



АДМИНИСТРАЦИЯ КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД № 26 КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

---

**ПРИНЯТО**

Решением Педагогического совета  
Протокол № 1 от 31 августа 2023 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

образовательной деятельности по физическому развитию  
обучающихся в старшей и подготовительной группах  
компенсирующей направленности (от 5 до 8 лет), реализующие  
Образовательную программу дошкольного образования, адаптированную для  
воспитанников с ограниченными возможностями здоровья (тяжёлыми  
нарушениями речи) Государственного бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения детский сад № 26 Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга

на 2023-2024 учебный год

инструктора по физической культуре

Лежневой Анастасии Николаевны

Учтено мнение Совета родителей (законных представителей) воспитанников  
Протокол №1 от 31 августа 2023 г.

Санкт-Петербург

2023 год

<b>Содержание:</b>	<b>Страницы:</b>
<b>1. Целевой раздел рабочей программы</b>	
1.1 Пояснительная записка	3
1.1.1 Общие положения	3
1.1.2 Цели и задачи реализации рабочей программы	3
1.1.3 Принципы и подходы к формированию программы	5
1.1.4 Психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического и физического развития дошкольников	7
1.1.5 Целевые ориентиры освоения воспитанниками образовательной программы	12
<b>2. Содержательный раздел рабочей программы</b>	
2.1 Содержание образовательной работы с детьми	16
2.2 Содержание образовательной работы с детьми по комплексно-тематическому планированию	21
2.3 Система педагогической диагностики (оценка индивидуального развития) достижения детьми планируемых результатов освоения образовательной программы дошкольного образования	22
2.4 Индивидуальный маршрут развития ребёнка	22
2.5 Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников. Перспективное планирование взаимодействия с семьёй.	23
<b>3. Организационный раздел рабочей программы</b>	
3.1 Режимы пребывания воспитанников в группе	25
3.2 Структура реализации образовательной деятельности	26
3.2.1 Совместная деятельность педагогов с детьми	26
3.2.2 Самостоятельная деятельность детей	28
3.3 Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников второй младшей группы	28
3.4 Создание развивающей предметно-пространственной среды	29
3.5 Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.)	30
Приложения	

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

## 1.1 Пояснительная записка

### 1.1.1 Общие положения

Рабочая программа разработана в соответствии с

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (п.1,2,3,9 ст.13; п.1,5,6 ст.14; ст.15; ст.16; ст.33; ст. 34; ст.75);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014г. № 41);
- Положением о рабочей программе ГБДОУ детского сада № 26 Красногвардейского района Санкт-Петербурга;
- Образовательной программой ГБДОУ детский сад № 26 Красногвардейского района Санкт-Петербурга, разработанной и утверждённой образовательной организацией.

Рабочая программа является нормативно-управленческим документом, определяющим комплекс основных характеристик дошкольного образования:

- объем;
- содержание образования;
- планируемые результаты (целевые ориентиры дошкольного образования);
- особенности организации образовательного процесса.

Рабочая программа разработана на 2023-2024 учебный год.

### 1.1.2 Цели и задачи реализации рабочей программ

**Целью** является формирование здорового, жизнерадостного, физически развитого ребенка, владеющего доступными его возрасту знаниями о физической культуре и испытывающего желание заниматься физическими упражнениями. Между тем, поставленная цель может реализоваться только в комплексности решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач во всех направлениях работы с дошкольниками.

#### **Оздоровительные задачи.**

К первоочередным задачам дошкольного учреждения относятся охрана жизни и укрепления здоровья, т.к. органы и функциональные системы у дошкольников ещё несовершенны, слабо развиты защитные свойства организма, дети более подвержены неблагоприятным условиям внешней среды, часто болеют.

Физическое воспитание должно способствовать формированию у детей физиологических изгибов позвоночника, профилактике плоскостопия, гармоничного развития всех мышечных групп.

Однако, в настоящее время уже доказано, что, кроме понятия физического здоровья, с которым тесно связаны вышеперечисленные оздоровительные задачи, существует понятие психического и психологического здоровья.

Психологическое здоровье делает личность самодостаточной. Опираясь на положение психологии здоровья, можно предположить, что именно психологическое здоровье является предпосылкой здоровья физического и является необходимым условием полноценного развития человека в процессе его жизни, поэтому если психологически человек здоров, то вероятнее всего, он будет здоров и физически.

#### **Образовательные задачи.**

Эта группа задач направлена на процесс обучения – формирование двигательных навыков и освоение специальных знаний.

Большинство движений (ползание, ходьба, бег) используются детьми в обычной жизни. Сформированные двигательные навыки у детей до 7 лет составляют фундамент для дальнейшего совершенствования их в школе, облегчают овладение более сложными движениями.

На занятиях физическими упражнениями детям следует сообщать доступные знания: о значении физических упражнений для укрепления здоровья, название частей тела, направление движений, название и назначение физкультурного инвентаря, правила ухода за телом, одеждой.

#### **Воспитательные задачи.**

Эта группа задач направлена на формирование культурно – гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни, формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям. Благодаря физическому воспитанию создаются благоприятные условия:

- для воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);
- для формирования положительных черт характера (организованность, скромность и др.);
- для нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

С раннего возраста у детей важно воспитывать любовь к занятиям физическими упражнениями, интерес к спорту. Нужно стремиться, чтобы дети в своей деятельности проявляли активность, самостоятельность.

Необходимыми условиями физического воспитания детей с учетом региональных климатических и сезонных особенностей являются:

- создание условий в дошкольном образовательном учреждении;
- развитие потребности в двигательной активности детей при помощи подвижных тематических, посвященных городу Санкт-Петербургу, спортивных игр, физических упражнений, соответствующих их возрастным особенностям;
- осуществление комплекса профилактических и оздоровительных работ с учетом специфики ДООУ района;

- совершенствование физического развития детей через праздники, посвященными городу, народные игры.

### 1.1.3 Принципы и подходы к формированию Программы

Эффективность решения задач зависит от правильного подбора **принципов и подходов** в воспитании и развитии детей.

Данная программа построена на основе **качественного подхода** к проблеме развития психики ребенка. Качественный подход постулирует, что психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослой особи. Это положение развивается в трудах двух крупнейших психологов XX столетия - Льва Семеновича Выготского и Жана Пиаже.

**Возрастной подход** (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Д.Б.Эльконин, Л.И.Божович, А.В.Запорожец, Ж.Пиаже) к проблеме развития психики ребенка.

Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

**Личностный подход** (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Л.И.Божович, Д.Б.Эльконин, А.В.Запорожец) к проблеме развития психики ребенка.

Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Исходя из положения, что в основе развития лежит прежде всего эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности его поведения. Идея о поступательном развитии ребенка главным образом за счет его личностного развития принципиально противоположна господствующим в современной педагогике идеям о приоритете интеллектуального развития.

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

- *Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

- *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- *Принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения инструктора по ФК с детьми и детей между собой.
- *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений*.
- *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха*, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
- *Принцип единства с семьей*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

Кроме принципов, значительное внимание отводится **средствам физического воспитания**. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

- *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
- *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;

- *Физические упражнения*, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и форм организации физкультурно – оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- утренняя гимнастика;
- физические упражнения;
- физкультминутки;
- подвижные игры в помещении и на прогулке;
- прогулки;
- самостоятельная двигательная деятельность
- физкультурные досуги и праздники.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физическому развитию, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Поэтому, кроме рационального режима занятий, отдыха, питания и сна, каждое ДОО составляет модель двигательного режима, которая включает в себя всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную.

#### **1.1.4 Психолого-педагогическая и физическая характеристика особенностей психофизиологического развития дошкольников**

##### **Третий год жизни**

На третьем году жизни дети становятся самостоятельнее. Продолжают развиваться предметная деятельность, деловое сотрудничество ребенка и взрослого; совершенствуются восприятие, речь, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление, в конце года появляются основы наглядно-образного мышления.

Совершенствуются соотносящие и орудийные действия. Умение выполнять орудийные действия развивает произвольность, преобразуя натуральные формы активности в культурные на основе предлагаемой взрослыми модели, которая выступает в качестве не только объекта для подражания, но и образца, регулирующего собственную активность ребенка. В ходе совместной с взрослыми предметной деятельности продолжает

развиваться понимание речи. Слово отделяется от ситуации и приобретает самостоятельное значение.

Совершенствуется регуляция поведения в результате обращения взрослых к ребенку, который начинает понимать не только инструкцию, но и рассказ взрослых. Интенсивно развивается активная речь детей.

Игра носит процессуальный характер, главное в ней — действия, которые совершаются с игровыми предметами, приближенными к реальности. В середине третьего года жизни широко используются действия с предметами-заместителями.

На третьем году жизни совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, что позволяет детям безошибочно выполнять ряд заданий: осуществлять выбор из 2–3 предметов по форме, величине и цвету; различать мелодии; петь. Совершенствуется слуховое восприятие, прежде всего фонематический слух.

Ребенок в ходе предметно-игровой деятельности ставит перед собой цель, намечает план действия и т. п. Для детей этого возраста характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников. Однако в этот период начинает складываться и произвольность поведения. Она обусловлена развитием орудийных действий и речи.

Ранний возраст завершается кризисом трех лет. Ребенок осознает себя как отдельного человека, отличного от взрослого. У него формируется образ Я. Кризис часто сопровождается рядом отрицательных проявлений: негативизмом, упрямством, нарушением общения с взрослым и др.

#### **Четвертый год жизни**

Младший возраст — важнейший период в развитии дошкольника, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. В это время происходит переход ребенка к новым отношениям с взрослыми, сверстниками, предметным миром.

В раннем возрасте ребенок многому научился: он освоил ходьбу, разнообразные действия с предметами

Психологи обращают внимание на *«кризис трех лет»*, когда младший дошкольник, еще недавно такой покладистый, начинает проявлять нетерпимость к опеке взрослого, стремление настоять на своем требовании, упорство в осуществлении своих целей. Это свидетельствует о том, что прежний тип взаимоотношений взрослого и ребенка должен быть изменен в направлении предоставления дошкольнику большей самостоятельности и обогащения его деятельности новым содержанием. Если же новые отношения с ребенком не складываются, его инициатива не поощряется, самостоятельность постоянно ограничивается, то возникают собственно кризисные явления в системе ребенок — взрослый, что проявляется в капризах, упрямстве, строптивости,



своеволии по отношению к взрослым (в контактах со сверстниками этого не происходит).

Характерное для младшего дошкольника требование «я сам» отражает прежде всего появление у него новой потребности в самостоятельных действиях, а не фактический уровень возможностей. Поэтому задача взрослого, в том числе и инструктора по физической культуре — поддержать стремление к самостоятельности, не погасить его критикой неумелых действий ребенка, не подорвать его веру в собственные силы, высказывая нетерпение по поводу его медленных и неумелых действий. Необходимо помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности (Я — молодец!).

Самостоятельность формируется у младшего дошкольника в совместной деятельности со взрослыми и непосредственно в личном опыте. В совместной деятельности инструктор помогает ребенку освоить новые способы и приемы действий. Он постепенно расширяет область самостоятельных действий ребенка с учетом его растущих возможностей и своей положительной оценкой усиливает стремление без помощи взрослого добиться лучшего результата.

### **Пятый год жизни**

*Взросли физические возможности детей:* движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Уделяя внимание развитию детской самостоятельности, инструктор широко использует приемы индивидуального подхода, следуя правилу: не делать за ребенка то, что он в состоянии сделать самостоятельно. Но при этом он исходит из реального уровня умений, которые могут значительно различаться у разных детей. Поэтому если для одних детей будет достаточно простого напоминания о нужном действии, совета, то для других необходим показ или совместное действие с ребенком — в этом проявляется одна из особенностей детей.

Примечательной особенностью детей является фантазирование, нередко они путают вымысел и реальность. Яркость фантазий расширяет рамки умственных возможностей детей и используется инструктором для обогащения детского игрового опыта: придумывания в игре фантастических образов животных, людей, сказочных путешествий.

На пятом году жизни дети проявляют интерес к вопросам пола, начинается осознание своей половой принадлежности. Дети отмечают внешнее различие между мальчиками и девочками. Задачей инструктора по физическому развитию совместно с воспитателями является постепенное

формирование представлений о поведении мальчика или девочки, их взаимоотношениях. Выполнение такой задачи успешно повлияет на интеллектуальное и моральное развитие ребенка.

### **Шестой год жизни**

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

Возраст 5—6 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью).

Переход в старшую группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду — в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими.

Наряду с воспитателем инструктор по физической культуре помогает детям осознать и эмоционально прочувствовать свое новое положение.

Такие мотивы, как: «Мы заботимся о малышах», «Мы — помощники воспитателя», «Мы хотим узнать новое о мире и многому научиться», «Мы готовимся к школе», выступления на спортивных, общегородских соревнованиях направляют активность старших дошкольников на решение

новых, значимых для их развития задач. Необходимо постоянно поддерживать в детях ощущение взросления, растущих возможностей, вызывать стремление к решению новых, более сложных задач познания, общения, деятельности, вселять уверенность в своих силах. Одновременно важно развивать чувство ответственности за свои действия и поступки.

У старших дошкольников наблюдается незавершенность строения стопы. Необходимо предупреждать появление и закрепление плоскостопия. Его причиной могут стать постоянное ношение обуви без каблучка, на жесткой, негнушейся подошве, большего, чем нужно, размера, а также излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Инструктору следует быть внимательным к жалобам отдельных детей на усталость и боль в ногах при ходьбе или стоянии. В содержание физкультурных занятий необходимо включать упражнения на формирование правильной осанки и предупреждение плоскостопия.

### **Седьмой год жизни**

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме инструктор по физическому развитию обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правилах поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторых правилах ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т. п.).

Переход в старшую и особенно в подготовительную группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду — в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими. Наряду с воспитателем инструктор по физической культуре помогает детям осознать и эмоционально прочувствовать свое новое положение.

Воздушный и тепловой режимы, освещенность спортивного зала должны соответствовать принятым гигиеническим нормам. Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Быстро увеличивается длина конечностей. Следует помнить, что позвоночник ребенка 5—7 лет очень чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому постоянный контроль за позой и осанкой каждого ребенка — обязательное условие его нормального физического развития.

У старших дошкольников хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы, особенно кистей рук, все еще слабы. Для их развития инструктор часто использует пальчиковую гимнастики.

### **1.1.5 Целевые ориентиры освоения воспитанниками ДОУ образовательной программы**

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров (п.4.1 ФГОС ДО).

#### **Целевые ориентиры освоения образовательной программы воспитанниками первой младшей группы**

*Физическая культура.* К концу года дети могут:

- Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

- Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друга на друга, с согласованными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указаниями инструктора по ФК.

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

- Учить прыжкам на 2х ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

*Подвижные игры*

- Развивать желание играть вместе со взрослым 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.

### **Целевые ориентиры освоения образовательной программы воспитанниками второй младшей группы**

*Физическая культура.* К концу года дети могут:

- Действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения.
- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление.
- Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями инструктора по ФК.
- Сохранить равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- Ползать на четвереньках, лазать по гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места на 40 см и более.
- 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 3 м и более.
- Пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

### **Целевые ориентиры освоения образовательной программы воспитанниками средней группы**

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.* К концу года у детей могут быть сформированы:

- Представления о понятиях «здоровья» и «болезнь».
- Элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены.
- Представления о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

*Физическая культура.* К концу года дети могут:

- Принимать правильно исходное положение при метании; метать предметы разными способами правой и левой рукой.
- Отбивать мяч о землю (пол) 5 раз подряд и более.
- Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1.5 м.

- Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Самостоятельно скользить по ледяным дорожкам (длина 5 м.).
- Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую стороны.
- Выполняя упражнения, демонстрировать выразительность, грациозность, пластичность движений.
- Проявлять выраженный интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.
- Пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

### **Целевые ориентиры освоения образовательной программы воспитанниками старшей группы**

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.* К концу года у детей могут быть сформированы:

- Элементарные представления о ценности здоровья, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни, начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
- Представления о пользе закаливания, утренней зарядке, физических упражнений.

#### *Физическая культура.*

К концу года дети могут:

- Выполнять ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 метра) с изменением темпа.
- Прыгать на мягкое покрытие (высота 20см), прыгать в обозначенное место с высоты 30см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100см), в высоту с разбега (не менее 40см), прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстоянии 5-9м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4м, 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 6м). Владеть школой мяча.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Участвовать в подвижных играх и физических упражнениях.
- Участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.

- Пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

### **Целевые ориентиры освоения образовательной программы воспитанниками подготовительной группы**

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. К концу годау детей могут быть сформированы:*

- Элементарные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциях организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье), потребность в двигательной активности, полезные привычки.

*Физическая культура. К концу года детимогут:*

- Правильно выполнять все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- 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.
- 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.
- Перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый - второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следить за правильной осанкой.
- Участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей).

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

### 2.1 Содержание образовательной работы с детьми

#### Основные задачи работы с детьми первой младшей группы

##### Физическая культура

- Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.
- Учить ходить и бегать, не наталкивать друг на друга, с согласованными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, меняя направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием инструктора по ФК.
- Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).
- Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

##### Подвижные игры

Развивать у детей желание играть вместе с инструктором по ФК 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 зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.)

#### Основные задачи работы с детьми второй младшей группы

##### Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

- Становление ценностей здорового образа жизни. Учить различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представления 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 другое) и вредной для здоровья пище (сладости, пирожные, сладкие газированные напитки и пр.).
- Формировать представление о пользе закаливания, утренней зарядки, спортивных и подвижных игр, физических упражнений (не будешь болеть, будешь сильным и ловким и пр.); полноценного сна (во сне



человек растет, восстанавливает силы, если не выспаться, то будет плохое настроение, усталость и пр.).

- Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.
- Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость при заболевании обращаться к врачу, лечиться.

## **Физическая культура**

### Физкультурные занятия и упражнения.

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

### Спортивные и подвижные игры.

- Формировать интерес и любовь к спорту, знакомить с некоторыми видами спорта, формировать потребность в двигательной активности.
- Приобщать к доступным подвижным играм, воспитывать у детей 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. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

## **Основные задачи работы с детьми 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 (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат)
- 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 будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать представления о здоровом образе жизни.
- Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

## **Физическая культура**

### Физкультурные занятия и упражнения

- Обеспечивать гармоничное физическое развитие. Формировать правильную осанку.
- 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, перелезать через предметы.
- Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.
- 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).
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность,

умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

- Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма

### Спортивные и подвижные игры

- Продолжать формировать интерес и любовь к спорту. Развивать представления о некоторых видах спорта
- Развивать интерес к подвижным играм. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Развивать в играх психофизические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость и др.).
- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.

### **Основные задачи работы с детьми 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 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.
- Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.
- Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека
- Знакомить детей с возможностями здорового человека, формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.

### **Физическая культура**

#### Физкультурные занятия и упражнения

- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей, 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 с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную 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.
- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

#### Спортивные и подвижные игры.

- Прививать интерес к физической культуре и желание заниматься физкультурой и спортом.
- Продолжать знакомить с различными видами спорта, поддерживать интерес к ним. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Сообщать некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.
- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.
- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнований, играм-эстафетам.
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

### **Основные задачи работы с детьми подготовительной группы**

#### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

- Расширять представление детей о рациональном питании.
- Формировать представление о значении двигательной активности в жизни человека. Развивать умение использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
- Формировать представления об активном отдыхе.
- Расширять представления о правилах и видах закаливания, о закаливающих процедурах.

#### **Физическая культура**

##### Физкультурные занятия и упражнения

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, 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 с разбега.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
- Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

#### Спортивные и подвижные игры.

- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Продолжать знакомить с различными видами спорта.
- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
- Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.
- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движения, умения ориентироваться и пространстве.
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры. варианты игр, комбинировать движения; справедливо оценивать свои результаты и результаты своих товарищей.
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, хоккей, футбол).

## **2.2 Содержание образовательной работы с детьми по комплексно-тематическому планированию**

Комплексно-тематическое планирование реализуется в соответствии с образовательной программой ДООУ, возрастными особенностями детей.

**\*Содержание образовательной работы с детьми по перспективному планированию основных видов движений, а также перспективному планированию подвижных игр с учетом комплексно-тематического планирования и регионального компонента представлено в Приложении 1 и 2 к рабочей программе.**

**\*Содержание образовательной работы с детьми по перспективному планированию спортивных развлечений, досугов и праздников представлено в Приложении 3 к рабочей программе.**

### **2.3 Система педагогической диагностики (оценка индивидуального развития) достижения детьми планируемых результатов освоения образовательной программы дошкольного образования**

Для комплексной оценки физического состояния детей необходим учет и анализ данных их физической подготовленности. Физическая подготовленность характеризуется степенью сформированности двигательных навыков и развития физических качеств.

Диагностика педагогического процесса по образовательной области «Физическое развитие» осуществляется в соответствии с Федеральным государственным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО).

Для каждой возрастной категории предлагаются критерии оценки, общепринятые в психолого-педагогических исследованиях, которые подвергаются статистической обработке. Анализ результатов позволяет сделать качественный и количественный анализ развития конкретного ребенка, выявить реальный уровень его развития и степень соответствия возрастным нормам, а также определить общегрупповую тенденцию развития детей каждой возрастной категории. Результаты тестирования являются точкой отчета для прогнозирования особенностей развития детей и подбора оптимального содержания обучения и воспитания, средств и приемов адекватного педагогического воздействия. Система педагогической диагностики соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки России № 1155 от 17 октября 2013 года, зарегистрирован в Минюсте России 14 ноября 2013 года № 30384).

**\*Результаты педагогической диагностики представлены в Приложении 4 к рабочей программе.**

### **2.4 Индивидуальный маршрут развития ребенка**

Индивидуальный образовательный маршрут дошкольника по ФГОС позволяет выявить «проблемные» и «успешные» зоны развития (углубленное диагностическое обследование) в образовании ребенка.

Для начала необходимо изучить особенности развития ребенка. После этого можно приступать к созданию индивидуального маршрута, который включает в себя следующие компоненты:

- Определение задач индивидуальной работы с дошкольником. Для этого инструктору по ФК сначала необходимо выявить уровень развития ребенка.
- Подбор материала на основе реализуемой в ДОО программы.
- Определение методов обучения с учетом индивидуальных особенностей ребенка. Также нужно определить время, которое ребенок может затратить на освоение программы.
- Составить предполагаемые результаты и примерные сроки их достижения.

**Особенности работы инструктора по ФК по созданию индивидуального маршрута ребенка:**

**1 этап. Выбор:** Коллегиальное решение для работы по построению индивидуального маршрута развития;

**2 этап. Наблюдение:**

- Наблюдение за ребенком в организованной взрослым деятельности.
- Наблюдение за ребенком в свободной деятельности.
- Беседа о склонностях и предпочтениях ребенка с родителями.

**3 этап. Педагогическая диагностика:**

- Определение «проблемных» и «успешных» зон развития (углубленное диагностическое обследование)
- Построение маршрута с ориентированием на зону ближайшего развития ребенка.
- Подбор методик, определение методов и приемов работы.

**4 этап. Работа:**

- Подбор индивидуальных заданий
- Связь с родителями и педагогами, рекомендации
- Корректировка задач, методов работы с ребенком.

**5 этап. Контроль:**

- Итоговая педагогическая диагностика.
- Представление работ ребенка на мероприятиях ДОО.

\*Индивидуальный маршрут воспитанников представлен в Приложении 5 к рабочей программе

## **2.5 Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников. Перспективное планирование взаимодействия с семьёй.**

Одним из важных принципов технологии реализации программы по физическому развитию является совместное с родителями воспитание и

развитие дошкольников, вовлечение родителей в образовательный процесс дошкольного учреждения. При этом сам инструктор по физической культуре определяет, какие задачи он сможет более эффективно решить при взаимодействии с семьей, как поддерживать с родителями деловые и личные контакты, вовлекать их в процесс совместного воспитания дошкольников.

В младшем дошкольном возрасте большинство детей только приходят в детский сад, и родители знакомятся с педагогами дошкольного учреждения. Поэтому задача любого педагога (воспитателя, логопеда, психолога, инструктора по физической культуре) — заинтересовать родителей возможностями совместного воспитания ребенка, показать родителям их особую роль в развитии малыша. Вместе с тем в этот период происходит и установление личных и деловых контактов между педагогами детского сада и родителями.

В общении с родителями инструктор по ФК показывает свою заинтересованность в развитии ребенка, выделяет те яркие положительные черты, которыми обладает каждый малыш, вселяет в родителей уверенность, что они смогут обеспечить его полноценное развитие.

В старшем дошкольном возрасте педагог строит свое взаимодействие на основе укрепления сложившихся деловых и личных контактов с родителями воспитанников. Основной задачей остается укрепление физического здоровья дошкольников в семье, обогащение совместного с детьми физкультурного досуга.

<b>№ п/п</b>	<b>Направления</b>	<b>Формы взаимодействия</b>
1.	Изучение семьи, запросов, уровня психолого-педагогической компетентности, семейных ценностей	Анкетирование Беседы Наблюдение за взаимодействием родителей с детьми
2.	Информирование родителей	Информационные стенды Личные беседы Сайт детского сада Рекламные буклеты Фотогазеты
3.	Консультирование родителей	Консультации инструктора по физической культуре: индивидуальные, подгрупповые, групповые
4.	Просвещение и обучение родителей	Мастер-классы Сайт детского сада и рекомендация других ресурсов сети Интернет Личный сайт



5.	Совместная деятельность детского сада и семьи	Праздники Досуги Конкурсы Выставки Дни здоровья
----	---	---

\*Перспективный план взаимодействия с семьёй представлен в Приложении 6 к рабочей программе.

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

#### 3.1 Режимы пребывания воспитанников в группе

Режимы дня составлены с расчетом на 12-часовое пребывание ребенка в детском сад. При осуществлении режимных моментов необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка.

Инструктору по физической культуре необходимо знать режимы пребывания воспитанников для того, чтобы спланировать индивидуальную, совместную работу с детьми.

#### Режим двигательной активности детей дошкольного возраста

Формы Работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей				
		2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные Занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 10-15	2 раза в неделю 15-20	2 раза в неделю 20-25	2 раза в неделю 25-30	2 раза в неделю 30-35
	б) на улице	1 раз в неделю 10-15	1 раз в неделю 15-20	1 раз в неделю 20-25	1 раз в неделю 25-30	1 раз в неделю 30-35
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 4-5	Ежедневно 5-6	Ежедневно 6-8	Ежедневно 8-10	Ежедневно 10-12
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 10-15	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) 30-40

	в) физкульт минутки (в середине статического занятия)				1–3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	1–3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный Отдых	а) физкультурный досуг		1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 25–30	1 раз в месяц 40
	б) физкультурный праздник			2 раза в год до 60 мин	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
	в) день здоровья		1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

### 3.2 Структура реализации образовательной деятельности

#### Формы и методы реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

#### ОО «Физическое развитие»

##### 3.2.1 Совместная деятельность педагогов с детьми

Совместная деятельность инструктора по ФК с детьми отражается в следующих формах работы:



Кроме форм, выделяются методы физического развития и воспитания. Традиционно различаются три группы **методов**.

1. *Наглядные методы*, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воображающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К *словесным методам* относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К *практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

### **Педагогические технологии, используемые в работе с детьми**

В организации совместной деятельности детей используются различные здоровьесберегающие технологии. Целью здоровьесберегающих технологий является обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья,

формирование у него необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни.

Здоровьесберегающие педагогические технологии включают все аспекты воздействия инструктора по ФК на здоровье ребенка на разных уровнях — информационном, психологическом.

Современные здоровьесберегающие технологии в ДОУ:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья: Стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая ортопедическая.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни: Физкультурное занятие, проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия), коммуникативные игры, самомассаж, точечный самомассаж.

3. Коррекционные технологии: технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика.

### **3.2.2 Самостоятельная деятельность детей**

С целью повышения двигательной активности детей в течение дня необходимо поощрять их самостоятельную двигательную деятельность. Она основана на свободе выбора игр и упражнений каждым ребенком.

Руководство самостоятельной деятельностью предусматривает следующие обязательные моменты:

- организацию предметно-развивающей среды: удобное и соответствующее место для деятельности; оптимальное количество, разнообразие, сменяемость пособий, игр, различных материалов и реализации на её основе личностно-ориентированного, системного, интегрированного и деятельностного подходов к ребёнку;
- закрепление в режиме дня времени для самостоятельной деятельности детей, в обязательном порядке во время утреннего приема, до и между занятиями, на прогулке, после сна, в вечернее время;
- владение педагогами (опосредованными) методами активизации детской деятельности.

### **3.3 Максимально допустимая образовательная нагрузка**

(в соответствии с требованиями СанПиН, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26)

<b>Группы</b>	<b>Продолжительность одного занятия по физическому развитию</b>	<b>Количество образовательных занятий по физическому развитию</b>
---------------	---	---

		<i><b>в неделю</b></i>
Первая младшая	не более 10 мин	3
Вторая младшая	не более 15 мин	3
Средняя	не более 20 мин	2
Старшая	не более 25 мин	2
Подготовительная	не более 30 мин	2

**\*В первой и второй младших группах третья НОД по физической культуре проводится воспитателем группы на улице по единому планированию. В средних, старших, подготовительных группах третья НОД по физической культуре проводится в бассейне. Замена НОД по физической культуре на улице в средних, старших и подготовительных группах частично компенсирована совместной деятельностью детей с инструктором по ФК на улице.**

**\*\*Расписание непрерывной образовательной деятельности представлено в приложении 7 к рабочей программе.**

### **3.4 Создание развивающей предметно-пространственной среды**

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ✓ ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- ✓ обучать детей правилам безопасности;
- ✓ создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- ✓ использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития для развития крупной моторики.

Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

**Оборудование для ходьбы, бега и равновесия:** доска с ребристой поверхностью, коврики, дорожки массажные, со следочками, обручи большие, средние, шнуры длинные, балансир, модуль мягкий, скамейки гимнастические, дорожки для профилактики плоскостопия, лестница

координационная, дорожки контрастные, коврики гофрированные ребристые, ходунки, канаты, палочки эстафетные,

**Оборудованием для метания /катания, бросания, ловли:** кегли (набор), мешочки с грузом 150 г., 200 г., 350 г., 400г., мячи резиновые разных размеров, волейбольные, баскетбольные мячи разные размеров, кольцоброс, серсо (набор), баскетбольные кольца, ворота, игры «Горелки», бадминтон, теннис, хоккей, дартс.

**Оборудование для прыжков:** фитболы, шнур короткий, скакалки, мешки для прыжков, конус с отверстиями, маты гимнастические, батут, лестница координационная, игровое оборудование «Островки».

**Оборудование для ползания и лазанья:** дуги большие и малые, стенка гимнастическая деревянная, туннель.

**Оборудование для упражнений общеразвивающего воздействия:** гимнастические палки, массажные мячи, ленты гимнастические (0.5 и 1 метр), флажки, мячи малые, кольца плоские, платочки, кубики, султанчики, гантели детские, тренажеры, ленточки различной длины, гантели, мячи сенсорные, массажные.

\*Перспективный план пополнения развивающей предметно-пространственной среды представлен в Приложении 8 к рабочей программе.

### 3.5 Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.)

№	Методическая литература
1	Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа. – М.: МОЗИКА-СИНТЕЗ, 2019. – 80 с.
2	Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. – М.: МОЗИКА-СИНТЕЗ, 2019. – 112 с.
3	Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. – М.: МОЗИКА-СИНТЕЗ, 2019. – 128 с.
4	Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. – М.: МОЗИКА-СИНТЕЗ, 2019. – 112 с.
5	Подвижные тематические игры для дошкольников/ Сост. Т.В. Лисина, Г. В. Морозова. – М.: ТЦ Сфера, 2016. 128 с.
6	Недовесова Н.П. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014. – 96 с.
7	Борисова М.М. Малоподвижные игры и упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет, методическое пособие, МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2017.
8	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-4 лет, методическое пособие, МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2017.
9	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 4-5 лет, методическое пособие, МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2017
10	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 5-6 лет, методическое пособие, МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2017
11	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 6-7 лет, методическое пособие, МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2017

12	Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. — 88 с.
12	Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду 2-3 лет М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. — 106 с.
13	Недовесова Н.П. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. – СПб.: ООО ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2014. – 96 С.
14	Теплюк С.Н. Игры – занятия на прогулке с малышами. Для работы с детьми 2-4 лет, методическое пособие, МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2014.
15	Кириллова Ю.А. Карточка подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 3 до 4 лет. – СПб.: ООО ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2018.- 128 с. (Методический комплект программы Н.В. Нищевой)
16	Кириллова Ю.А. Карточка подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 4 до 5 лет. – СПб.: ООО ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2018.- 128 с. (Методический комплект программы Н.В. Нищевой)
17	Кириллова Ю.А. Карточка подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 5 до 6 лет. – СПб.: ООО ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2018.- 128 с. (Методический комплект программы Н.В. Нищевой)
18	Кириллова Ю.А. Карточка подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 6 до 7 лет. – СПб.: ООО ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2018.- 128 с. (Методический комплект программы Н.В. Нищевой)
19	Папка «Карточка подвижных игр»
20	Папка «Карточка зрительной гимнастики»
21	Папка «Карточка утренней гимнастики»
22	Папка «Карточка физминуток»
23	Папка «Карточка пальчиковых игр»