

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
МБДОУ г.Мурманска №7  
Протокол №7 от 28.08.2023



Рабочая программа инструктора по физической культуре  
Муниципального бюджетного дошкольного  
Образовательного учреждения г. Мурманска №7

Мурманск  
2023



<b>Содержание:</b>	
<b>I. Целевой раздел программы</b>	3
1.1. Пояснительная записка.	3
1.2. Цели и задачи реализации образовательной области «Физическое развитие»	3
1.3. Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.4. Связь образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями	6
1.5. Возрастные особенности детей дошкольного возраста	7
1.6. Особенности физического детей дошкольного возраста	8
1.7. Планируемые результаты освоения Программы	11
<b>II. Содержательный раздел программы</b>	13
2.1 Образовательная деятельность с воспитанниками в соответствии с образовательной областью «Физическое развитие»	13
2.2. Режим двигательной активности воспитанников	16
2.3. Формы, способы, методы и средства работы с воспитанниками при реализации образовательной области «Физическое развитие»	16
2.4 Взаимодействие всех участников образовательного процесса	18
2.5 Сотрудничество с семьями воспитанников	20
<b>III. Организационный раздел программы.</b>	22
3.1. Материально-технические условия организации физического развития детей дошкольного возраста	22
3.2. Организация предметно-пространственной среды	22
3.3. Особенности планирования физкультурных развлечений и досугов.	23
3.4. Особенности организации образовательной деятельности по физическому развитию согласно требованиям	23
<b>Список используемой литературы</b>	24

## **ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа инструктора по физической культуре МБДОУ №7 г. Мурманска представляет развивающую систему, обеспечивающую развитие основных физических качеств воспитанников, совершенствование двигательных навыков, укрепление и сохранение здоровья, обеспечивающее их физическую и психологическую безопасность, эмоциональное благополучие.

Рабочая программа инструктора по физической культуре МБДОУ №7 г. Мурманска разработана в соответствии с Образовательной программой муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения г. Мурманска № 7 и основными нормативными правовыми документами, регламентирующими функционирование системы дошкольного образования в РФ:

- ✓ Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- ✓ Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;

Рабочая программа обеспечивает развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению – «Физическое развитие».

Срок реализации программы – 1 год.

Физическое развитие занимает одно из ведущих мест в образовательном процессе дошкольного образовательного учреждения и является его приоритетным направлением.

Программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям: правильной ходьбе, бегу, умению прыгать с места, разным видам метания, лазанья, различным движениям с мячами.

Занятия физической культурой в дошкольном возрасте призваны удовлетворить биологическую потребность растущего организма в двигательной деятельности, давать ребенку возможность ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом.

Эффективность образовательного процесса во многом определяется планированием, которое призвано обеспечить не только последовательное, рациональное распределение программного материала, но и освоение, а также непрерывное совершенствование выполнения всех видов физических упражнений.

#### **Цели и задачи реализации образовательной области «Физическое развитие»**

**Цель программы:** развитие физических качеств, совершенствование двигательных навыков детей на основе их психофизических особенностей и индивидуально - дифференцированного подхода, формирование начальных представлений о здоровом образе

жизни.

### **Задачи:**

1. Укреплять и сохранять здоровье детей, обеспечивать их физическую и психологическую безопасность, эмоциональное благополучие.
2. Формировать потребность в движении на основе совершенствования двигательной деятельности детей.
3. Развивать основные физические качества ребенка (скорость, выносливость, гибкость, сила, ловкость) и умение рационально их использовать в повседневной жизни.
4. Применять индивидуально - дифференцированный подход к физическому развитию детей, определению двигательных интересов на основе выявления уровня физической подготовленности и состояния здоровья.
5. Формировать личностные ресурсы, обеспечивающие положительное отношение к здоровому образу жизни, мотивацию к занятиям по физической культуре.
6. Содействовать позитивной социализации (понимания своей роли в обществе) детей, включая их в групповую двигательную деятельность, в показательные соревновательные мероприятия (организации досуговых мероприятий).

### **Принципы и подходы к формированию Программы**

В основе реализации Программы лежит физкультурно-оздоровительный и индивидуально-личностный подходы к развитию ребенка, являющиеся методологией ФГОС ДО, который предполагает:

**1. Поддержка разнообразия детства.** Современный мир характеризуется возрастающим многообразием и неопределенностью, отражающимися в самых разных аспектах жизни человека и общества. Возрастающая мобильность в обществе, экономике, образовании, культуре требует от людей умения ориентироваться в этом мире разнообразия, способности сохранять свою идентичность и в то же время гибко, позитивно и конструктивно взаимодействовать с другими людьми, способности выбирать и уважать право выбора других ценностей и убеждений, мнений и способов их выражения.

МБДОУ г. Мурманска №7 выстраивает образовательную деятельность с учетом региональной специфики, социокультурной ситуации развития каждого ребенка, его возрастных и индивидуальных особенностей, ценностей, мнений и способов их выражения.

**2. Сохранение уникальности и самооценности детства** как важного этапа в общем развитии человека. Самоценность детства – понимание детства как периода жизни значимого самого по себе, значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот этап является подготовкой к последующей жизни. Этот принцип подразумевает полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного детства), обогащение (амплификацию) детского развития.

**3. Позитивная социализация** ребенка предполагает, что освоение ребенком культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми, приобщение к традициям семьи, общества, государства происходят в процессе сотрудничества со взрослыми и другими детьми, направленного на создание предпосылок к полноценной деятельности ребенка в изменяющемся мире.

**4. Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия** взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников МБДОУ) и детей. Такой тип взаимодействия предполагает базовую ценностную ориентацию на достоинство каждого участника взаимодействия, уважение и безусловное принятие личности ребенка, доброжелательность, внимание к ребенку, его состоянию, настроению, потребностям,

интересам. Личностно-развивающее взаимодействие является неотъемлемой составной частью социальной ситуации развития ребенка в организации, условием его эмоционального благополучия и полноценного развития.

**5. Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.** Этот принцип предполагает активное участие всех субъектов образовательных отношений – как детей, так и взрослых – в реализации программы. Каждый участник имеет возможность внести свой индивидуальный вклад в ход игры, занятия, проекта, обсуждения, в планирование образовательного процесса, может проявить инициативу. Принцип содействия предполагает диалогический характер коммуникации между всеми участниками образовательных отношений. Детям предоставляется возможность высказывать свои взгляды, свое мнение, занимать позицию и отстаивать ее, принимать решения и брать на себя ответственность в соответствии со своими возможностями.

**6. Сотрудничество МБДОУ с семьей.** Сотрудничество, кооперация с семьей, открытость в отношении семьи, уважение семейных ценностей и традиций, их учет в образовательной работе являются важнейшим принципом образовательной программы.

Сотрудники МБДОУ должны знать об условиях жизни ребенка в семье, понимать проблемы, уважать ценности и традиции семей воспитанников. Программа предполагает разнообразные формы сотрудничества с семьей, как в содержательном, так и в организационном планах.

**7. Сетевое взаимодействие с организациями** социализации, образования, охраны здоровья и другими партнерами, которые могут внести вклад в развитие и образование детей, а также использование ресурсов местного сообщества и вариативных программ дополнительного образования детей для обогащения детского развития. Программа предполагает, что МБДОУ г. Мурманска №7 устанавливает партнерские отношения не только с семьями детей, но и с другими организациями и лицами, которые могут способствовать обогащению социального опыта детей; содействовать проведению совместных проектов, экскурсий, праздников, посещению концертов, а также удовлетворению особых потребностей детей, оказанию психолого - педагогической и медицинской поддержки в случае необходимости.

**8. Индивидуализация дошкольного образования** предполагает такое построение образовательной деятельности, которое открывает возможности для индивидуализации образовательного процесса, появления индивидуальной траектории развития каждого ребенка с характерными для данного ребенка спецификой и скоростью, учитывающей его интересы, мотивы, способности и возрастно-психологические особенности. При этом сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, разных форм активности. Для реализации этого принципа необходимы регулярное наблюдение за развитием ребенка, сбор данных о нем, анализ его действий и поступков; помощь ребенку в сложной ситуации; предоставление ребенку возможности выбора в разных видах деятельности, акцентирование внимания на инициативности, самостоятельности и активности ребенка.

**9. Возрастная адекватность образования.** Этот принцип предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями детей. Важно использовать все специфические виды детской деятельности (игру, коммуникативную и познавательно-исследовательскую деятельность, творческую активность, обеспечивающую художественно-эстетическое развитие ребенка), опираясь на особенности возраста и задачи развития, которые должны быть решены в дошкольном возрасте. Деятельность педагога должна быть мотивирующей и соответствовать

психологическим законам развития ребенка, учитывать его индивидуальные интересы, особенности и склонности

**10. Развивающее вариативное образование.** Этот принцип предполагает, что образовательное содержание предлагается ребенку через разные виды деятельности с учетом его актуальных и потенциальных возможностей усвоения этого содержания и совершения им тех или иных действий, с учетом его интересов, мотивов и способностей. Данный принцип предполагает работу педагога с ориентацией на зону ближайшего развития ребенка, что способствует развитию, расширению как явных, так и скрытых возможностей ребенка.

**11. Полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей.** В соответствии с ФГОС ДО Программа предполагает всестороннее социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое и физическое развитие детей посредством различных видов детской активности.

Между отдельными разделами Программы существуют многообразные взаимосвязи: познавательное развитие тесно связано с речевым и социально-коммуникативным, художественно-эстетическое – с познавательным и речевым и т.п. Содержание образовательной деятельности в одной конкретной области тесно связано с другими областями. Такая организация образовательного процесса соответствует особенностям развития детей раннего и дошкольного возраста.

**Связь образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями**

<b>Социально-коммуникативное развитие</b>	создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций выбора; развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки; побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников; привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.
<b>Познавательное развитие</b>	активизация мышления детей через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей; организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих об окружающем.
<b>Речевое развитие</b>	побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений; поощрение речевой активности в процессе двигательной активности; обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой; организация игр и упражнений под тексты стихотворений; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок и потешек.
<b>Художественно - эстетическое развитие</b>	привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и инструктора, оформление зала; использование в процессе образовательной деятельности изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени); рисование мелом разметки для подвижных игр, игр и упражнений под музыку;

	<p>проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение;          развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.</p>
--	--

### **Возрастные особенности детей дошкольного возраста (от 3 до 7 лет)**

Дошкольный возраст наиболее благоприятен для приобретения жизненно важных знаний, умений и навыков. Именно в это время накладываются основы будущего здоровья, работоспособности человека, его психическое здоровье.

Дошкольный возраст (3-7 лет) характеризуется значительной динамикой показателей, которыми характеризуется физическое и двигательное развитие ребёнка. Быстрыми темпами идёт рост скелета и мышечной массы. Особенности психики детей этого возраста обуславливают целесообразность коротких по времени, но часто повторяющихся занятий разнообразного, преимущественно игрового содержания. Недопустимы перегрузки организма, связанные с силовым напряжением и общим утомлением. В то же время необходимо отметить, что развитие выраженного утомления у ребёнка маловероятно, т.е. он не в состоянии противодействовать развивающемуся чувству усталости и прекращает тренировку.

В младшем дошкольном возрасте (3-4 года) создаются условия для освоения ребёнком многих видов простейших движений, действий и закаливающих процедур.

В 5 - 6 лет (старший дошкольный возраст) идёт освоение новых видов физических упражнений, повышается уровень физических способностей, стимулируется участие в коллективных играх и соревнованиях со сверстниками.

Закаливание становится привычным элементом режима дня. Следует учитывать, что в дошкольном возрасте для высшей нервной деятельности ещё характерна неустойчивость основных нервных процессов. Поэтому не следует рассчитывать на прочное освоение ребёнком этого возраста сложных двигательных умений и действий. Однако, следует уделять особое внимание освоению и совершенствованию новых видов движений - пальцев рук и кисти, ловкости. Ловкость развивается при перемещениях со сменой направления ходьбы и бега, в упражнениях с предметами, особенно с мячом, игре с кубиками и пластилином.

Следует учесть, что 5-й год жизни является критическим для многих параметров физического здоровья ребёнка. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связей. Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей, уплощение грудной клетки или её деформация, выпуклый и отвислый живот. Всё это затрудняет дыхание. Правильно организованная физическая активность детей, регулярные и правильно построенные занятия физическими упражнениями способны предотвратить развитие этих нарушений.

На 6-м году жизни всё большее внимание следует уделять на фоне равностороннего физического совершенствования специальному развитию отдельных физических качеств и способностей. Главная задача в этот период - заложить прочный фундамент для интенсификации физического воспитания в последующие годы. Отличие этого периода от предыдущего заключается в усилении акцента на развитие физических качеств - преимущественно выносливости и быстроты.

Задача таких занятий состоит, прежде всего, в подготовке организма ребёнка, управлении движениями и их энергетическим обеспечением, а также в подготовке психики к предстоящему в недалёком будущем значительному повышению умственных и физических нагрузок в связи с началом обучения в школе.



Что касается силовых качеств, то речь лишь идёт о воспитании способности проявлять незначительные по величине напряжения в течении достаточно длительного времени и точно дозировать мышечные усилия. Не следует предлагать ребёнку упражнения с отягощениями, за исключением метаний. В то же время масса метаемых снарядов не должна превышать 100 - 150 г.

Общий физический потенциал 6-летнего ребёнка возрастает настолько, что в программу занятий можно включать упражнения на выносливость; пробежки трусцой по 5-7 минут, длительные прогулки, ходьбу на лыжах, катание на велосипеде. Общее время составляет 30 - 35 минут.

К моменту поступления в школу ребёнок может обладать определённым уровнем развития двигательных качеств и навыков, которые являются соматической основой «школьной зрелости», поскольку они базируются на определённом фундаменте физиологических резервов функций. Показатели физической подготовленности по сути являются показателями «физической зрелости» для поступления детей в школу.

### **Особенности физического воспитания и развития детей.**

<i><b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</b></i>	
<b>3-4 года</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дать простейшие представления о полезной и вредной для здоровья пище;</li> <li>• Способствовать овладению элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна.</li> <li>• Учить, бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей.</li> <li>• Поощрять сообщения о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения.</li> <li>• Знакомить с физическими упражнениями, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания.</li> <li>• Направлять действия детей на соблюдение навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.</li> </ul>
<b>4-5 лет</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развивать умение устанавливать связи между совершаемыми действиями и состоянием организма, самочувствием (одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой).</li> <li>• Расширять представления о полезной и вредной для здоровья пище.</li> <li>• Знакомить с частями тела и органами чувств человека и их функциональным назначением.</li> <li>• Способствовать формированию потребности в соблюдении режима питания, пониманию важности сна, гигиенических процедур для здоровья. Знакомить с составляющими здорового образа жизни.</li> </ul>
<b>5-6 лет</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.</li> <li>• Дать представление о роли и значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.</li> <li>• Расширять представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.</li> </ul>
<b>6-7 лет</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Расширять представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании,</li> <li>• Дать представление о значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного</li> </ul>



	света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.
<b><i>Развитие физических качеств</i></b>	
<b>3-4 года</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.</li> <li>• Поощрять проявление ловкости в челночном беге.</li> <li>• Закреплять умение бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.</li> </ul>
<b>4-5 лет</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить прыгать в длину с места не менее 70 см.</li> <li>• Развивать общую выносливость в ходе бега по пересеченной местности в медленном темпе 200-240 м.</li> <li>• Учить бросать набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.</li> </ul>
<b>5-6 лет</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить 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.</li> <li>• Учить лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.</li> <li>• Учить 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 на месте не менее 10 раз. в ходьбе (расстояние 6 м).</li> <li>• Владеет школой мяча.</li> </ul>
<b>6-7 лет</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см); 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.</li> <li>• Учить перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг); 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.</li> <li>• Учить ходить на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске.</li> <li>• Способствовать проявлению статического и динамического равновесия, координации движений при выполнении сложных упражнений.</li> </ul>
<b><i>Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями)</i></b>	
<b>3-4 года</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через, предметы. Учить ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.</li> <li>• Учить ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.</li> <li>• Учить 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.</li> </ul>
<b>4-5 лет</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Способствовать формированию правильной осанки при ходьбе, держась прямо, не опуская головы.</li> <li>• Закреплять умение уверенно ходить по бревну (скамейке), удерживая равновесие.</li> <li>• Развивать умение лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами.</li> <li>• Учить прыжкам в длину с места, отталкиваясь двумя ногами и мягко</li> </ul>

	<p>приземляться, подпрыгивая на одной ноге.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить ловить мяч руками (многократно ударяет им об пол и ловит его).</li> <li>• Учить бросать предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку.</li> <li>• Развивать чувство ритма (умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет)</li> </ul>
<b>5-6 лет</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Способствовать развитию умения ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.</li> <li>• Привлекать к выполнению упражнений на статическое и динамическое равновесие.</li> <li>• Учить перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.</li> <li>• Продолжать учить ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами.</li> <li>• Учить кататься на самокате.</li> <li>• Привлекать к участию в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.</li> </ul>
<b>6-7 лет</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Способствовать правильному выполнению техники всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья.</li> <li>• Закреплять умение перестраиваться: в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, шеренги после расчёта на первый-второй; соблюдать интервалы во время передвижения.</li> <li>• Совершенствовать умение выполнять физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.</li> <li>• Способствовать формированию правильной осанки.</li> </ul>
<b><i>Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:</i></b>	
<b>3-4 года</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Привлекать к участию в совместных играх и физических упражнениях.</li> <li>• Способствовать проявлению интереса к физическим упражнениям, умение пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.</li> <li>• Создавать условия для проявления положительных эмоций, активности в самостоятельной и двигательной деятельности.</li> <li>• Поощрять проявление самостоятельности в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед).</li> <li>• Поощрять проявление самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.</li> </ul>
<b>4-5 лет</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Способствовать проявлению активности и инициативности ребёнка в подвижных играх.</li> <li>• Содействовать созданию эмоционально-положительного климата при проведении физических упражнений, создавать ситуацию успеха.</li> <li>• Поощрять самостоятельное и творческое использование физкультурного инвентаря для подвижных игр.</li> </ul>
<b>5-6 лет</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Привлекать к участию в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей. Способствовать проявлению самостоятельности, творчества, выразительности и грациозности движений. Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр.</li> <li>• Стимулировать проявление интереса к разным видам спорта.</li> </ul>
<b>6-7 лет</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Привлекать к участию в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр. поощрять придумывание собственных игр. Поддерживать проявление интереса к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.</li> <li>• Поощрять проявление интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол)</li> </ul>
--	--

## Планируемые результаты освоения Программы

<b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</b>	
<b>3-4 года</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище;</li> <li>• владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна;</li> <li>• умеет бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей;</li> <li>• умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью;</li> <li>• осознает необходимость лечения;</li> <li>• знает физические упражнения, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания;</li> <li>• соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни.</li> </ul>
<b>4-5 лет</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой;</li> <li>• имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище;</li> <li>• знает части тела и органы чувств человека и их функциональное назначение;</li> <li>• сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья; умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия;</li> <li>• имеет представление о составляющих здорового образа жизни.</li> </ul>
<b>5-7 лет</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;</li> <li>• знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;</li> <li>• имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;</li> <li>• имеет представление о правилах ухода за больным.</li> </ul>
<b>6-7 лет</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• имеет сформированные представления о здоровом образе жизни;</li> <li>• об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.</li> </ul>
<b>Развитие физических качеств</b> (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)	
<b>3-4 года</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;</li> <li>• проявляет ловкость в челночном беге;</li> <li>• умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.</li> </ul>
<b>4-5 лет</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• прыгает в длину с места не менее 70 см;</li> <li>• может пробежать по пересечённой местности в медленном темпе 200-240 м;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.</li> </ul>
<b>5-6 лет</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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;</li> <li>• умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;</li> <li>• 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 на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).</li> </ul>
<b>6-7 лет</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см);</li> <li>• мягко приземляться;</li> <li>• прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см);</li> <li>• с разбега (180 см);</li> <li>• в высоту с разбега (не менее 50 см);</li> <li>• прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;</li> <li>• может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг);</li> <li>• бросать предметы в цель из разных исходных положений;</li> <li>• попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м;</li> <li>• метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м;</li> <li>• метать предметы в движущуюся цель;</li> <li>• ходит на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске;</li> <li>• плавает произвольно на расстояние 15 м;</li> <li>• проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.</li> </ul>
<b><i>Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями)</i></b>	
<b>3-4 года</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;</li> <li>• может ползать на четвереньках, гимнастической стенке произвольным способом;</li> <li>• умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;</li> <li>• может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы;</li> <li>• ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить;</li> <li>• метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.</li> </ul>
<b>4-5 лет</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;</li> <li>• уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие;</li> <li>• умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;</li> <li>• в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге;</li> <li>• ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;</li> <li>• бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку; чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счёт</li> </ul>
<b>5-6 лет</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;</li> <li>• выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;</li> <li>• умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо;</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• равняться, размыкаться в колонне, шеренге;</li> <li>• выполнять повороты направо, налево, кругом;</li> <li>• ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км;</li> <li>• ухаживает за лыжами;</li> <li>• умеет кататься на самокате;</li> <li>• умеет плавать (произвольно);</li> <li>• участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах</li> </ul>
<b>6-7 лет</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;</li> <li>• умеет перестраиваться: в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, шеренги после расчёта на первый-второй; соблюдать интервалы во время передвижения;</li> <li>• выполняет физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;</li> <li>• следит за правильной осанкой.</li> </ul>
<b>Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:</b>	
<b>3-4 года</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• принимает участие в совместных играх и физических упражнениях;</li> <li>• проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время; проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности;</li> <li>• проявляет самостоятельность в использовании спортивного оборудования;</li> <li>• проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.</li> </ul>
<b>4-5 лет</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• активен, с интересом участвует в подвижных играх; инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях; умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр.</li> </ul>
<b>5-6 лет</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;</li> <li>• проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;</li> <li>• умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;</li> <li>• проявляет интерес к разным видам спорта.</li> </ul>
<b>6-7 лет</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис);</li> <li>• умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;</li> <li>• проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;</li> <li>• проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).</li> </ul>

## II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1 Образовательная деятельность в соответствии с образовательной областью «Физическое развитие»

Приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе, связанном с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-

двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму:

- удовлетворять потребность детей в движении;
- повышать устойчивость организма к воздействию различных неблагоприятных факторов;
- расширять у детей представления и знания о различных видах физических упражнений спортивного характера;
- целенаправленно развивать физические качества (скоростные, скоростно-силовые, силу, гибкость, ловкость и выносливость);
- развивать координацию движений, чувства равновесия, ориентировку в пространстве, скоростную реакцию, силу и гибкость;
- обеспечивать тренировку мелкой мускулатуры тонких движения рук через специально подобранные комплексы физических упражнений и игр с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;
- развивать у детей возможность самостоятельного выполнения детьми всех гигиенических процедур и навыков самообслуживания;
- формировать у детей потребность в регулярных занятиях физической культуры.

*Выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны):*

- развивать основные движения во время игровой активности детей.

Ходьба (скрестным шагом, выпадами, в приседе, спиной вперед; с закрытыми глазами (4 – 6 м); по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; в разных построениях; совершая различные движения руками).

Бег (из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки; сидя спиной по направлению движения и т.п.), спиной вперед, сохраняя направление и равновесие; по уменьшенной, приподнятой, наклонной поверхности; пробежки под вращающейся скакалкой по одному и парами).

Прыжки (подпрыгивания на месте разными способами – с поворотами кругом, смещая ноги вправо-влево; в сочетании с различными положениями и движениями рук; прыжки сериями по 30 – 40 прыжков (2 – 3 раза), на двух и на одной ноге, с продвижением вперед; через линии, веревку, невысокие предметы; вверх из глубоко приседа; боком с опорой руками на предмет; через длинную вращающуюся скакалку; через большой обруч, как через скакалку; прыжковые упражнения, сидя на больших гимнастических мячах: повороты вокруг себя, поочередный подъем ног, постановка стоп на мяч и т.д.).

Бросание, ловля, метание (бросание мяча вверх, о землю и ловля его одной и двумя руками, то же с хлопками, поворотами и другими заданиями; то же из одной руки в другую, с отскоком от пола; перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений (снизу из-за головы, сидя по-турецки, стоя на коленях и т.п.); через сетку; перекидывание набивных мячей весом 1 кг; отбивание мяча об пол, о землю с продвижением вперед (не менее 6 раз); метание мяча (мешочка с песком) в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 4 – 5 м, в движущуюся цель, вдаль метание вдаль ведущей рукой на 5 – 8 м.

Ползание, лазанье (ползание на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; лазание по гимнастической стенке, лестнице, меняя темп, используя одноименный и разноименный способы лазания; передвижение с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали; лазание по веревочной лестнице).

Упражнения для мышц головы и шеи (плавно выполнять движения головой, рисуя в воздухе цифры от 1 до 10; при приседании и ходьбе удерживать на голове разнообразные предметы (расстояние 6 – 10 м).

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (поднимать, разводить, сгибать, вращать, выпрямлять руки из разных исходных положений одновременно и попеременно; выполнять разнонаправленные движения; разводить и сводить пальцы рук; смыкать поочередно пальцы рук с большим пальцем руки; вращать обруч перед собой и сбоку одной рукой на кисти и предплечье руки).

Упражнения для мышц туловища (наклоняться вперед, в стороны, назад из различных исходных положений; сидя, руки в упоре сзади, поднять обе ноги, оттянуть носки и удерживать ноги в этом положении; лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, пытаясь дотянуться до лежащего за головой предмета; лежа на животе, стараться захватить руками щиколотки ног и удержаться в таком положении; лежа на животе прогибаться, приподнимая плечи над полом и разводя руки в стороны).

Упражнения для мышц брюшного пресса и ног (выставлять ногу вперед на носок скрестно; на носок - на пятку с притопами; переступать на месте, не отрывая носки ног от пола; выполнять мах прямой ногой вперед, стараясь достать носком выпрямленной ноги ладони вытянутых рук; мах в сторону; приседать вниз - в стороны из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь; захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу; пытаться рисовать, удерживая карандаш пальцами ног).

Самостоятельные построения и перестроения: в шахматном порядке; расчет на «первый-второй»; перестроение из одной шеренги в две; из построения парами в колонну по одному («цепочкой»).

*Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;*

- развивать у детей умение самостоятельно организовывать подвижные игры и выполнять упражнения.

*Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).*

- содействовать формированию у детей привычки к здоровому образу жизни;

- рассказывать детям о достижениях взрослых и детей в вопросах, связанных с формированием их здоровья, занятиями спорта.

В качестве результатов **физического развития** на уровне целевых ориентиров выступают следующие:

▪ у детей *младенческого и раннего возраста* развиты крупная (общая) моторика, стремление осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.); интерес к тактильно-двигательным играм;

▪ у ребенка *дошкольного возраста* развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими; способен к принятию решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах двигательной и физкультурной, спортивной деятельности; обладает физическими качествами (выносливость, гибкость и др.).

**Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности по физическому развитию. (см. Приложение №1)**

## Режим двигательной активности воспитанников

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин)			
		в зависимости от возраста детей			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	В помещении	2 раза в неделю 15 мин	2 раза в неделю 20 мин	2 раза в неделю 25 мин	2 раза в неделю 30 мин
	На улице	1 раз в неделю 15 мин	1 раз в неделю 20 мин	1 раз в неделю 25 мин	1 раз в неделю 30 мин
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6	Ежедневно 6-8	Ежедневно 8-10	Ежедневно 10-12
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-35
	Физкультминутки (в середине статического занятия)	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 15	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 25	1 раз в месяц 30
	День здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	Самостоятельные подвижные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

### Формы, способы, методы и средства работы с воспитанниками при реализации образовательной области «Физическое развитие»

Формы работы	Содержание
Формы работы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Занятие тренировочного типа</i>, которое направлено на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.</li> <li>• <i>Тематические занятия</i>, которые направлены на обучение дошкольников элементам спортивных игр и упражнений (бадминтон, городки, хоккей, настольный теннис, футбол, ходьба на лыжах, езда на велосипеде). Данный тип занятия в основном проводится на воздухе в зависимости от сезона.</li> <li>• <i>Сюжетные тематические занятия</i>, построенные на определенном сюжете, в процессе которого дети выполняют упражнения и основные движения на закрепление.</li> <li>• <i>Контрольно-проверочные занятия</i>, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах</li> </ul>



	<p>движений (бег на скорость на 10 м с хода и на 30 м со старта, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча вдаль (удобной рукой), бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д.).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня</i></li> </ul> <p>-Утренняя гимнастика  -Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.  -Физкультминутки  -Физические упражнения после дневного сна.  -Закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Активный отдых</i></li> </ul> <p>-Детский туризм  -Физкультурные досуги  -Физкультурные праздники  -Дни здоровья</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Самостоятельная двигательная деятельность детей</i> на прогулке и в групповом помещении под руководством воспитателя</li> <li>• <i>Индивидуальная работа с детьми</i></li> </ul>
<b>Средства</b>	<p>1. <i>Гигиенические факторы</i> (режим дня, гигиена одежды, обуви, гигиеническая обстановка, культурно-гигиенические навыки). Они повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм ребенка, а также содействуют нормальной работе всех внутренних органов и систем.</p> <p>2. <i>Естественные силы природы</i> (солнце, вода, воздух) усиливают положительное воздействие физических упражнений на организм и повышают работоспособность ребенка, используются для его закаливания</p> <p>3. <i>Физические упражнения</i> - основное средство физического воспитания. Они используются для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, содействуют осуществлению умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания дошкольников, а также являются средством лечения при многих заболеваниях. Все эти средства физического воспитания имеют свои характеристики, методы и пути осуществления для детей разного возраста.</p>
<b>Способы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Фронтальный способ.</i> Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.</li> <li>• <i>Поточный способ.</i> Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.</li> <li>• <i>Групповой способ.</i> Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).</li> <li>• <i>Индивидуальный способ.</i> Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.</li> </ul>
<b>Методы</b>	<p><i>Наглядные:</i></p> <p>- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физического оборудования,</p>

	<p>зрительные ориентиры);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наглядно – слуховые приемы (музыка)</li> <li>- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).</li> </ul> <p><i>Словесные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- объяснения, пояснения, указания;</li> <li>- подача команд, распоряжений, сигналов;</li> <li>- вопросы к детям и поиск ответов;</li> <li>- образный сюжетный рассказ, беседа;</li> <li>- словесная инструкция.</li> </ul> <p><i>Практические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;</li> <li>- выполнение упражнений в игровой форме;</li> <li>- выполнение упражнений в соревновательной форме;</li> <li>- самостоятельное выполнение упражнений на спортивном оборудовании в свободной игре.</li> </ul>
--	---

### Взаимодействие всех участников образовательного процесса

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

Компоненты деятельности	Педагоги	Медицинский персонал	Администрация	Родители
<b>Физическое развитие и оздоровление ребенка</b>				
Адаптация	Оказание эмоциональной поддержке ребёнку к постепенной адаптации и привыканию к МБДОУ Оценка индивидуальных особенностей поведения и воспитания ребёнка.	Проведение медико-биологических мероприятий с целью выявления особенностей физического развития ребёнка. Содействие и помощь педагогам и родителям в адаптации ребёнка к МБДОУ	Координация работы медицинской, педагогической службы МБДОУ с целью обеспечения шадящей адаптации ребёнка.	Содействие работникам МБДОУ и оказание поддержки ребёнку в адаптации.
Создание условий для физического развития и психологического комфорта ребенка в ДОУ	Выполнение системы проведения режимных мероприятий. Создание благоприятного психологического климата в группе. Реализация личностно-ориентированного подхода.	Обеспечение рационального режим сна, питания, двигательного режима и выполнения санитарных требований к содержанию детей в МБДОУ	Обеспечение руководство и контроль по созданию условий для физического и психологического комфорта ребенка в МБДОУ	Соблюдение дома режима сна и питания, принятые в МБДОУ
Соблюдение режима двигательной активности	Создание условия, выделяют время в режиме дня для спонтанной двигательной активности и организованных физкультурных форм работы в группах	Осуществление медико – педагогический контроль за соблюдением режима двигательной активности в течение дня.		Организация прогулки дома в выходные дни, дают возможность малышу свободно двигаться в самостоятельной игровой деятельности
СОД по физической культуре, спортивные праздники,	Соблюдение программных и возрастных требований при организации и проведении ОД по	Контроль и соблюдение санитарно – гигиенических норм проведения занятий, моторной плотности и	Создание материально – технических условий, обеспечивающих качественное и безопасное проведение учебно –	Вовлечение родителей в педагогический процесс. Осуществление

досуги	физической культуре и утренних гимнастик. Оказание необходимой консультативной помощи родителям с целью формирования у детей интереса к систематическим занятиям спортивными упражнениями. Осуществление индивидуального подхода к детям с ослабленным здоровьем.	физической нагрузки на детей во время организованных форм работы по физическому воспитанию детей	воспитательного процесса по физическому развитию детей. Осуществление контроля за качеством проведения всех форм работы по физическому развитию детей и обеспечению двигательной активности детей в течение дня.	совместной спортивной деятельности.
Формирование основ здорового образа жизни	Обучение детей личной гигиене. Формирование знаний и умений детей по основам безопасности жизнедеятельности, освоению схемы поведения детей в опасных ситуациях.	Осуществление контроля за качеством работы педагогов МБДОУ по формированию культурно – гигиенических навыков, выполнением санитарных правил, установленных органами Роспотребнадзора.	Создание условия для безопасного труда и безопасной жизнедеятельности детей в МБДОУ, контролирует выполнение санитарных правил, установленных органами Роспотребнадзора. Осуществление контроля за освоением Программы по данному направлению.	Соблюдение культурно – гигиенические навыков и привычек, вырабатываемые в детском саду, в том числе и дома. Контроль за выполнением.
Летняя оздоровительная работа	Обеспечение максимального пребывания детей на свежем воздухе. Организация музыкальных и спортивных развлечения, активный отдых на прогулке, походы, экскурсии на природу.	Консультация педагогов и родителей по обеспечению безопасности детей в летний период, по профилактике детского травматизма, солнечного удара, укусы насекомых, отравления ядовитыми грибами, ягодами, растениями и т.д. Оказание первой помощи при заболеваниях детей, контролирует выполнение закаливающих процедур.	Материальное обеспечение летней оздоровительной работы. Контроль выполнения закаливающих процедур, мероприятия по активному отдыху и организации прогулок, экскурсий, организует связь с общественными организациями.	Соблюдение требований, предъявляемых детским садом к летней одежде, головным уборам, питанию, режиму дня, заботе о безопасности ребенка.
Закаливание. Укрепление иммунитета детей к болезням.	Обеспечение систематичности, качество проведения закаливающих и оздоровительных процедур в режиме дня. Консультация родителей по видам профилактики заболеваний в домашних условиях.	Разработка и внедрение комплекса закаливающих и общеукрепляющих процедур, адаптировав их к условиям МБДОУ	Осуществление медико – педагогический контроля над проведением закаливающих процедур. Проводят анализ эффективности применения закаливания.	Обеспечение непрерывности закаливающих процедур в дни непосещения ребенком МБДОУ
Группа здоровья	Обеспечение регулярного посещения группы здоровья ослабленными или часто болеющими детьми. Обеспечение щадящего режима в группе для часто болеющих детей, детей 3 группы здоровья, недавно переболевших детей.	Проведение отбора детей в группу здоровья по медицинским показаниям. Подбирают в соответствии с заболеваниями комплексы лечебной гимнастики, упражнений, игр, витаминотерапии для укрепления иммунитета	Координация работы сотрудников МБДОУ, родителей, педиатра детской поликлиники по укреплению здоровья детей.	Выполнение рекомендаций МБДОУ, обеспечивая непрерывность процесса оздоровления.

		детей		
Профилактика нарушений зрения, осанки и плоскостопия	Включение в режим дня упражнения на профилактику нарушений плоскостопия, осанки, зрения. Учат детей контролировать собственную осанку, посадку за столом во время занятий..	Проведение диагностики состояния у детей зрения, осанки, стопы. Контролирует выполнение в группах комплексной системы оздоровительных мероприятий в МБДОУ	Обеспечение материально – технического состояния здания, мебели, игрового материал, спортивного оборудования в физкультурном зале и на участках в соответствии санитарным нормам и требованиям СанПин	Выполнения упражнения по рекомендациям врача, воспитателя. Контроль состояние осанки ребенка дома. Контроль время просмотра телепередач и компьютерных игр.

### Сотрудничество с семьями воспитанников

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

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье.

#### Задачи:

- ✓ Помочь родителям в освоении способов укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице.
- ✓ Способствовать обогащению совместного с детьми физкультурного досуга (занятия в бассейне, коньки, лыжи, туристические походы), развитию у детей умений безопасного поведения дома, на улице, в лесу, у водоема.
- ✓ Знакомить родителей с факторами укрепления здоровья детей, обращая особое внимание на их значимость в период адаптации ребенка к детскому саду.
- ✓ Включать родителей в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком.

### Формы работы с родителями

Название	Задачи	Результат
Анкетирование	-Повысить роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей; - систематизировать знания родителей в области физической культуры; - заинтересовать родителей к новым формам семейного досуга.	Помогает определить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности МБДОУ и разработать стратегию дальнейшего взаимодействия всех участников образовательного процесса.
Родительские собрания	- Познакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой МБДОУ; - Воздействовать на представления родителей с целью привлечения к совместным занятиям.	Расширяются представления о особенностях физического развития детей, появляется интерес к физической культуре.
	-Привлекать родителей к совместному изготовлению атрибутов для ежедневных физкультурных занятий в	Родители узнают, какими атрибутами можно пополнить свой арсенал пособий для



Изготовление наглядного материала и атрибутов для физкультурных занятий	<p>группе и дома;</p> <p>-Знакомить родителей с вариантами использования атрибутов для привлечения детей к занятиям физической культуры;</p> <p>-Способствовать созданию в семье условий для реализации потребности детей в физической активности.</p>	ежедневных физкультурных занятий и игр дома; знакомятся со способами использования данного оборудования для повышения двигательной активности детей.
Оформление фотовыставок	<p>-Повышать интерес детей к физической культуре и спорту;</p> <p>-Воспитывать желание вести ЗОЖ; воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям спортом;</p> <p>-Расширять представление родителей и детей о формах семейного досуга.</p>	Способствует повышению интереса детей к физической культуре, выполнению физических упражнений; дети знакомятся со спортивными увлечениями своих родственников.
Дни и недели открытых дверей Конкурсы Совместные мероприятия	<p>-Повысить у детей и их родителей интерес к физической культуре и спорту;</p> <p>- Совершенствовать двигательные навыки воспитывать физические и морально-ролевые качества;</p> <p>-Закреплять у детей гигиенические навыки.</p>	Во время проведения совместных мероприятий царит атмосфера спортивного азарта, доброжелательности и эмоционального подъема. Дети, видя, как родители вместе с ними принимают участие в соревнованиях, начинают проявлять больший интерес к физической культуре, эмоционально отзываются на все задания, стремятся выполнять их как можно лучше, поскольку за ними наблюдают их родные.
Советы специалистов Консультации	<p>- Рассказывать о влиянии занятий физкультуры на человека;</p> <p>-Повышать интерес к физической культуре;</p> <p>-Воспитывать желание вести ЗОЖ;</p> <p>-Формировать интерес к занятиям физкультурой</p>	Такие мероприятия вызывают у родителей желание заниматься спортом. В результате родители могут записать своего ребёнка в спортивную секцию или кружок.

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### Материально-технические условия организации физического развития детей дошкольного возраста

Материально-технические условия МБДОУ обеспечивают высокий уровень физического развития воспитанников.

В МБДОУ имеются два зала, они предназначены для проведения занятий и индивидуальной работы, праздников, развлечений, для проведения утренней гимнастики, физкультурных досугов, соревнований. Залы оснащены всем необходимым инвентарем и оборудованием для физической активности детей, мягкие модули для построения полосы препятствий и развития основных движений, так же используется в спортивных играх и для проведения соревнований, гимнастические лестницы, массажные коврики, мячи, атрибуты к подвижным и спортивным играм и многое другое.

**Безопасность** предметно-развивающей среды: все спортивное оборудование и инвентарь изготовлено из безвредных для здоровья материалов и имеет сертификат качества. Спортивное оборудование закреплено и проверено, на основании чего составлены акты испытания спортивного оборудования и инвентаря.

**Трансформируемость** предметно-развивающей среды спортивного зала подразумевает возможность её изменения в зависимости от образовательной ситуации.

Спортивное оборудование зала размещено по периметру помещения благодаря этому остается максимальное пространство для активной двигательной деятельности и проведения ОД. Во время проведения образовательной деятельности дети могут легко пользоваться любым спортивным инвентарем и пособиями, которые располагаются на открытых полках и стеллажах находящихся в свободном доступе детей разных возрастных групп.

Инвентарь можно перемещать, переставлять с одного места на другое в зависимости от образовательной ситуации, и поставленной задачи. Использование мягких красочных модулей помогает трансформировать пространство, а полифункциональность материалов помогает изменить его в зависимости от образовательной ситуации.

Все пособия спортивного зала **полифункциональны** и пригодны для использования в разных видах детской активности. Спортивно – игровые пособия, спортивное оборудование, а также спортивный инвентарь периодически меняется, появляются новые спортивные пособия и предметы, стимулирующие игровую, двигательную и исследовательскую активность детей.

Развивающая среда спортивных залов является **вариативной**.

### **Организация предметно-пространственной среды**

Оснащенность, оборудование спортивного зала

№\ №	наименование	Пр. Ленина д.66	Пр. Ленина, д.78	Ул. Егорова д.2
1	Дуги металлические		2	5
2	Дуги деревянные	2	5	2
3.	Канаты для перетягивания		2	1
4.	Конусы	4	4	10
5.	Мат гимнастический		4	1
6.	Ходунки		4	3
7.	Палки гимнастические	19 м., 2 б.	17 м., 3 б.	29
8.	Массажный коврик		7	14
9.	Массажная дорожка «камешки»	1	1	1
10.	Дорожка «кочки»		1	1
11.	Кубики	57	24	35
12.	Тоннель	2	3	2
13.	Флажки (ограничители)	9	7	
14.	Ленточки	20	19	
15.	Мячи набивные	37	33	22
16.	Ширма		1	
17.	Гантели		1	8
18.	Скакалки	6	21	23
19.	Эстафетные флажки		20 деревянные	4 пластиковые
20.	Эстафетные палочки		4 (конфетки)	12
21.	Кегли	27	32	15
22.	Скамья гимнастическая	2	2	2
23.	Мешочки с песком	16	21	24
24.	Флажки	27	20	35
25.	Дорожка пластиковая	1	4	1
26.	Следочки массажные		13	

27.	Обручи	9×100, 15×60, 6×50	8×80, 4×100, 19×60	12×80, 41×60
28.	Ёжики массажные	2	4	2
29.	Координационная дорожка			1
30.	Островки			4 б., 10 м.
31.	Мячи тяжелые		1	6
32.	Ворота			2 м., 2 б.
33.	Фитбол	2	10	3
34.	Стойка для прыжков в высоту		1	1
35.	Баскетбольные мячи		8	
36.	Футбольные мячи	1	1	
37.	Волейбольный мяч		3	
38.	Клюшки хоккейные		10	
39.	Бубин	1	1	1
40.	Дорожка ладошки		1	
41.	Дорожка следочки		1	
42.	Косички		2	
42.	Ромашка		1	

### Особенности планирования физкультурных развлечений и досугов.

Перспективное планирование физкультурных развлечений и досугов (см. Приложение № 2)

### Особенности организации образовательной деятельности по физическому развитию в МБДОУ г. Мурманска № 7, согласно требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13

показатели СанПиН-13	от 2 до 3-х лет		3-7 лет			
	ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ					
Объем двигательной активности в организованных формах (зарядка, ОД, физмин., бодрящая гимнастика, подвижные и спортивные игры) в день	от 1,5 до 3-х лет	3-4года	4-5лет	5-6лет	6-7лет	
				Не<1 ч.20 мин, но не> 1ч.40мин		
ОД по физическому развитию	по подгруппам (10-15 детей) (в помещении группы) 2-3 раза в неделю	не <3 раз в неделю всей группой				
		длительность				
		15 мин	20 мин	25 мин	30 мин	
ОД по физическому развитию на улице				1 раз в неделю при наличии спортивной одежды		

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

### *Методические пособия*

- Борисова М. М. ФГОС. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 л.
- Пензулаева Л. И. ФГОС . Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года).
- Пензулаева Л. И. ФГОС . Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет).
- Пензулаева Л. И. ФГОС . Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет).
- Пензулаева Л. И. ФГОС . Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7 лет).
- Пензулаева Л. И. ФГОС. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 л
- ФГОС Сборник подвижных игр (2-7 лет)/ Автор-сост. Э. Я. Степаненкова.
- Шпаргалка для родителей. Подвижные игры и упражнения с детьми 1-3 лет
- Батурина Е.Г. «Сборник игр к Программе воспитания в детском саду».
- Голицына Н.С. «Нетрадиционные занятия физкультурой в ДОУ».
- Гончарук Г. «Игровая физкультура».
- Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф. «100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования».
- Желобкович Е.Ф. «150 эстафет для детей дошкольного возраста».
- Картушина М.Ю. «Сценарии оздоровительных досугов для детей 3-4 лет».
- Картушина М.Ю. «Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет».
- Картушина М.Ю. «Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-6 лет».
- Картушина М.Ю. «Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет».
- Палагнюк В.Г. «Финская ходьба с палками. Методические рекомендации».
- «Подвижные тематические игры для дошкольников». Сост. Т.В. Лисина, Г.В. Морозова.
- Подольская Е.И. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет».