

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МБДОУ ЗАТО Видяево
«Детский сад № 2 «Ёлочка»

УТВЕРЖДАЮ
И.О. заведующей МБДОУ ЗАТО Видяево
«Детский сад № 2 «Ёлочка»
_____ Л. М. Ерофеева
Приложение № 6 к приказу № 127-О от 30.08.2024 г.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
ЗАТО Видяево «Детский сад № 2 «Ёлочка»

Рабочая программа
инструктора по физической культуре
для детей дошкольного возраста (2 - 7 лет)
на 2024 – 2025 учебный год

Составитель:
Щербакова Ю. А.
инструктор по ФК МБДОУ ЗАТО Видяево
«Детский сад № 2 «Ёлочка»

ЗАТО Видяево
2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

- 1.1. Пояснительная записка.....
- Цели и задачи реализации Программы
- Принципы и подходы к формированию Программы
- 1.2. Возрастные особенности физического развития детей.....
- 1.3. Планируемые результаты освоения Программы.....
- Целевые ориентиры
- Педагогическая диагностика

II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

- 2.1. Содержание работы в образовательной области «Физическое развитие» у детей первой младшей группы.....
- 2.2. Содержание работы в образовательной области «Физическое развитие» у детей второй младшей группы.....
- 2.3. Содержание работы в образовательной области «Физическое развитие» у детей средней группы.....
- 2.4. Содержание работы в образовательной области «Физическое развитие» у детей старшей группы.....
- 2.5. Содержание работы в образовательной области «Физическое развитие» у детей подготовительной к школе группы.....
- 2.6. Формы, способы, методы и средства реализации Программы.....
- 2.7. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОО.....
- Интеграция образовательных областей в физкультурно-оздоровительной работе
- Взаимодействие детского сада с семьёй в физкультурно-оздоровительной работе
- 2.8. Коррекционная работа в образовательной области «Физическое развитие».....

III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

- 3.1. Условия реализации Программы.....
- 3.2. Особенности организации предметно-пространственной среды спортивного зала.....
- 3.3. Материально-техническое обеспечение
- 3.4. Приложения.....

I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Формирование личности, поддержание на необходимом уровне физического и психического здоровья ребёнка начинается с его рождения и продолжается в дошкольном возрасте. Воспитание у дошкольника осознанного стремления к здоровому образу жизни способствует сохранению здоровья, данного ему природой.

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

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана на основе образовательной программы дошкольного образования МБДОУ ЗАТО Видяево «Детский сад № 2 «Ёлочка» с учётом Федеральной образовательной программы.

Нормативно-правовую основу для разработки рабочей программы составляют:

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 30.04.2021 № 114-ФЗ);
- Закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» (в редакции от 14.07.2022);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (далее – ФГОС ДО) (с изменениями на 21 января 2019 года);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31 июля 2020 г. № 373 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам -

образовательным программам дошкольного образования";

- Постановление главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодёжи»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 15 мая 2020 г. № 236 "Об утверждении порядка приема на обучение по образовательным программам дошкольного образования";

- Приказ Министерства просвещения РФ № 1028 от 25.11.2022 г. «Об утверждении Федеральной образовательной программы дошкольного образования»;

- Конвенция ООН о правах ребенка (принятой Генеральной Ассамблеей ООН в 1989 году);

- Устав МБДОУ ЗАТО Видяево «Детский сад № 2 «Ёлочка».

Данная рабочая программа предназначена для обучения и воспитания детей от 2х до 7 лет, посещающих МБДОУ ЗАТО Видяево «Детский сад № 2 «Ёлочка».

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации.

Цель программы – формирование начальных представлений о здоровом образе жизни и обеспечение гармоничного физического развития детей.

Данная цель предусматривает решение следующих **задач**:

- сохранение, укрепление и охрана здоровья детей;

- повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления;

- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании и др.), формирование полезных привычек;

- воспитание культурно-гигиенических навыков;

- совершенствование умений и навыков в основных видах движений;

- воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки;

- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;

- развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;
- развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности;
- воспитание интереса и любви к спорту;
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (различные виды гимнастик, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия).

Рабочая Программа инструктора по физической культуре:

- основана на важнейшем дидактическом **принципе** – развивающем обучении и на научном положении Л. С. Выготского о том, что правильно организованное обучение «ведёт» за собой развитие. Воспитание и развитие не могут выступать как два обособленных, независимых друг от друга процесса, но при этом «воспитание служит необходимой и всеобщей формой развития ребёнка» (В.В. Давыдов);
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики);
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются физические качества и развиваются двигательные умения и навыки;
- построена с учётом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей. Согласно данному принципу, физическое развитие детей осуществляется не только в процессе специфических физкультурных и спортивных игр, упражнений и занятий, но и при организации всех видов детской деятельности через физкультминутки,

дидактические игры с элементами движения, подвижные игры с элементами развития речи, математики, конструирования и пр.;

- основана на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию, но и при проведении режимных моментов;
- предполагает построение образовательного процесса на соответствующих возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- построена с учётом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

1.2. Возрастные особенности физического развития детей

Известно, что каждый возрастной период имеет определённую специфику развития. Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики, то есть их физической подготовленности.

Рост ребёнка **на четвёртом году жизни** несколько замедляется и находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес ребёнка. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, сильный наклон головы вперёд и вниз) могут стать привычными и привести к нарушению осанки, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания.

Физические упражнения нужно подбирать так, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении упражнений

общеразвивающего характера использовать различные исходные положения – сидя, лёжа, на спине, на животе и т. д. При выполнении упражнений стоя, это в основном стойка ноги на ширине стопы или плеч. Стойка «ноги вместе» неустойчива и нецелесообразна, поэтому используется редко. Утомляет ребёнка и отрицательно сказывается на состоянии и развитии опорно-двигательного аппарата длительное пребывание в статической позе. Поэтому продолжительность объяснений не должна превышать 20-25 секунд (многое зависит от сложности задания, в этом случае надо перевести детей в положение сидя).

При обучении основным видам движений – равновесию и прыжкам, как правило, используют поточный способ организации детей. В упражнениях с мячами (катание, перебрасывание, бросание и ловля мяча) обычно используют фронтальный способ организации, что повышает двигательную активность детей и увеличивает моторную плотность занятия в целом. Необходимо соблюдать определённую дозировку физических упражнений. Так, количество упражнений общеразвивающего характера составляет 4-5 и повторяется 4-5 раз. В упражнениях общеразвивающего характера при поднимании рук вверх, в стороны, при наклонах, поворотах и приседаниях малыши осваивают навыки владения телом.

Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста (узкие просветы трахеи, бронхов и т. д., нежная слизистая оболочка) создают предрасположенность к нежелательным явлениям.

Ребёнок 3-4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Если во время бега или прыжков дети начинают дышать через рот – это сигнал к тому, чтобы снизить дозировку выполняемых заданий. Упражнения в беге длятся 15-20 секунд (с повторением).

Сердечно-сосудистая система ребёнка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребёнка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок. О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

К трём годам у ребёнка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребёнком впечатления.

Внимание детей 3-4 лет ещё неустойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса. При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре. В момент выполнения упражнений ребёнок не всегда может понять указания взрослого и тогда ему следует оказать непосредственную помощь, например, повернуть его корпус, придать руке нужное положение и т. д.

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз. Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определённой позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

Организуя двигательную деятельность детей важно предоставлять каждому ребёнку возможность активно участвовать в играх любого вида. Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук и ног – не более 5-6 повторений.

Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Строение лёгочной ткани ещё не завершено. Носовые и лёгочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в лёгкие. Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Регуляция сердечной деятельности к 5 годам окончательно ещё не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

К 4-5 годам у ребёнка возрастает сила нервных процессов. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения. Вместе с тем именно к 5 годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребёнка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребёнок может вырасти до 7-10 см. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет, но к 6 годам ещё не окончено. Эти особенности необходимо учитывать при проведении всех занятий по физической культуре, во избежание травм, так как даже лёгкие ушибы в области носа, уха или головы могут иметь серьёзные для здоровья последствия.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры или её повышением – ходьба по гимнастической скамейке, рейке, бревну, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом – у ребёнка достаточно силы, чтобы добросить мяч до партнёра, но недостаточно развитая координация движений может исказить направление полёта, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо, поэтому детям необходимо давать своевременные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнёру.

У детей 5-7 лет наблюдается незавершённость строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия. Следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и болят в ногах в статическом положении и при ходьбе, беге.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребёнка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры, но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу, например в подвижных играх: «Сделай фигуру», «Совушка», «Не оставайся на полу» и др.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения в основных видах движений дети данного возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям.

При проведении общеразвивающих упражнений нужно учитывать, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. У детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно, по сравнению с предыдущим возрастным контингентом, ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. Задания, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют приём создания нестандартной (частично на время изменённой) обстановки при проведении режимных процессов, подвижных игр и т. д.

К пяти годам размеры сердца у ребёнка (по сравнению с периодом новорождённого) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и

сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста. К 7-8 годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

Исследования по определению общей выносливости детей (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей дошкольного возраста достаточно высоки. Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью детей с учётом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамики и активизации ребят, предпочитающих «сидячие» игры.

1.3. Планируемые результаты освоения Программы

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребёнка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде **целевых ориентиров** дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребёнка к концу дошкольного образования.

У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности:

- имеет представление о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, о личной гигиене и закаливании;
- имеет навыки безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем и оборудованием;
- самостоятельно ухаживает за одеждой, устраняет беспорядок в своем внешнем виде;
- может планировать свою трудовую деятельность; отбирать материалы, необходимые для занятий, игр. Обладает навыками активного мышления, (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.), ориентируется в пространстве, имеет представление о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, о личной гигиене и закаливании;
- выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);

- может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега — не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- может 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;
- умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения;
- следит за правильной осанкой.

В результате работы по развитию физических качеств и двигательных навыков на протяжении всего периода воспитания и обучения в детском саду к моменту поступления в первый класс дети имеют определённый и достаточно прочный запас двигательных навыков и умений, физических качеств, хорошую координацию движений. Всё это позволит им успешно справляться с нагрузками в школе, сохранять правильную осанку на уроках, проявлять усидчивость, умение слушать учителя не отвлекаясь.

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития детей. **Диагностика** проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики – карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребёнка в ходе физического развития. (Приложение 1). Оценивается уровень развития по 4хбалльной системе:

- 1 балл – большинство компонентов недостаточно развиты;
- 2 балла – отдельные компоненты не развиты;
- 3 балла – соответствует возрасту;
- 4 балла – высокий.

Диагностика дает возможность объективной оценки развития двигательных качеств. Система тестов представляет собой мероприятия по наблюдению, анализу, оценке и прогнозу состояния здоровья и физического развития детей на достаточно продолжительном отрезке времени. Как непрерывный процесс наблюдения за детьми диагностика позволяет фиксировать различные показатели физической подготовленности в определенные моменты, своевременно оценивать характер их изменений, осуществлять прогноз и предупреждать нежелательные тенденции в физическом развитии детей.

Для оценки развития физических качеств в МБДОУ ЗАТО Видяево «Детский сад № 2 «Ёлочка» мы используем:

- 1. Прыжок в длину с места** относится к ациклическим скоростно-силовым движениям. Упражнения в прыжках укрепляют костно-

мышечный аппарат ног, туловища, тренируют глазомер, координацию движений.

Ребёнок предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперёд туловище, смещает вперёд центр тяжести тела, махом рук вперёд и толчком двух ног из исходного положения стоя, стопы слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками.

Измеряется расстояние (в см.) между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении. Ребёнку даются три попытки, засчитывается лучшая.

Качественные показатели:

- правильное исходное положение: наклон туловища вперёд, ноги на ширине ступни, ступни параллельны, ноги полусогнуты в коленях; руки отведены назад (положение старта пловца);
- энергичное отталкивание одновременно двумя ногами;
- мах руками вперёд-вверх при отталкивании;
- мягкое, устойчивое приземление на пятки с перекатом на всю ступню, руки прямые вперёд – в стороны.

Количественные показатели:

- по Общероссийской системе мониторинга физического развития детей, подростков и молодёжи (Приложение 2).

- 2. Гибкость** – морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев, способность выполнять движение с большей амплитудой. Она характеризуется эластичностью мышц и связок. Гибкость регулируется центральной нервной системой, управляющей тонусом мышц. Это проявляется способностью произвольно расслаблять растягивающие мышцы и напрягать мышцы, осуществляющие движения. Максимальная амплитуда движений в суставе служит мерой определения гибкости и оценивают её в сантиметрах или градусах.

Гибкость оценивается при помощи тестового задания – наклон туловища вперёд из положения сидя. При выполнении задания линейка лежит следующим образом: нулевая отметка – на линии пяток ребёнка, расстояние между пятками 20 см., минусовые деления линейки идут от пяток к туловищу, а плюсовые от туловища. Лучший результат засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1 см. Эта цифра записывается со знаком «плюс» (+), если ребёнок коснулся цифры за линией, на которой расположены его пятки; или со знаком «минус» (-), если его пальцы не достали до линии пяток. Для более быстрого проведения теста используется кубик. Между ног у ребёнка помещают кубик (пятки ног и кубик находятся на одной черте),

который он во время наклона старается отодвинуть пальцами рук вперёд по направлению к пяткам на максимально возможное расстояние.

Качественные показатели:

- правильное исходное положение: сед на пол без обуви, ноги врозь, расстояние между пятками 20 см., ступни параллельно, руки вперёд, ладони вниз, пятки на уровне нулевой отметки;
- взрослый прижимает правой рукой колени ребёнка к полу;
- выполняются три медленных предварительных наклона вперёд;
- четвёртый наклон основной: в нём испытуемый должен задержаться не менее 2 сек.;
- при наклонах стараться коснуться грудью ног, руки вытянуть как можно дальше вперёд, ноги прямые.

Количественные показатели:

- мониторинг физической подготовленности детей в дошкольных учреждениях образования (Приложение 3)

3. Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения. Проявление силы обеспечивается в первую очередь силой и концентрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата. Для измерения скоростно-силовой выносливости мышц-сгибателей туловища используется упражнение – подъём туловища в сед за 30 секунд. Упражнение выполняется на гимнастическом мате. Из исходного положения лёжана спине, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на ширине плеч, руки за головой, локти разведены в стороны, касаются мата. По команде «Марш!» ребёнок выполняет за 30 сек. Максимально возможное число подъёмов туловища, сгибаясь до касания локтями коленей и возвращаясь обратным движением в и. п.

Качественные показатели:

- правильное исходное положение: лёжа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на ширине плеч, руки за головой, локти разведены в стороны, касаются мата;
- касание мата тремя частями тела: лопатками, затылком и локтями;
- сгибание до касания локтями коленей.

Количественные показатели:

- по Общероссийской системе мониторинга физического развития детей, подростков и молодёжи (Приложение 4).

II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Работа в образовательной области «Физическое развитие» ведётся по двум направлениям:

- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;
- физическая культура.

2.1. Содержание работы в образовательной области «Физическое развитие» у детей первой младшей группы

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- расширять опыт ориентировки в частях собственного тела;
- формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза – смотреть, уши – слышать, нос – нюхать, язык – пробовать (определять) на вкус, руки – хватать, держать, трогать; ноги – стоять, прыгать, бегать, ходить; голова – думать, запоминать.

Физическая культура:

- формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку;
- учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног;
- приучать действовать сообща, придерживаясь определённого направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога;
- учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать);
- учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами;
- развивать у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями;
- способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание);
- учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зёрнышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.)

2.2. Содержание работы в образовательной области «Физическое развитие» у детей второй младшей группы

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними;
- развивать представление о ценности здоровья, формировать желание быть здоровым, дать первичные представления о том, что такое «здоровый образ жизни» и зачем к нему надо стремиться;
- формировать первоначальные представления о полезной (овощи, фрукты, молочные продукты и пр.) и вредной для здоровья человека пище (сладости, пирожные, сладкие газированные напитки и пр.);
- формировать представление о пользе закаливания, утренней зарядки, спортивных и подвижных игр, физических упражнений, полноценного сна;
- познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма;
- формировать умение сообщать о своём самочувствии взрослым, осознавать необходимость при заболевании обращаться к врачу, лечиться;
- формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Физическая культура:

- продолжать развивать разнообразные виды движений;
- учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрёстную координацию движений рук и ног;
- учить действовать совместно: строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить своё место при построениях;
- учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте, с продвижением вперёд; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.;

- закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании;
- продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно;
- обучать хвату за перекладину во время лазанья;
- закреплять умение ползать;
- учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;
- развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений;
- приобщать к доступным подвижным играм, воспитывать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др., вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений;
- развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности;
- развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

2.3. Содержание работы в образовательной области «Физическое развитие» у детей средней группы

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека;
- формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека;
- воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов, формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах;
- расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания;
- знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь»;
- развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы – значит, они у меня

будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»);

- формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека;
- формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Физическая культура:

- формировать правильную осанку, обеспечивать гармоничное физическое развитие;
- развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног;
- учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком;
- учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы, перелезть с одного пролёта гимнастической стенки на другой (вправо, влево);
- учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, ориентироваться в пространстве;
- в прыжках в длину и в высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие;
- учить прыжкам через короткую скакалку;
- закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди);
- учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения;
- развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.;
- учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры;

- во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками;
- продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.;
- развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку;
- воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр;
- приучать к выполнению действий по сигналу.

2.4. Содержание работы в образовательной области «Физическое развитие» у детей старшей группы

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма;
- акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины – у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»);
- расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье;
- расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;
- формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нём, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения);
- формировать умение характеризовать своё самочувствие;
- знакомить детей с возможностями здорового человека;
- формировать у детей потребность в здоровом образе жизни;
- прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом;
- знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения;

- знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Физическая культура:

- продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения;
- совершенствовать двигательные умения и навыки;
- развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость;
- закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры;
- учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий;
- учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп;
- учить прыгать в длину, в высоту, правильно отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать через скакалку, сохранять равновесие при приземлении;
- учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе;
- учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы;
- учить ориентироваться в пространстве;
- учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам;
- приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место;
- поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны;
- продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество;
- воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

2.5. Содержание работы в образовательной области «Физическое развитие» у детей подготовительной к школе группы

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- расширять представления детей о рациональном питании (объём пищи, последовательность её приёма, разнообразие в питании, питьевой режим);
- формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека, умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем;
- формировать представления об активном отдыхе;
- расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур;
- расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическая культура:

- воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности;
- совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения;
- закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге;
- учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту;
- добиваться активного движения кисти руки при броске;
- учить перелезать с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали;
- учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе;
- развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость;
- продолжать упражнять детей в равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве;
- учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними;

- обеспечивать разностороннее развитие личности ребёнка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию;
- продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения;
- поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
- учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования);
- учить самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей;
- учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности;
- развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

2.6. Формы, способы, методы и средства реализации Программы

Все формы, способы, методы и средства реализации Программы осуществляются с учётом базовых принципов Стандарта, то есть обеспечивают активное участие ребёнка в образовательном процессе в соответствии со своими возможностями и интересами.

При подборе форм, методов, способов реализации Программы для достижения планируемых результатов в форме целевых ориентиров, и развития в ОО «Физическое развитие», учитываются общие характеристики возрастного развития детей и задачи развития для каждого возрастного периода.

В первой младшей и второй младшей группах проводятся 2 занятия по физической культуре в неделю в спортивном зале. Продолжительность занятия составляет 10-15 минут. В средней, старшей и подготовительной группах детского сада проводятся 3 занятия в неделю. Продолжительность занятия составляет: средняя группа – 20 минут; старшая группа – 25 минут; подготовительная группа – 30 минут. Каждое третье занятие проводится на свежем воздухе. Блок лыжная подготовка предусматривает проведение занятий со старшими дошкольниками 1 раз в неделю на улице.

Структура физкультурных занятий общепринятая: занятие состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями. Вводная часть обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. Основная часть (самая большая по объёму и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей.

Во **вводную часть** включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

Разучивание упражнений в ходьбе и беге предусматривает обязательное их чередование. Неравномерность этих упражнений, их однообразие могут привести к снижению внимания, интереса, а также отрицательно сказаться на формировании осанки и стопы детей.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия – обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, овладение жизненно важными двигательными навыками и умениями, воспитание физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости и т. д.

В содержание основной части входят общеразвивающие упражнения (далее – ОРУ), упражнения в основных видах движений (далее – ОВД) и подвижная игра.

При проведении ОРУ целесообразно использовать музыкальное сопровождение. Музыка дисциплинирует детей, способствует более чёткому выполнению движений, создаёт положительный эмоциональный настрой.

Исходные положения при выполнении ОРУ разнообразны – основная стойка, стойка ноги на ширине плеч, стойка на коленях, сидя, лёжа на спине и животе. Последовательному переходу от одного исходного положения к другому желательно обучать детей с начала года. Это позволит организованно и с меньшей затратой времени выполнять ОРУ.

Для формирования прочных двигательных навыков и умений программный материал по разучиванию ОВД изложен таким образом, чтобы предусмотреть повторение упражнений через определённые временные

интервалы, с предъявлением к качеству их выполнения более высоких требований.

Подвижная игра – обязательный компонент каждого занятия по физической культуре. Игра способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений. Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений, а также благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей.

После проведения подвижной игры любой интенсивности, и особенно большой, необходимо предложить детям обычную ходьбу, не останавливая их резко на месте; дать возможность восстановить дыхание, переключив на более спокойную деятельность.

Заключительная часть должна обеспечивать ребёнку постепенный переход к относительно спокойному состоянию. В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

Для каждого занятия необходимо предусмотреть наиболее рациональные способы организации детей и расположение физкультурного инвентаря. Это позволит более эффективно использовать время, отведённое для непосредственного выполнения физических упражнений, повысить двигательную активность детей.

При проведении физкультурных занятий рекомендуется использовать общепринятые **способы организации детей** – фронтальный, поточный, групповой и индивидуальный.

При использовании **фронтального способа** все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в ОРУ, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ - один из самых распространённых. Дети поточно, друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение. Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости.

Поточный способ широко используется для закрепления пройденного материала. Иногда этим способом выполняется несколько упражнений подряд.

При **групповом способе** дети распределяются на группы, каждая группа получает определённое задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (например, с мячом). Пособия и оборудование располагают таким образом, чтобы педагог мог видеть всех детей и по мере необходимости отдавать распоряжения. Обычно такой способ организации применяется, когда дети уже овладели определённым запасом двигательных навыков и умений.

Индивидуальный способ применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребёнка (наиболее подготовленного) даётся показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности. Показ упражнения и объяснение должны быть предельно точными и краткими. Подобный способ используется при оценке уровня физической подготовленности (в начале и в конце года), чтобы определить исходные возможности детей и результаты целенаправленных физкультурных занятий.

Виды физкультурных занятий:

- занятия по формированию у детей новых знаний. Их цель – постановка перед детьми познавательных задач, подача, расширение и уточнение знаний о двигательной активности человека, о пользе физических упражнений и т. д.; обучение новым физическим упражнениям;

- занятия по закреплению и систематизации накопленного опыта детей. Основная цель – осмысление воспринятого и формирование первичных обобщений;

- учётно-контрольные, проверочные занятия. Они проводятся с целью определить наличие у детей соответствующих представлений, умений, навыков и на этой основе сделать выводы о выполнении требований, направлении и методах дальнейшей работы. Такие занятия можно проводить для уточнения и закрепления полученных знаний, двигательных умений и навыков;

- комплексные занятия. Их цель – сообщение детям нового материала, повторение, закрепление и систематизация имеющихся знаний, применение знаний, умений и навыков в практической деятельности.

Формы проведения занятий по физкультуре разнообразны:

№ п/п	Форма занятия	Структура занятия		
		Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1.	Игровая	Игра средней интенсивности (разминка)	2-3 игры с разными видами движений (последняя – большей интенсивности)	Игра малой интенсивности
2.	Учебно-тренировочная	Разные виды ходьбы, бега, прыжков, разминочный бег	Общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра	Спокойная ходьба (игра малой интенсивности), дыхательные упражнения и т. п.
3.	Сюжетно-игровая	Подвижные игры различной интенсивности и упражнения, органично сочетаемые с сюжетом занятия и задачами, подобранные с нарастанием физической нагрузки к середине занятия и снижением её к концу		
4.	Комплексная	Построение занятия по типу 1-3, но с включением заданий на закрепление знаний по другим областям программы: ознакомление с окружающим, математика, развитие речи и др.		

2.7. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОО

Главный фактор развития личности – активность, обеспечивающая приспособление организма к условиям окружающей среды и тем самым его выживание.

Движение имеет большое значение в раннем возрасте: стимулирование двигательной активности положительно влияет на становление и развитие психических качеств ребёнка.

В дошкольном возрасте с помощью двигательной активности ребёнок приспосабливается к окружающему миру. Двигательная активность ребёнка – естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием формирования основных структур и функций организма, одним из способов познания мира и ориентировки в нём. Это способствует всестороннему развитию и воспитанию детей.

Повышенный режим двигательной активности оказывает многостороннее оздоровительное влияние на организм ребёнка: развивает мышечную и центральную нервную системы, опорно-двигательный аппарат, тренирует и совершенствует физиологические функции организма; обеспечивает усвоение ребёнком доступных ему по возрасту движений; укрепляет потребность в движениях.

Регулярная физическая активность приводит к повышенному снабжению кислородом жизненно важных органов, предупреждает риск сердечно-сосудистых заболеваний и мышечной слабости, стимулирует здоровый образ жизни.

Для гармоничного развития ребёнка формирование двигательной активности должно стать одним из обязательных компонентов режима дня.

Для нормального роста, развития и функционирования детского организма физкультурно-оздоровительная работа в детском саду должна быть направлена на удовлетворение природной потребности детей в двигательной активности.

В планировании физкультурно-оздоровительной работы в детском саду условно выделяют три блока:

1. Специально организованное обучение: взрослый занимает учительскую позицию с инициативой в предъявлении учебных задач и осуществлением контроля за направлением детской деятельности.
2. Совместная деятельность взрослого и детей: взрослый выступает в качестве партнёра-инициатора, участвующего в совместной деятельности; создаёт условия для развития детской инициативы в деятельности.
3. Свободная самостоятельная деятельность детей: взрослый находится за кругом детской деятельности, обеспечивая развивающую предметную среду для свободной деятельности детей, изменяя и дополняя её в соответствии с детскими интересами. Одновременно он является потенциальным партнёром детей, готовым подключиться при просьбе о поддержке и помощи в реализации их собственных замыслов.

Планирование физкультурно-оздоровительной работы в МБДОУ ЗАТО Видяево «Детский сад № 2 «Ёлочка» представлено в Приложении № 9.

Интеграция образовательных областей в физкультурно-оздоровительной работе.

Принцип интеграции образовательных областей выступает как основополагающий принцип работы ДОО.

Интеграция содержания различных образовательных областей и видов детской деятельности в процессе физического воспитания даёт возможность для самореализации и самовыражения детей. Известно, что физические упражнения положительно влияют на увеличение объёма памяти, устойчивость внимания, двигательные реакции, интеллектуальную деятельность в целом.

Образовательная область	Задачи	Вид деятельности
Социально-коммуникативное развитие	<ul style="list-style-type: none"> - воспитание моральных и нравственных качеств; - формирование готовности детей к совместной деятельности; - развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; - воспитание культурно-гигиенических навыков; - формирование умения ответственно относиться к порученному заданию (умение и желание доводить дело до конца, стремление сделать его хорошо); - воспитание осознанного отношения к выполнению правил безопасности; 	<ul style="list-style-type: none"> - игры-эстафеты - общеразвивающие упражнения в парах - подвижные игры - игровые ситуации - беседа - круговая тренировка - спортивно-массовые мероприятия - викторина

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Художественно-эстетическое развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> - развитие эмоциональной восприимчивости, эмоционального отклика на литературные и музыкальные произведения, красоту окружающего мира; - формирование интереса к эстетической стороне окружающей действительности, эстетического отношения к предметам и явлениям окружающего мира; - развитие музыкальных способностей: музыкального слуха, чувства ритма, музыкальной памяти; - развитие мелкой моторики; - развитие навыков танцевальных движений; - импровизация под музыку соответствующего характера. 	<ul style="list-style-type: none"> - ритмическая гимнастика - общеразвивающие упражнения под музыкальное сопровождение - подвижные игры - разминка под музыку - су-джок терапия - пальчиковая гимнастика - имитационные движения - игровой стретчинг - упражнения на релаксацию
--	--	--

<p style="text-align: center;">Познавательное развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> - развитие умения определять пространственные направления от себя, двигаться в заданном направлении; - формирование первичных представлений об основных свойствах и отношениях объектов окружающего мира: форме, цвете, размере; - знакомство с планом, схемой; - развитие любознательности и познавательной мотивации; - расширение кругозора детей; - формирование гражданской принадлежности, воспитание любви к Родине, гордости за её достижения; - развитие умения устанавливать причинно-следственные связи между природными явлениями; - воспитание любви к природе, умения правильно вести себя в природе. 	<ul style="list-style-type: none"> - беседа - строевые упражнения - подвижные игры - спортивные игры - упражнения на релаксацию - сюжетные занятия - спортивные развлечения - физкультурные праздники - игровые ситуации - работа по карточкам-схемам - игровой стретчинг
<p style="text-align: center;">Речевое развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> - развитие свободного общения с взрослыми и детьми; - активизация словаря детей; - обогащение словаря детей; - развитие артикуляционного и голосового аппарата, речевого дыхания, слухового внимания; - отработка интонационной выразительности речи; - пополнение литературного багажа детей считалками, загадками, стихами. 	<ul style="list-style-type: none"> - беседа - дыхательная гимнастика - самомассаж - подвижные игры - сюжетные занятия - спортивные досуги - игровые ситуации

Взаимодействие детского сада с семьёй в физкультурно-оздоровительной работе.

Физическое воспитание дошкольников станет более эффективным, если будет реализовано совместными усилиями педагогического коллектива детского сада и родителей (законных представителей) воспитанников.

Основными причинами снижения уровня здоровья дошкольников можно назвать следующие:

- неблагоприятная экологическая обстановка;
- ухудшение состояния здоровья матери;
- детские стрессы;
- дефицит двигательной активности;
- недостаточный профессиональный уровень квалификации педагогов детского сада в вопросах охраны здоровья и физической подготовленности воспитанников;
- низкий уровень знаний и умений самих родителей (законных представителей) в вопросах сохранения здоровья детей и их физического воспитания.

Именно семья во многом определяет отношение детей к физическим упражнениям, их интерес к спорту, активность и инициативу. Поэтому крайне необходимо активно привлекать родителей (законных представителей) к физическому воспитанию собственных детей. А систематическое, разностороннее педагогическое просвещение родителей (законных представителей) в рамках тесного сотрудничества детского сада и семьи должно стать хорошей традицией.

Принципы взаимодействия с семьями воспитанников:

- единый подход к процессу воспитания ребёнка;
- открытость дошкольного учреждения для родителей (законных представителей);
- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей (законных представителей);
- уважение и доброжелательность друг к другу;
- дифференцированный подход к каждой семье;
- равная ответственность родителей (законных представителей) и педагогов;
- обмен традициями семейными и ДОО;

- приобщение к ЗОЖ.

Планирование физкультурно-оздоровительной работы ДОО с семьями воспитанников представлено в Приложении № 10.

2.8. Коррекционная работа в образовательной области «Физическое развитие»

На современном этапе концепция инклюзивного обучения и воспитания является ведущим направлением в развитии специального образования в нашей стране. Это означает равноправное включение личности, развивающейся в условиях недостаточности (психической, физической, интеллектуальной), во все возможные и необходимые сферы жизни социума, достойный социальный статус и самореализацию в обществе.

Работа по физическому воспитанию строится таким образом, чтобы решались и общие, и коррекционные задачи. Основная задача – стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

Нарушения речи – достаточно распространенное явление среди детей. Детям с общим недоразвитием речи присуще и некоторое отставание в развитии двигательной сферы: общей и мелкой моторики. Общая моторика теснейшим образом связана с развитием и формированием мелкой моторики и развитием речи. У значительной части детей имеется двигательная недостаточность, которая выражается в виде плохой координации сложных движений, неуверенности в воспроизведении точно дозированных движений, снижении скорости и ловкости их выполнения. Наибольшие трудности представляет для детей выполнение движений по словесной инструкции.

У некоторых детей с общим недоразвитием речи при нарушении общей моторики встречается противоположный процесс – повышенная двигательная активность. У таких детей присутствует моторная напряженность, скованность, неловкость, пассивность, зависимость указанных нарушений от степени переживания дефекта.

В МБДОУ ЗАТО Видяево «Детский сад № 2 «Ёлочка» две логопедические группы, где обучаются дети от 5 до 7 лет с общим недоразвитием речи. Большую роль в работе по физическому воспитанию и преодолению речевого недоразвития у детей 5-7 лет играет взаимосвязь инструктора по физической культуре с учителем-логопедом, воспитателями логопедических групп, педагогом-психологом и музыкальным руководителем.

На занятиях по физической культуре, наряду с образовательными и оздоровительными, решаются специальные коррекционные задачи:

- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
- изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;
- развитие речи посредством движения;
- формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;
- управление эмоциональной сферой ребёнка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

Для успешной реализации коррекционной работы по физическому воспитанию в физкультурные занятия включаются:

- разминочные упражнения с речевым сопровождением: различные виды ходьбы в колонне для развития ориентировки в пространстве, умения планировать движения, ходить в определенном темпе, развитие артикуляции, мимики, дикции;

- общие развивающие упражнения с фонетической ритмикой: для развития речевого дыхания, напевности, автоматизации звуков в ударных слогах, темпа, ритма речи, развитие общей моторики;

- основные виды движений: для развития общей моторики и статической координации движений;

- подвижная игра: для совершенствования двигательных умений, формирования положительных форм взаимодействия между детьми, развития морально – волевых качеств личности;

- упражнения на релаксацию: для регуляции мышечного тонуса.

- пальчиковая гимнастика: для развития координации движений пальцев рук;

- дыхательная гимнастика: для развития активного вдоха и длительного выдоха.

Продолжительность занятий в логопедических группах сокращена на 5 минут. При проведении занятий по физической культуре, спортивных досугов особое внимание уделяется общему физическому состоянию дошкольников. При наблюдении утомляемости у детей обязателен переход

от активных форм двигательной деятельности к упражнениям на расслабление, на восстановление дыхания.

Физическая система, соответствующая возможностям детей:

- способствует своевременному развитию и созреванию всех физиологических структур детского организма;
- благоприятно сказывается на состоянии физического здоровья, повышается активность детей, увеличивается интенсивность характера их деятельности, обеспечивающая совершенствование выносливости и тренированности организма;
- совершенствуется общая и мелкая моторика, улучшается координация движений и ориентировка в пространстве;
- способствует снятию мышечного напряжения; появляется вера в себя и желание заниматься спортом.

III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Условия реализации Программы

Необходимым условием реализации рабочей Программы является наличие основной документации:

- график работы инструктора по физической культуре (Приложение № 5);
- циклограмма работы инструктора по физической культуре (Приложение № 6);
- расписание занятий в образовательной области «Физическая культура» (Приложение № 7);
- календарно-тематическое планирование образовательной области «Физическое развитие» всех возрастных групп (Приложение № 8);
- план физкультурно-оздоровительной работы в ДОО (Приложение № 9);
- план физкультурно-оздоровительной работы с семьями воспитанников (Приложение № 10).

3.2. Особенности организации предметно-пространственной среды спортивного зала

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала создана для развития индивидуальности каждого ребенка с учетом его возможностей, уровня активности и интересов, поддерживая формирование его индивидуальной траектории развития.

Для выполнения этой задачи РППС в спортивном зале:

1) содержательно-насыщенная – включает средства обучения (в том числе технические и информационные), инвентарь, игровое, спортивное и оздоровительное оборудование, которые позволяют обеспечить игровую, познавательную, исследовательскую; двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; возможность самовыражения детей;

2) трансформируемая – обеспечивает возможность изменений РППС в зависимости от образовательной ситуации, в том числе меняющихся интересов, мотивов и возможностей детей;

3) полифункциональная – обеспечивает возможность разнообразного использования составляющих РППС (матов, мягких модулей, нестандартного оборудования, спортивного инвентаря) в том числе в разных видах детской активности;

4) доступная – обеспечивает свободный доступ воспитанников (в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья) к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;

5) безопасная – все элементы РППС соответствуют требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования, такими как санитарно - эпидемиологические правила и нормативы и правила пожарной безопасности.

В спортивном зале обеспечена доступность предметно-пространственной среды для воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья.

Предметно-пространственная среда спортивного зала обеспечивает условия для физического и психического развития, охраны и укрепления здоровья, коррекции и компенсации недостатков развития детей.

Для этого в спортивном зале достаточно пространства для свободного передвижения детей, а также выделены зоны для разных видов двигательной активности детей – бега, прыжков, лазания, метания и др.

В физкультурном зале достаточно оборудования, инвентаря для развития крупной моторики и содействия двигательной активности, пособия для развития мелкой моторики.

Предметно-пространственная среда в физкультурном зале обеспечивает условия для эмоционального благополучия детей и комфортной работы педагогических сотрудников.

Предметно-пространственная среда обеспечивает условия для художественно - эстетического развития детей. Помещения спортивного зала оформляются для каждого мероприятия с художественным вкусом в соответствии с темой.

Перечень игрового оборудования для учебно-материального обеспечения спортивного зала МБДОУ ЗАТО Видяево «Детский сад № 2 «Ёлочка» представлен в Приложении № 11.

3.3. Материально-техническое обеспечение

Оснащение спортивного зала

1. Музыкальный центр – 1 шт.
2. Увлажнитель воздуха – 1 шт.
3. Стол письменный – 1 шт.
4. Стул взрослый – 1 шт.
5. Шкаф для спортивного оборудования – 1 шт.
6. Аптечка медицинская – 1 шт.
7. Часы настенные – 1 шт.
8. Термометр комнатный – 1 шт.

Методическое оснащение спортивного зала

1. Карточка подвижных игр (для всех возрастных групп)
2. Карточка дыхательной гимнастики

3. Картотека утренней гимнастики
4. Картотека сценариев спортивных праздников и развлечений
5. Картотека конспектов образовательной области «Физическое развитие»
6. Картотека физкультминуток
7. Картотека подвижных игр для детей с ОНР

Литература

1. Борисова М. М., Шукшина С. Е. Мониторинг к образовательным областям «Физическая культура», «Здоровье», «Безопасность» / Программа «Счастливый ребёнок» М.: Школьная пресса, 2012.
2. Волошина Л. Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5 – 7 лет. – М.: АРКТИ, 2004. – 144 с. (Развитие и воспитание)
3. Воротилкина И. М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: Метод. пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2004. – 144 с. – (Детский сад)
4. От рождения до школы. Инновационная программа дошкольного образования / Под ред. Вераксы Н. Е., Комаровой Т. С., Дорофеевой Э. М. – 6-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2021. – 368 с.
5. Федеральная образовательная программа дошкольного образования. – М.: ТЦ Сфера, 2023. – 224 с.: табл. (Правовая библиотека образования).

Программно-методическое обеспечение

6. Агапова И. А., Давыдова М. А. Спортивные сказки и праздники для дошкольников. – М.: АРКТИ, 2010. – 128 с. (Растём здоровыми)
7. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. - 48 с.
8. Борисова М. М., Шукшина С. Е. Мониторинг к образовательным областям «Физическая культура», «Здоровье», «Безопасность» / Программа «Счастливый ребёнок» М.: Школьная пресса, 2012.
9. Волошина Л. Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5 – 7 лет. – М.: АРКТИ, 2004. – 144 с. (Развитие и воспитание)

10. Воротилкина И. М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: Метод. пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2004. – 144 с. – (Детский сад)
11. Гаврючина Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2010. – 160 с. (Здоровый малыш)
12. Желобкович Е. Ф. Физкультурные занятия в детском саду. 2-я младшая группа. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009. – 192 с.
13. Желобкович Е. Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010. – 168 с.
14. Желобкович Е. Ф. Футбол в детском саду. Конспекты занятий. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009. – 88 с.
15. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ /Под ред. З. И. Бересневой. – М.: ТЦ Сфера, 2003. – 32 с. (Серия «Библиотека руководителя ДОУ»)
16. Инструктор по физкультуре/ Научно-практический журнал. – М.: «ТЦ Сфера», 2014. (Учимся быть здоровыми)
17. Инструктор по физкультуре / Научно-практический журнал. – М.: «ТЦ Сфера», 2015. (Учимся быть здоровыми)
18. Инструктор по физкультуре / Научно-практический журнал. – М.: «ТЦ Сфера», 2016. (Учимся быть здоровыми)
19. Инструктор по физкультуре / Научно-практический журнал. – М.: «ТЦ Сфера», 2017. (Учимся быть здоровыми)
20. Кириллова Ю. А. Навстречу Олимпиаде. Физкультурные досуги для детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014. – 80 с.
21. Кузнецова М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2002. – 64 с. (Развитие и воспитание дошкольников)
22. Лисицкая Т. С. Физическое развитие дошкольников: Учебно-методическое пособие для подготовки к школе / Т. С. Лисицкая, Л. А. Новикова. – М.: АСТАстрель, 2014. – 95 с. (Планета знаний. Предшкольная пора)
23. Оздоровление детей в условиях детского сада /Под ред. Л. В. Кочетковой. – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 112 с. – (Библиотека руководителя ДОУ)
24. От рождения до школы. Инновационная программа дошкольного образования / Под ред. Вераксы Н. Е., Комаровой Т. С., Дорофеевой Э. М. – 6-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2021. – 368 с.

25. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Рунова М. А. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений: Аннотированный перечень. М.: Мозаика-Синтез, 1999. – 80 с.
26. Павлова П. А., Горбунова И. В. Растить здоровым, малыш! Программа оздоровления детей раннего возраста. – М.: ТЦ Сфера, 2006. – 96 с. – (Ранний возраст)
27. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128 с.
28. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. -80 с.
29. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. -112 с.
30. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. -128 с.
31. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. -112 с.
32. Подвижные игры: хрестоматия и рекомендации / Сост.: Тимофеева Е. А., Сагайдачная Е. А., Кондратьева Н. Л. - Методическое пособие. Часть 2. – М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2010. – 112 с.
33. Прищепа С. С. Организация физкультурных занятий родителей с детьми в детском саду. – М.: АРКТИ, 2011. – 80 с. (Растём здоровыми)
34. Проектная деятельность в детском саду: спортивный социальный проект/ авт.-сост. Иванова Е. В. – Волгоград: Учитель, 2016. – 69 с.
35. Прохорова Г. А. Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет. – М.: Айрис-пресс, 2004. – 80 с. – (Дошкольное воспитание и развитие)
36. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет / Авт.-сост. Э. Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 144 с.
37. Сотрудничество детского сада и семьи в физическом воспитании дошкольников / Под ред. С. С. Прищепы, Т. С. Шатверян. – М.: ТЦ Сфера, 2013. – 128 с. – (Библиотека Воспитателя)
38. Сулим Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2014. – 160 с. (Растим детей здоровыми)
39. Сулим Е. В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. – 2-е изд., доп. и испр. – М.: ТЦ Сфера, 2012. – 112 с. (Растим детей здоровыми)
40. Увлекательные занятия по физической культуре во второй младшей группе учреждения дошкольного образования: пособие для педагогов

учреждений дошкольного образования / сост. Евтухович Ю. В. – Мозырь: Белый Ветер, 2014. – 82 с.

41. Фирилёва Ж. Е., Сайкина Е. Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: «Детство-пресс», 352 с. ил.

42. Харченко Т. Е. Организация двигательной деятельности детей в детском саду. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010. – 176 с.

43. Харченко Т. Е. Спортивные праздники в детском саду. – М.: ТЦ Сфера, 2013. – 128 с. (Растим детей здоровыми)

44. Харченко Т. Е. Физкультурные праздники в детском саду. Сценарии спортивных праздников и развлечений: Пособие для педагогов ДОУ. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 160 с.

45. Шебеко В. Н., Ермак Н. Н. Физкультурные праздники в детском саду: Творчество в двигательной деятельности дошкольника: Книга для воспитателей дет.сада. – М.: Просвещение, 2000. – 93 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

