяча вверх и ловля (3-4 раза подряд), отбивание мяча одной и двумя руками (4-5 раз); бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы (расстояние 2 м) и ловля его (расстояние 1,5 м); метание предмета на дальность (расстояние 5-6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1,5-2 м).

Ползание и лазание: ползание на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч, с поворотами кругом; по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках, подлезание под препятствия

прямо и боком; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; лазание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице; лазание по гимнастической стенке (высота 2 м); перелезание с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередуясь шагом.

Игры с бегом, прыжками, ползанием и лазанием, бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве и внимание.

Содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5 - 6 лет.

Самостоятельные перестроения. Из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

Ходьба и упражнения в равновесии. Вполуприседе, с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке «петушиный шаг»), с заданиями (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3-4 м). Через предметы (высотой 20-25 см), по наклонной доске (высотой 35-40 см; шириной 20 см). По гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, различными движениями рук, остановками. По шнуру (8-10 м), бревну (высота 25-30 см, ширина 10 см), с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (3-4 м). Поочередное выбрасывание ноги вперед в прыжке; приставной шаг с приседанием, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении, полуприседание с выставлением ноги на пятку.

Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3-4 раза), 20-30 м (2-3 раза), челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5-2 мин).

Прыжки. На месте: ноги скрестно-ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4-5 м; через 5-6 предметов на двух ногах (высота 15-20 см), напрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15-20 см выше поднятой руки; в длину с места (80-90 см), в высоту (30-40 см) с разбега 6-8 м; в длину (на 130-150 см) с разбега 8 м; в глубину (с пенька, бревна, кубов высотой 30-40 см) в указанное место; через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

Бросание, ловля и метание. Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 40-30 см, длина 3-4 м); бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4-6 раз подряд; отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5-6 м); перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с

отбивкой о землю); метание в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3,5-4 м; метание вдаль на 5-9 м.

Ползание и лазание. На четвереньках, толкая головой мяч по скамейке; подтягивание на скамейке с помощью рук; перелезание через предметы (скамейки, бревна); подлезание под дуги, веревки (высотой 40-50 см); по гимнастической стенке чередуя ритмично, с изменением темпа; лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

Содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6 - 7 лет.

Ходьба. Ходить в разных построениях (колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге); ходить, совершая различные движения руками; обычным, гимнастическим, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами,

Бег. Бегать легко, стремительно. Бегать, сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед; выбрасывая прямые ноги вперед; через препятствия (высотой 10-15 см), не задевая за них, сохраняя скорость бега; спиной вперед, сохраняя направление и равновесие; со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну; из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подрезанием и др.; с преодолением препятствий в естественных условиях,

Прыжки. Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо - влево; сериями по 30-40 прыжков 3-4 раза; продвигаясь вперед на 5-6 м; через линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; через 6-8 набивных мячей (вес 1 кг); на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед; вверх из глубокого приседа. Подпрыгивать на месте и с разбега с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25 - 30 см. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. В длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 180-190 см); в высоту с разбега (не менее 50 см); через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бегать со скакалкой. Прыгать через длинную скакалку.

Бросание, ловля, метание. Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20, одной - не менее 10 раз подряд с хлопками, поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя «по-турецки», через сетку; перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг). В цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и

др.). В горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м; в движущуюся цель, вдаль на расстояние не менее 6-12 м.

Ползание, лазание. На четвереньках по гимнастической скамейке; на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд; через гимнастическую стенку и спускаться с ее противоположной стороны. Переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Влезать на лестницу и спускаться с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, по канату, захватывая канат ступнями ног и висая в положении стоя

Упражнения в равновесии. По гимнастической скамейке: боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. По гимнастической скамейке, посередине остановиться и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку, идти дальше. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. По узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком, стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

Упражнения в построении и перестроении. Самостоятельно, быстро и организованно строиться в колонну по одному, парами, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу. Равняться в колонне, в шеренге, в круге. Перестраиваться из одной колонны в несколько на ходу; из одного круга в несколько. Делать повороты (направо и налево). Рассчитываться на «первый-второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Делать повороты на углах во время движения. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.

2.2 Содержание работы инструктора по физической культуре в группах компенсирующей направленности

Задачи по физическому развитию в группе компенсирующей направленности для детей 4-5 лет.

1. Совершенствовать адаптационные способности и функции организма.

2. Способствовать развитию опорно-двигательного аппарата.
3. Формировать умение сохранять правильную осанку.
4. Содействовать профилактике плоскостопия.
5. Создавать условия для целесообразной двигательной активности
6. Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности, ориентировку в пространстве, точность выполнения движений.

Содержание работы по физическому развитию

Ходьба и бег. Ходьба и бег с согласованными движениями рук и ног, ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа, ходьба и бег на носках, пятках, наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону, вперед, назад, в чередовании с другими движениями, в колонне по одному, двое, по прямой, по кругу, враспынную, с изменением направления, «змейкой», с перешагиванием через различные предметы, между предметами, по линии, по шнуру, по доске, по гимнастической скамейке, по наклонной доске вверх и вниз.

Упражнения в равновесии. Между линиями (рас. 10-15 см), по веревке; по линии с мешочком на голове, с поворотом кругом; по прямой, перешагивая подряд 5-6 кубиков, через гимн. палки. То же с опорой на колени и ладони. Ходьба вверх и вниз по наклонной доске, по гимн. скамейке, держа в руках игрушку; прямо, приставным шагом; боком, приставным шагом; на носках. По гимн. скамейке, перешагнув кубик (ребро 7 см), лежащий посередине ее; перешагивая подряд через 5-6 кружков. Кружение в обе стороны (руки на пояс, руки в стороны), стойка на одной ноге, руки в стороны.

Ползание и лазание. На четвереньках с опорой на колени и ладони, с опорой на колени и предплечья по прямой, между предметами, «змейкой»; по горизонтальной доске, гимн. скамейке на животе; подлезание под веревку, дугу (выс. 50 см); пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимн. скамейку; лазание по гимн. Стенке, не пропуская реек; переход с пролета на пролет гимн. Стенки, вправо и влево приставным шагом.

Прыжки. На месте на 2-х ногах в чередовании с ходьбой, с продвижением вперед, с поворотом кругом; прыжки ноги врозь-ноги вместе, на одной ноге, через линию, предмет высотой 20 см, в длину, с короткой скакалкой; спрыгивание с высоты 20-30 см; в длину с места.

Катание, бросание, ловля. Броски мяча друг другу снизу и ловля его, бросание от груди, в горизонтальную цель, через веревку, из-за головы, подбрасывание вверх и ловля его, отбивание от мяча о землю правой и левой рукой. Прокатывание мячей и обручей друг другу, в ворота, между предметами, по узкой дорожке (шир. 20 см), выложенной шнуром, обозначенной линиями. Метание предметов на дальность в горизонтальную и вертикальную цель правой и левой руками.

Строевые упражнения. Построения в рассыпную, в пары, в шеренгу, в колонну друг за другом, в круг. Построение в колонну и шеренгу по росту. Перестроение из колонны по одному в пары и обратно из пар в колонну по одному на месте и во время ходьбы. Повороты направо, налево, кругом на месте.

Общеразвивающие упражнения. Совершенствовать умение выполнять движения для рук и плечевого пояса (поднимать руки вверх, вперед, в стороны, ставить на пояс, отводить руки за спину, закладывать руки за голову, сжимать и разжимать кисти рук, вращать кисти рук из исходного положения руки вперед-в стороны), для туловища (поворачиваться в стороны, наклон вперед, вправо и влево), для ног (подниматься на носки, выставлять ногу вперед на пятку, на носок, выполнять притопы, полуприседания, приседания, поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях).

Подвижные игры. Воспитывать интерес к двигательной активности, развивать самостоятельность, инициативность, пространственную ориентировку, творческие способности.

Задачи по физическому развитию в группе компенсирующей направленности для детей 5 – 6 лет.

1. Развивать быстроту и общую выносливость, желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения.
2. Формировать первоначальные представления о разнообразии спортивных игр и упражнений.
3. Закреплять умение легко ходить и бегать; бегать, энергично, отталкиваясь от опоры.
4. Учить лазать по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами.
5. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, сохранять равновесие.
6. Учить сочетать замах с броском при метании.
7. Воспитывать справедливость, честность, дружелюбие, организованность, самостоятельность.

Содержание физических упражнений.

Ходьба и бег. Совершенствование навыков ходьбы на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вправо-влево. Совершенствование навыков ходьбы в колонне одному, по два, с выполнением заданий, имитационных движений. Совершенствование навыков бега на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по 1, 2, в рассыпную, с перешагиванием через препятствие, по наклонной доске вверх и вниз. Совершенствование навыка ходьбы в чередовании с бегом, бега с различной скоростью.

Ползание и лазание. Совершенствование умений ползать на четвереньках «змейкой» между предметами; переползать через препятствия;

ползать по гимнастической скамейке на животе; пролезать через обруч; лазать с одного пролета гимнастической стенки на другой.

Прыжки. Совершенствование умений выполнять прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой, с продвижением вперед. Обучение выполнению прыжков на одной ноге на месте. Обучение впрыгиванию на высоту 20 см. Обучение спрыгиванию с высоты 30 см. Формирование умения выполнять прыжки в длину с места и с разбега. Обучение выполнению прыжков через короткую и длинную скакалки.

Катание, бросание, ловля. Закрепление и совершенствование навыков катания предметов (обручей, мячей разного диаметра) различными способами. Обучение прокатыванию предметов в заданном направлении на расстояние до 5-ти м с помощью двух рук. Совершенствование умения подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками, бросать мяч о землю и ловить его двумя руками. Формирование умения перебрасывать мяч из одной руки в другую, перебрасывать мяч друг другу. Обучение бросанию вдаль мешочков с песком и мячей.

Строевые упражнения. Совершенствование умения строиться в колонну по одному, парами, в круг, в шеренгу; размыкаться в колонне на расстоянии вытянутой руки; выполнять повороты направо и налево, переступая.

Общеразвивающие упражнения. Совершенствование движений рук и плечевого пояса, формирование умения разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы. Формирование умения выполнять упражнения для развития и укрепления мышц спины; поднимать и опускать руки стоя у стены, поднимать и опускать поочередно прямые ноги, взявшись руками за рейку гимнастической стенки, подтягивать голову и ноги к груди, лежа, подтягиваться на скамейке. Формирование умения выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и ног; приседать, поднимая руки вверх, в стороны; выполнять выпад вперед, совершая движение руками; катать и захватывать предметы пальцами ног.

Подвижные игры. Формирование умения участвовать в играх-эстафетах и играх-соревнованиях.

Задачи по физическому развитию в группе компенсирующей направленности для детей 6 – 7 лет.

1. Продолжать формировать навыки правильной осанки при статичных положениях и передвижениях в играх.

2. Развитие быстроты, ловкости силы, выносливости, гибкости.

3. Поощрять проявления самостоятельности детей в организации игр, эстафет.

4. Закреплять умения и навыки в спортивных играх и упражнениях, совершенствовать технику их выполнения.

5. Совершенствовать ходьбу, бег, прыжки, лазание; добиваться точности и легкости выполнения движений.

6. Развивать у детей глазомер, используя разные виды метания

7. Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку

Содержание физических упражнений.

Ходьба. Разные виды и способы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.

Упражнения в равновесии. Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом, перепрыгиванием ленты. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; 21 прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

Бег. Сохранение скорости и заданного темпа, направления, равновесия. Через препятствия — высотой 10—15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3-х минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5x10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м.

Прыжки. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо — влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; через 6—8 набивных мячей (вес 1 кг) на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыжки в длину с места (не

менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами. Прыжки через большой обруч, как через скакалку.

Метание. Отбивать, передавать, подбрасывать мячи разного размера разными способами. Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и др.) разными способами. Точное поражение цели.

Лазание. Энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице.

Подвижные игры. Организовать знакомые игры с подгруппой сверстников. Игры-эстафеты. Спортивные игры. Правила спортивных игр.

Задачи по физическому развитию в группе ТМНР.

- 1.Создание условий для целесообразной двигательной активности детей.
- 2.Формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.
- 3.Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей, умения сохранять равновесие.
- 4.Непрерывное совершенствование двигательных умений и навыков с учётом возрастных особенностей (психологических, физических и физиологических).
- 5.Воспитание интереса к активной двигательной деятельности и потребности в ней.
- 6.Формирование широкого круга игровых действий.
7. Воспитание интереса к активной двигательной деятельности и потребности в ней.

Содержание физических упражнений.

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба в колонне по одному, обычная, на носках, пятках, мелким и широким шагом с различным положением рук, приставным шагом в сторону; по скамейке (высота 30 см), руки на пояс, на середине присесть, руки в стороны, встать, пройти до конца скамейки и сойти, не спрыгивая; между двумя линиями (расстояние 20 см); в колонне со сменой ведущего; враспынную, по сигналу остановиться и принять какую-либо позу; по верёвке (шнуру) прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой; со сменой ведущего; «змейкой», между предметами; с перешагиванием через шнуры; по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе; по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе, с различным положением рук; по кругу, с изменением направления; по наклонной доске; приставным шагом по шнуру; по кругу; с изменением темпа движения.

Бег. В колонне по одному; «змейкой», обегая поставленные в ряд предметы; между двумя линиями (расстояние 20 см); в колонне со сменой ведущего; в рассыпную, по сигналу остановиться и принять какую-либо позу; с ускорением и замедлением темпа; в разных направлениях с ловлей и увёртыванием; в медленном темпе (1 – 1,5 мин); на выносливость (в умеренном темпе до 1 минуты).

Прыжки. Подскоки вверх на месте: ноги вместе – ноги врозь; одна нога вперёд, другая – назад; на двух ногах с продвижением вперёд на 2,5-3 м; подскоки на месте с поворотами вправо, влево, вокруг себя; на двух ногах через 5-6 линий; подскоки на месте до 20 раз; на месте на правой и левой ноге; в глубину с невысокого предмета; вверх на двух ногах с 3-4 шагов; в длину с места, отталкиваясь обеими ногами; на двух ногах из обруча в обруч; через невысокие предметы.

Катание, бросание, ловля, метание. Катать друг другу с расстояния 1,5-2 м; катать с попаданием в предмет с расстояния 1,5-2 м; прокатывать мяч между палками из исходного положения стоя; катать обруч в прямом направлении; подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; броски мяча друг другу и ловля его с расстояния 1-1,5 м; броски мяча об пол и ловля его после отскока; броски через шнур двумя руками от груди друг другу; метание мешочка вдаль правой и левой рукой, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 2-2,5 м правой и левой рукой; отбивание мяча одной рукой; метать мяч в вертикальную цель с расстояния 1,5 – 2 м правой и левой рукой (способ – от плеча)

Ползание и лазанье. На четвереньках по прямой (расстояние 6-8 м); на четвереньках в сочетании с подползанием прямо и боком (правым и левым) под верёвку, поднятую на высоту 40 см; подлезание под верёвку (шнур), не касаясь руками пола; в вертикально закреплённые обручи прямо и боком; по наклонной доске, закреплённой на высоте 30 см; по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи». по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; на четвереньках по гимнастической скамейке, прыгивая с неё в конце; перелезание через гимнастическую скамейку; по гимнастической лестнице с пролёта на пролёт вправо и влево; по гимнастической стенке, не пропуская перекладин, с применением чередующегося шага.

Общеразвивающие упражнения. Выполнение движения с речевым и музыкальным сопровождением, развитие ручной моторики в действиях с мелкими предметами в различных пальчиковых и кистевых упражнениях, ритмичности, пластичности и выразительности движений в соответствии с вербальным и невербальным образом; развитие одновременности и согласованности движений при выполнении упражнений.

Подвижные игры. Стимулировать желание принимать активное участие в подвижных играх; целенаправленно развивать координационные способности, воспитывать интерес к двигательной активности, развивать пространственную ориентировку, двигательную память; формировать умения осваивать более сложные в организационном плане игры.

2.3. Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими областями

Задачи:	Содержание
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.

Задачи образовательных областей по направлениям решаются:

- на специально организованных формах обучения (НОД);
- в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения);
- в ходе режимных моментов;
- самостоятельная деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

2.4 Формы организации двигательной деятельности

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

Формы	Методы	Средства
- традиционная (носит обучающий, смешанный или вариативный характер);	наглядные: -наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);	-физические упражнения; -гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, питания, сна и т.д.);
-тренировочная (повторение и закрепление определенного материала);	-наглядно-слуховые приемы (музыка, песни); -тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)	- эколого-природные факторы (естественные силы природы)
-игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),	словесные: -объяснения, пояснения, указания; - подача команд, распоряжений, сигналов;	
-сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлению с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений)	- вопросы к детям; - образный сюжетный рассказ, беседа; -словесная инструкция. практические: -повторение упражнений без изменения и с изменениями; -проведение упражнений в игровой форме;	
-с использованием тренажеров (как простейших, так и сложного устройства	-проведение упражнений в соревновательной форме.	
-по интересам, на выбор детей (большие и малые мячи, обручи, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).		

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

2.5. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.

В культурных практиках педагогом создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения воспитанника, сотрудничества взрослого и детей. Организация культурных практик носит преимущественно подгрупповой характер:

- совместная игра воспитателя и детей;
- ситуации общения и накопления положительного социально-эмоционального опыта;
- детский досуг;
- коллективная и индивидуальная трудовая деятельность.

Культурные практики ребенка обеспечивают его активную и продуктивную образовательную деятельность. Культурные практики – разнообразные, основанные на текущих и перспективных интересах ребёнка виды самостоятельной деятельности, поведения и опыта, складывающегося с первых дней его жизни.

Организация детской деятельности	Содержание
Регламентированная образовательная деятельность	<p>игры подвижные, хороводные, игры на прогулке, подвижные игры имитационного характера;</p> <p>проектная деятельность;</p> <p>физкультурные занятия: игровые, сюжетные, тематические (с одним видом физических упражнений), комплексные (с элементами развития речи, математики, конструирования), контрольно-диагностические, физкультминутки; игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, авторских стихотворений, считалок; ритмическая гимнастика, игры и упражнения с музыкальным сопровождением.</p> <p>мероприятия групповые, межгрупповые и общесадовские:</p> <p>– походы, экскурсии;</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - физкультурно-спортивные праздники, досуги; - соревнования; - Дни здоровья; - смотры и конкурсы
Режимные моменты	физическое развитие: комплексы закаливающих процедур(оздоровительныепрогулки, мытье рук прохладной водой перед каждым приемом пищи, полоскание рта и горла после еды, воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам до и после сна), утренняя гимнастика, упражнения и подвижные игры;
Самостоятельная деятельность детей	физическое развитие: самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе, с элементами спортивных игр, катание на санках, лыжах, велосипеде и пр.

2.6 Способы и поддержка детской инициативы

В дошкольном возрасте инициативность связана с проявлением любознательности, пытливости ума, изобретательностью. Проявляется инициативность во всех видах деятельности, но ярче всего – в игре.

Для полноценного развития ребенку-дошкольнику необходима самостоятельная, спонтанная игра, возникающая и развивающаяся по его собственной инициативе.

Что нужно для развития детской инициативы?

- давать простые задания;
- давать задания интересные;
- поддерживать инициативу.

Какими способами можно поддержать детскую инициативу?

- создание предметно-пространственной среды для проявления самостоятельности при выборе ребенком деятельности по интересам;
- выбор ребенком сотоварищей;
- стимулирование любознательности детей, побуждение их задавать вопросы взрослым, и поощрение стремления детей находить ответы самостоятельно;
- создание условий, чтобы ребенок мог сам подумать и догадаться, и получил от этого удовольствие.

Например:

1. Поддержка инициативы в составлении комплекса и проведении утренней гимнастики и ОРУ на занятии

(выбор и показ по одному понравившемуся упражнению из ранее освоенных комплексов; придумывание названия комплексу; выбор музыки из предложенной; выбор предмета для выполнения комплекса упражнений и др.)

2. Проявление инициативы в:

- организации и проведении игры (сбор детей на игру при помощи зазывалок, стихов, звуков бубна, заданий-сюрпризов);

-введение дополнения в правила игры (усложнения), введение новых ролей;

Таким образом, для поддержки детской инициативы необходимо:

- предоставлять детям самостоятельность во всем, что не представляет опасности для их жизни и здоровья, помогая им реализовывать собственные замыслы;
- отмечать и приветствовать даже минимальные успехи детей;
- не критиковать результаты деятельности ребенка и его самого как личность;
- формировать у детей привычку самостоятельно находить для себя интересные занятия; приучать свободно пользоваться спортивным инвентарем и физкультурными пособиями;
- содержать в открытом доступе различные атрибуты к развлечениям.

2.7. Формы взаимодействия с семьями воспитанников

Цель: вовлечение родителей в образовательную деятельность, установление доверительных, партнерских взаимоотношений.

Задачи:

1. Повысить педагогическую компетентность родителей в вопросах воспитания и развития дошкольников.
2. Инициировать пропаганду положительного семейного опыта.

Формы взаимодействия с семьями воспитанников:

- изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДОУ и родителями. Знакомство родителей с результатами.
- изучение условий семейного воспитания через анкетирование.
- создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДОУ и семье: (зоны физической активности, закаливающие процедуры, оздоровительные мероприятия и т.п.);
- организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей;
- ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ;
- пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга;
- тренинг для родителей по использованию приёмов и методов оздоровления;
- проведение дней открытых дверей, вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы;
- определение и использование здоровьесберегающих технологий;

➤ организация и проведение традиционных совместных праздников: «Зарница», «Масленица», «День Матери», «Семейный марафон», «Папа, мама, я - спортивная семья», «День здоровья»

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Расписание непосредственно- образовательной деятельности

	понедельник		вторник		среда		четверг		пятница	
	8.00-8.20-утр.гимнастика		8.00-8.20-утр.гимнастика		8.00-8.20-утр.гимнастика		8.00-8.20-утр.гимнастика		8.00-8.20-утр.гимнастика	
I пол. дня	08.45-09.05 Средняя	(ф/зал)	08.45-09.00 2 младшая «А»	(ф/зал)	08.45-09.05 Средняя	(ф/зал)	08.45-09.00 2 младшая «А»	(ф/зал)		
	09.15-09.35 Средняя КН	(ф/зал)	09.10-9.25 2 младшая «Б»	(ф/зал)	09.15-09.35 Средняя КН	(ф/зал)	09.10-9.25 2 младшая «Б»	(ф/зал)		
	09.45-10.10 Старшая КН	(ф/зал)	09.35-10.10 Старшая	(ф/зал)	09.45-10.10 Старшая КН	(ф/зал)	09.35-10.00 Старшая	(ф/зал)	09.35-10.00 Старшая	улица
	10.20-10.50 Подготовительная	(ф/зал)	10.20-10.50 Подготовительная КН	(ф/зал)	10.20-10.50 Подготовительная	(ф/зал)			09.45-10.10 Старшая КН	улица
					10.20-10.50 Подготовительная КН	улица	09.15-09.35 Группа ТМНР	улица		
							10.20-10.50 Подготовительная	улица		
II пол. дня	Игровые упражнения, соревнования, спортивные игры, спортивные праздники и досуги на улице.									
	15.30-15.50 Группа ТМНР	(ф/зал)			15.30-15.50 Группа ТМНР	(ф/зал)	15.30-16.00 Подготовительная КН	(ф/зал)		

3.2. Материально-техническое обеспечение

Для проведения различных физкультурных мероприятий в помещении дошкольной организации оборудован физкультурный зал.

Основное предназначение	Оснащение
<ul style="list-style-type: none">➤ Непосредственно образовательная деятельность;➤ Утренняя гимнастика;➤ Физкультурные досуги, праздники;➤ Совместные мероприятия для детей и родителей	<ul style="list-style-type: none">➤ Компьютер;➤ Музыкальный центр;➤ Спортивное оборудование для прыжков, метания, лазания, равновесия➤ Спортивные тренажеры➤ Нетрадиционное спортивное оборудование

3.3. Программно-методическое обеспечение

Развивающая предметно-пространственная среда определена в паспорте физкультурного зала.

№ п/п	Наименование программы и методические пособия	Кол-во
1	От рождения до школы./ Инновационная программа дошкольного образования/ Н.Е Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой.-6-е изд., доп.-М.: Мозаика – Синтез, 2021-368с.	1
2	Веракса Н.Е. Проектная деятельность дошкольников./ Веракса А.Н. –М.: Мозаика-Синтез: 2015г.-64с.	1
3	Голубева Л.Г. Гимнастика и массаж для самых маленьких: Пособие ля родителей и воспитателей. –М.: Мозаика-Синтез, 2012г.-80с.	1
4	Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Методическое пособие для занятий с детьми 3-7 лет.- 3-е изд., испр. и доп. – М.: Мозаика –Синтез, 2021.- 48с.	1
5	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет. – М.: Мозаика –Синтез, 2020.- 112с.	1
6	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 4-5 лет. – М.: Мозаика –Синтез, 2020.- 160с.	
7	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 5-6 лет. – М.: Мозаика –Синтез, 2020.- 192с.	1
8	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 6-7 лет. – М.: Мозаика –Синтез, 2020.- 160с.	1
9	Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с	1

	детьми 2-7 лет. - 2-е изд., испр. и доп. – М.: Мозаика –Синтез, 2021.- 168с	
10	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-4 лет. 2-е изд., испр. и доп. – М.: Мозаика –Синтез, 2020.- 40с.	1
11	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 4-5 лет. 2-е изд., испр. и доп. – М.: Мозаика –Синтез, 2021.- 40с.	1
12	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 5-6 лет. 2-е изд., испр. и доп. – М.: Мозаика –Синтез, 2020.- 48с.	1
13	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 6-7 лет. 2-е изд., испр. и доп. – М.: Мозаика –Синтез, 2020.- 48с.	1
14	Теплюк С.И. Игры-занятия на прогулке с малышами: Для занятий с детьми 2-4 лет.-М.: Мозаика-Синтез:2016г.-176с.	1
15	Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий в ясельных группах детского сада.-М.: Мозаика-Синтез:2020.-80с.	1
16	Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. -М.: Мозаика-Синтез:2020г.-88с.	1
17	Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет. -М.: Мозаика-Синтез:2020г.-96с.	1
18	Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. -М.: Мозаика-Синтез:2020г.-96с.	1
19	Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. -М.: Мозаика-Синтез:2020г.-96с.	1
20	Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду: для занятий с детьми 3-4 лет.- 2-е изд., испр. и доп. – М.: Мозаика –Синтез, 2020.- 48с.	1
21	Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду: для занятий с детьми 4-5 лет.- 2-е изд., испр. и доп. – М.: Мозаика –Синтез, 2020.- 48с.	1
22	Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду: Комплексы упражнений для работы с детьми 5-6 лет.- 2-е изд., испр. и доп. – М.: Мозаика –Синтез, 2020.- 48с.	1
23	Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду: Комплексы упражнений для работы с детьми 6-7 лет.- 2-е изд., испр. и доп. – М.: Мозаика –Синтез, 2020.- 48с.	1
Коррекционно-развивающая работа		
1	Нищева Н.В. Система коррекционной работы в логопедической группе для детей с общим недоразвитием речи Санкт –Петербург «Детство – Пресс» 2007	1

3.4 Планирование физкультурных досугов, праздников

сроки	название	группы
сентябрь	«Мы растем здоровыми» - развлечение «Веселые зайчишки» -досуг Спортивный кросс День здоровья	2 младшая группа средняя группа старшие и подготовительные группы группы дошкольного возраста
октябрь	Досуг «Здоровье дарит Айболит» Спортивный досуг «Мама, папа, я – спортивная семья»	2 младшая группа группы среднего, старшего, подготовительного возрастов
ноябрь	Зимняя олимпиада	группы дошкольного возраста
декабрь	Спортивное развлечение «Зимние забавы» Марафон зимних подвижных игр	2 младшая группа, группы среднего, старшего, подготовительного возрастов
январь	Планета здоровья Развлечение на улице «Два Мороза»	группы дошкольного возраста
февраль	Спортивный досуг «Зарница», посвященный Дню защитников отечества	группы среднего, старшего, подготовительного возрастов
март	Масленица	группы дошкольного возраста
апрель	День здоровья, посвященный всемирному Дню здоровья	группы дошкольного возраста
май	»День здоровья Музыкально – спортивный праздник «Зеленая планета»	группы дошкольного возраста

4. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

4.1. Краткая презентация программы

Рабочая программа содержит материал для организации физического развития дошкольников МАДОУ № 9. Данная рабочая программа обеспечивает приобщение детей к здоровому образу, формирует основы двигательной культуры.

Обязательная часть Программы разработана с учетом содержания:

- инновационная программы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М.. Дорофеевой;
- комплексной образовательной программы дошкольного образования для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет. Н.В. Нищева.

Содержание программы соответствует федеральным государственным образовательным стандартам дошкольного образования (ФГОС ДО), устанавливаемым в соответствии с пунктом 6 части 1 статьи 6 Закона Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», образовательным стандартам и требованиям, целям и задачам образовательной программы учреждения. Учитывает потребности каждого ребенка в физическом развитии.

Срок реализации Программы: 1 год.

Программа разработана для детей в возрасте от 3-х до 7-ми лет.

В разделах программы приведены описания возрастных особенностей воспитанников от 3 до 7 лет, планируемые результаты освоения программы, содержание деятельности инструктора по физической культуре по физическому развитию детей для каждой возрастной группы, комплексно-тематическое планирование деятельности и описание организационных условий.

4.2 Формы взаимодействия с семьями воспитанников:

- изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДОУ и родителями. Знакомство родителей с результатами.
- изучение условий семейного воспитания через анкетирование.
- создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДОУ и семье: (зоны физической активности, закалывающие процедуры, оздоровительные мероприятия и т.п.);
- организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей;
- ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ;

- пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга;
- тренинг для родителей по использованию приёмов и методов оздоровления;
- проведение дней открытых дверей, вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы;
- определение и использование здоровьесберегающих технологий;
- организация и проведение традиционных совместных праздников: «Зарница», «Масленица», «День Матери», «Семейный марафон», «Папа, мама, я - спортивная семья», «День здоровья».