

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД «СКАЗКА»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель заведующего по УВР МБДОУ «Сказка»

\_\_\_\_\_ О.В. Панасюк

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г.

**Рабочая  
образовательная программа дошкольного образования  
по физическому развитию: физическая культура  
на 2023-2024 учебный год**

**Составитель:** Инструктор по физической культуре  
Рыбинцева Александра Николаевна  
высшая квалификационная категория

## СОДЕРЖАНИЕ

### I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.1.1. Направленность групп.....	3
1.1.2. Цель и задачи реализации Рабочей программы.....	4
1.1.3. Принципы и подходы к формированию Рабочей программы.....	5
1.1.4. Характеристики физического развития детей дошкольного возраста.....	7
1.2. Планируемые результаты освоения Рабочей программы .....	21

### II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательного процесса .....	26
2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Рабочей программы.....	29
2.2.1. Методы и средства реализации рабочей программы.....	29
2.2.2. Формы организации физкультурно—оздоровительной работы с детьми .....	42
2.3. Взаимодействие с семьями воспитанников .....	48
2.4. Взаимодействие с другими педагогами .....	49

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Расписание непрерывной образовательной деятельности .....	52
3.2. Нормативы отведенного времени на разные части занятия по физической культуре .....	52
3.3. Циклограмма рабочего времени инструктора по физической культуре .....	53
3.4. Материально-техническое обеспечение спортзала .....	53
3.5. Организация развивающей предметно-пространственной среды по физическому развитию .....	54
3.6. Культурно-досуговая деятельность для физического развития .....	56

## I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1 Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре определяет содержание и организацию образовательного процесса в области «Физическое развитие» в МБДОУ «Сказка» для всех групп дошкольного возраста.

Для разработки данной программы использовались следующие программы:

- Образовательная программа дошкольного образования МБДОУ «Сказка»;
- Адаптированная основная образовательная программа для детей с тяжелыми нарушениями речи МБДОУ «Сказка»;
- Адаптированная основная образовательная программа дошкольного образования для детей с задержкой психического развития с3 до 7 лет МБДОУ «Сказка»;
- Парциальная программа раннего физического развития детей дошкольного возраста П18/ Р.Н. Терехина, Е.Н. Медведева, О.А. Двейрина, С.И. Петров, В.С. Терехин, В.В. Кожевникова; под общ. ред. Р.Н. Терехиной, Е.Н. Медведевой. – М.: ООО «Издательство «ВАРСОН», 2022. – 40 с.

Рабочая программа направлена на формирование и развитие физических способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени. Программа обеспечивает адаптацию детей к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности.

Программа составлена на основе требований к структуре образовательных программ, определяемых ФГОС ДО, применительно к каждому этапу физической подготовки развития детей.

#### 1.1.1 Направленность групп

В детском саду функционирует 11 групп: 8 групп – общеразвивающих, 2 группы – комбинированных, 1 группа – компенсирующая. Из них: 4 группы – I младшая группа, 1 группа – II младшая группа, 2 группы – среднего возраста, 2 группы – старшего возраста, 2 группы – подготовительный к школе возраста.

№ группы	Наименование группы	Возраст	Классификация группы
№1	«Ладушки»	1,5-2 года	I младшая группа
№2	«Теремок»	2-3 года	I младшая группа
№3	«Семицветик»	4-5 лет	Средняя группа
№5	«Зайчата»	3-4 года	II младшая группа
№6	«Мишутка»	6-7 лет	Подготовительная комбинированная группа

№7	«Колобок»	2-3 года	I младшая группа
№8	«Солнышко»	5-6 лет	Старшая группа компенсирующая
№9	«Светлячок»	2-3 года	I младшая группа
№10	«Лукоморье»	5-6 лет	Старшая группа
№11	«Звездочка»	6-7 лет	Подготовительная комбинированная группа
№12	«Жар-птица»	4-5 лет	Средняя группа

### **1.1.2. Цель и задачи**

#### **Обязательная часть**

Основная цель программы – методическое обеспечение организации и реализации процесса раннего физического развития детей дошкольного возраста посредством целенаправленного многолетнего воздействия на организм средствами физической культуры, создание у детей устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Задачи:

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- формировать привычку к здоровому образу жизни;
- осуществлять профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, простудных заболеваний;
- формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности;
- прививать культурно-гигиенические навыки;
- оздоравливать организм посредством формирования навыка правильного дыхания;
- способствовать формированию психологического здоровья у дошкольников;
- способствовать осознанию и осмыслению собственного «я», преодолению барьеров в общении, формированию коммуникативных навыков;
- развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками, чувствами;
- гармонизировать физическое развитие детей;
- совершенствовать двигательные навыки и физические качества;
- повышать функциональные резервы систем организма;
- улучшать общую физическую работоспособность;
- повышать неспецифическую сопротивляемость;
- воспитывать и закреплять навыки правильной осанки.

**Углубленное изучение в образовательной области «Физическое развитие»**

Цель: Совершенствовать систему физкультурно-оздоровительной работы направленной на формирование интереса всех участников образовательных отношений к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни через интеграцию образовательных областей.

Задачи:

- Продолжить реализацию проекта «Первые шаги к значку ГТО», обеспечивающие поэтапное внедрение в образовательный процесс ВФСК ГТО;
- Углубить работу педагогов по поддержанию у детей интереса к занятиям физической культуры, различным видам спорта, двигательной активности детей;
- Обеспечить психолого-педагогическую поддержку семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Темы проектов (Приложение б):

1. Долгосрочный проект «Первые шаги к значку ГТО».
2. Краткосрочный проект «Тропа здоровья»
3. Краткосрочный проект «Неделя здоровья»
4. Краткосрочный проект «Неделя народных игр»
5. Краткосрочный проект «Зарничка 2024»

### ***1.1.3. Принципы и подходы к формированию Рабочей программы***

Формирование образа жизни детей, дающего максимальный вклад в формирование здоровья, принято называть здоровым образом жизни. Существует ряд критериев здорового образа жизни, к числу которых относится гармоничное сочетание биологического и социального в человеке, гигиеническое обоснование форм поведения и соблюдение режима труда и отдыха, организация системы рационального питания, проведение различных закаляющих и развивающих упражнений.

В основу Рабочей программы по физическому развитию детей заложены следующие принципы:

- природосообразности – предусматривает отношение к ребенку как к части природы, его воспитание в единстве и согласии с природой, осуществление образования в соответствии с законами развития детского организма, с учетом особенностей физического развития, состояния его здоровья;
- воспитывающего обучения – отражает необходимость создания в учебном процессе благоприятных условий для воспитания ребенка, для формирования его позитивного отношения к жизни, к знаниям, к самому себе. Воспитание и обучение – две стороны единого процесса формирования личности;

– гуманизации педагогического процесса – определяет приоритет не передачи знаний и умений, а развития самой возможности приобретать знания и умения и использовать их в жизни;

– систематичности и последовательности – предполагает такой логический порядок изучения материала, при котором знания опираются на ранее полученные;

– развивающего обучения – не только приобретаются знания, формируются умения, но и развиваются все познавательные психические процессы, связанные с ощущением, восприятием, памятью, вниманием, речью, мышлением, а также волевые и эмоциональные процессы, то есть развивается личность ребенка в целом. Развивающий эффект обучения достигается лишь тогда, когда оно сориентировано на «зону ближайшего развития» (Л.С. Выготский). Как правило, знаниями в этом случае ребенок овладевает при незначительной помощи со стороны взрослого. Педагог должен помнить, что «зона ближайшего развития» зависит не только от возраста, но и от индивидуальных особенностей детей;

– индивидуального подхода – ориентирует педагога на учет индивидуальных особенностей детей, связанных с темпами их биологического созревания, уровнями физического развития и двигательной подготовленности;

– научности – подразумевает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически апробированными методиками;

– комплексности педагогических процессов – выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов, психологов и медицинских работников;

– концентрического (спиралевидного) обучения – заключается в повторяемости тем во всех возрастных группах и позволяет применить усвоенное и познать новое на следующем этапе развития;

– комплексности и интегративности – включает решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности;

– связи теории с практикой – формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни;

– индивидуально-личностной ориентации воспитания – предполагает, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима;

– доступности – позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок;

- успешности – заключается в том, что на этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить;
- коммуникативности – помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья;
- результативности – предполагает получение положительного результата оздоровительной работы;
- гуманизма – определяет общий характер отношений воспитателя и воспитанников. Ребенок представляет собой главную ценность со своим внутренним миром, интересами, потребностями, способностями, возможностями и особенностями;
- гуманизации – включает оказание помощи в становлении личности ребенка, саморазвитии, смягчение напряженности, восстановление экологии человека, его душевного равновесия;
- культуросообразности – предусматривает максимальное использование культуры той среды, в которой находится ребенок;
- целостности и единства – определяет внутреннюю неразрывность содержания и средств его представления. Человек – целостная система с единством психофизического, социального и духовно-нравственного компонентов, воздействующих друг на друга;
- непрерывности оздоровительного воспитания – включает постоянное совершенствование личности в различных аспектах жизнедеятельности;
- достаточности, который можно охарактеризовать как «все хорошо в меру».

#### ***1.1.4 Характеристики физического развития детей***

##### **Особенности развития детей 2-3 года**

Своевременное формирование движений и целесообразная последовательность их возникновения играют существенную роль в физическом и нервно-психическом развитии ребенка.

Учитывая особенности каждого возрастного периода и предыдущий опыт ребенка, перед ним ставят конкретные задачи. Постепенное выполнение ребенком этих задач и все большие возможности качественно изменяют характер его движений. То, что являлось характерным для начала данного возрастного этапа, к концу его как бы свертывается, — движения приобретают новое качество. Однако следует помнить, что в каждом отдельном случае развитие движений может иметь различную вариативность в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка. Поэтому учет его индивидуального своеобразия и возможностей необходим для правильного руководства формированием движений.

Возраст трех лет фактически можно назвать переходным. В первой половине третьего года жизни у детей во многом сохраняются черты, свойственные детям раннего возраста. Однако на третьем году жизни они становятся самостоятельнее. В это время развивается ситуативно-деловое общение ребенка и взрослого, предметная деятельность; совершенствуются речь, начальные формы произвольного поведения, игры, восприятие, наглядно-действенное мышление.

На третьем году жизни совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, что позволяет детям безошибочно выполнять ряд заданий: осуществлять выбор из двух-трех предметов по форме, величине и цвету; различать мелодии; петь; двигаться по сигналу. Совершенствуется слуховое восприятие, прежде всего фонематический слух. Дети этого возраста очень любят двигаться под музыку/

При ходьбе постепенно исчезают лишние, мешающие ребенку движения, что ведет к их экономичности. Развивается самостоятельность пространственных ориентировок, ребенок смелее и в то же время спокойнее двигается на ограниченной, наклонной и поднятой над поверхностью пола плоскости (доски, дорожки и т.д.). В связи с развивающимся чувством равновесия, глазомерной оценки направления и расстояния сложнее и разнообразнее становятся действия с предметами.

Усиливающийся интерес к окружающему миру, удовлетворение от достижения цели, эмоциональная оценка педагога и его новые требования служат подкреплением достигаемых ребенком успехов и подталкивают его к решению новых задач. Процесс усвоения нового в движении сохраняет прежнюю специфику: основное здесь — подражание. Однако оно изменяет свой характер: наблюдается большее осмысление предложенной ребенку задачи и, в связи с этим, более четкое ее выполнение. Дети еще не способны придерживаться точно заданной формы движений, но развивающаяся двигательная память помогает им самостоятельно воспроизводить знакомые двигательные действия.

Ребенок постепенно учится согласовывать свои движения с движениями других детей, приучается своевременно реагировать на сигналы извне, требующие изменить характер движения, его темп, силу или совсем прекратить движение и остановиться.

В условиях систематического руководства ребенок на третьем году жизни совершенствует ходьбу, лазанье, начинает бегать. Все эти движения еще мало координированы и недостаточно точны. Ребенок чувствует потребность в частой смене движений, не может сохранять неподвижную позу, нуждается в чередовании движений и отдыха. Однако систематические упражнения, игры под руководством педагога на физкультурных занятиях и вне их будут содействовать расширению двигательных возможностей, улучшению качества движений и необходимых ориентировок.

Большое значение для развития движений имеют специально организуемые подвижные игры с правилами. В этих играх дети подчиняют свои движения разнообразным внешним сигналам, например изменяют темп движений в зависимости от изменения музыки, направление или характер движения по слову (остановиться, перейти от ходьбы к бегу и др.). Необходимо постепенно усложнять содержание и правила таких игр.

Ценность подвижных игр заключается и в том, что, помимо развития движений, выполнение различных правил в игре требует от ребенка понимания ситуации, внимания, выдержки. У него воспитывается умение играть совместно, согласовывать свои движения с движениями других.

Детям двух-трех лет необходимы разнообразные движения, вызывающие деятельность различных мышц, переход от более спокойных к более оживленным движениям. Эта задача также решается с помощью подвижных игр.

Наряду с подвижными играми необходимы занятия гимнастикой. При проведении занятий необходимо следить за качеством выполнения движений, исправлять ошибки и своевременно изменять и усложнять тот или иной комплекс упражнений, если дети овладели им достаточно хорошо.

Н. М. Аксарина подчеркивала, что для развития движений очень важны самостоятельные игры и различные занятия. С этой целью педагог должен предоставить в пользование детям свободную площадку.

Для формирования разнообразных движений педагог может предложить детям игрушки и физкультурные пособия, вызывающие у них интерес и желание двигаться: обручи, вожжи, шары, мячи, трехколесные велосипеды, санки, лопатки и др.

При условии правильной организации двигательной активности дети двух-трех лет, как правило, большую часть дня бодры, активны. Они очень эмоциональны, подвижны, деятельны. Такое поведение свидетельствует о состоянии оптимальной возбудимости нервной системы.

Однако наблюдения показывают, что дети данного возраста обнаруживают крайнюю неустойчивость состояния возбудимости. Незначительные причины (например, изменения режима, болезненное состояние) могут приводить к состоянию повышенного возбуждения, при котором поведение ребенка нарушается (он начинает громко кричать, отказывается выполнять ранее установленные правила, проявляет упрямство). Переутомление, как эмоциональное, так и физическое, приводит к тому, что бодрое состояние сменяется вялым. Движения ребенка становятся замедленными, он перестает играть, не хочет выполнять установленные правила. Такое поведение свидетельствует о временном понижении

возбудимости центральной нервной системы. Повышение и понижение возбудимости наблюдается у детей двух-трех лет сравнительно часто.

Названные состояния нельзя признать естественными, присущими детям этого возрастного периода. Подобные нарушения возникают главным образом в результате неправильной методической организации двигательной активности. К счастью, такие нарушения возбудимости у здоровых детей являются временными, часто даже кратковременными.

Наступившее утомление проявляется изменениями обычного для данного ребенка поведения. Нарушается координация движений, особенно движений рук. Появляется общее двигательное беспокойство, ребенок возбужден, много бегает, бесцельно лазает, нарушается ориентировка в пространстве. Иногда при утомлении у детей проявляются ранее сформированные автоматические движения (сосание пальцев, раскачивания, навязчивые движения).

Причинами переутомления могут быть различные неблагоприятные физические факторы окружающей среды (высокая температура помещения, недостаточная проветренность помещений, шум, плохое освещение). В душном помещении с высокой температурой воздуха утомление детей наступает скорее.

Особенно неблагоприятными факторами являются обилие резких акустических раздражений, чрезмерно громкая музыка. Поэтому в процессе организации двигательной активности следует воспитывать у детей умение говорить негромко, не допускать окриков и громких сигналов. Физкультурные пособия, издающие сильные, а тем более резкие звуки, допустимы лишь на прогулке либо кратковременно.

На данном этапе развития ребенка необходимо:

- способствовать дальнейшему развитию координации общих движений (ходьба, лазанье, бег, бросание) и мелких движений рук и пальцев;
- воспитывать умение управлять своими движениями в соответствии с окружающими условиями (по сигналу приостановить движение, изменить темп и др.);
- вырабатывать умение одновременно производить различные движения рук и ног, развивать способность координировать свои движения с движениями других детей;
- формировать правильные двигательные навыки, способствовать устранению лишних сопутствующих движений, формировать более экономные и ритмичные движения, правильную осанку.

### **Особенности развития детей 3–4 лет**

Для физического воспитания детей 3–4 лет в оптимальном варианте и в соответствии с их двигательными возможностями педагогу необходимы элементарные знания анатомо-физиологических особенностей развития как отдельных органов и систем, так и всего организма в целом. Известно, что каждый возрастной период имеет определенную специфику развития. Есть такие особенности и у детей четвертого года жизни.

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 ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода – первых трех лет. Так, если к 2 годам рост детей увеличивался в среднем на 10–12 см, к 3 годам – на 10 см, то к 4 годам – всего на 6–7 см. В 3 года средний рост мальчиков равен 92,7 см, девочек – 91,6 см, соответственно в 4 года – 99,3 см и 98,7 см – ростовые показатели почти одинаковы. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

В возрасте от трех до шести лет годовые увеличения в весе также примерно одинаковы для детей обоего пола. Прибавка в весе составляет в среднем 1,5–2 кг. В 3 года вес мальчиков составляет 14,6 кг, а девочек – 14,1 кг. К 4 годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1 кг и 15,8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В 3 года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года – 53,9 см и 53,2 см.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и его окончательное формирование. К 3–4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80 % объема черепа взрослого человека.

К 2–3 годам у детей заканчивается прорезывание молочных зубов, их количество приближается к 20. Их здоровье, рост и развитие во многом зависят от питания. Ребенок 3–4 лет в среднем затрачивает в день 1000–1600 калорий. В рацион входят белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и вода. Для построения костей скелета и зубов необходимы

кальций и фосфор. Ребенок должен получать за сутки с молочными, рыбными и другими продуктами 1 г кальция, 1,5–2 г фосфора и 15–20 мг железа. До полутора лет позвоночник ребенка растет равномерно, затем замедляется рост шейных и верхнегрудных позвонков. В 5 лет вновь все отделы позвоночника начинают расти равномерно. Гибкость и подвижность позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника в 3–4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина, суставы пальцев могут деформироваться. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес ребенка. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, сильный наклон головы вперед 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, лежа, на спине, 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 ребенка и отрицательно сказывается на состоянии и развитии опорно-двигательного аппарата длительное пребывание в статической позе. Если педагог перед выполнением упражнения долго выравнивает детей, многословно объясняет задание, порой до 1–1,5 минут, это снижает двигательную активность, отрицательно сказывается на осанке детей, их внимании, выполнении упражнений. 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 определенную дозировку физических упражнений. Так, количество упражнений общеразвивающего характера составляет 4–5 и повторяется 4–5 раз. Темп проведения упражнений и необходимые паузы зависят от физической подготовленности детей каждой конкретной группы.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них – 3–4 года. В этот период диаметр мышц

увеличивается в 2–2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3–4 лет еще недостаточно развиты. Так, кистевая динамометрия (правая рука) в четыре года у мальчиков составляет 4,1 кг, а у девочек – 3,8 кг.

В этом возрасте крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой (прокатить машинку, мяч и т. д.). Но постепенно в строительных дидактических играх, в изобразительной деятельности совершенствуются движения кисти, пальцев. Дети осваивают складывание башенок, пирамидок и т. д.

В упражнениях общеразвивающего характера при поднимании рук вверх, в стороны, при наклонах, поворотах и приседаниях малыши осваивают навыки владения телом. Однако для правильного воздействия на ту или иную группу мышц необходимы определенные исходные положения. В этом возрасте дети способны понять поставленную перед ними задачу – встать, ноги на ширину стопы или на ширину плеч и т. д.

Воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми, показывая и поясняя его. Наклоны и приседания педагог выполняет 2–3 раза и задает темп выполнения заданий. Далее дети действуют самостоятельно, прислушиваясь к указаниям воспитателя.

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

Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800–1100 мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания.

Ребенок 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). Для малышей полезны упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

Помещение, в котором находятся дети, нужно проветривать 5–6 раз в день (каждый раз по 10–15 минут). Температура воздуха в групповом помещении должна составлять +18–20 °С (летом) и +20–22 °С (зимой). Относительная влажность – 40–60 %. Для контроля за

изменением температуры воздуха термометр в помещении подвешивается на уровне роста ребенка (но в недоступном для детей месте). Физкультурные занятия проводятся в хорошо проветриваемом помещении или на участке детского сада.

Сердечно сосудистая система ребенка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка 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.

Развитие высшей нервной деятельности, особенно в раннем возрасте, во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. В дальнейшем продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное.

К трем годам у ребенка 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 ребенком впечатления.

Внимание детей 3–4 лет еще неустойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса. Если в момент объяснения упражнения в зал входит взрослый, дети сразу отвлекаются. Педагог должен быстро и умело переключать их внимание на учебное задание. При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре. Воспитатель сначала выполняет упражнение 2–3 раза вместе с детьми и поясняет его. Затем следит за тем, как малыши самостоятельно справляются с заданием, дает им указания, помогает. Это приучает детей к самостоятельности и формирует осознанность действий. В момент выполнения упражнений ребенок не всегда может понять указания воспитателя и тогда ему следует оказать непосредственную помощь, например, повернуть его корпус, придать руке нужное положение и т. д.

Вновь приобретенные умения и навыки могут быть реализованы не только на физкультурных занятиях, но и в жизненно важной самостоятельной двигательной деятельности детей.

### **Особенности развития детей 4–5 лет**

В возрасте 4–5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5–7 см, массы тела – 1,5–2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков – 100,3 см, а пятилетних – 107,5 см. Рост (средний) девочек четырех лет – 99,7 см, пяти лет – 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять – 17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес – рост, объем головы – объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

**Опорно-двигательный аппарат.** Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. 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.

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков – от 5,9 до 10 кг, у девочек – от 4,8 до 8,3 кг.

Организуя двигательную деятельность детей, воспитатель должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирает такие, чтобы ребята использовали всю площадь зала или участка.

Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15–20 мин., с перерывом на отдых. Отдыхая (2–3 минуты), дети могут постоять на лыжах, посмотреть на заснеженные деревья. В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на расстояние не более 2 км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 мин. пути и в середине экскурсии – привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса.

Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног – не более 5–6 повторений.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп, например, при выполнении трудовых поручений: так, во время уборки сухих листьев вес груза на носилках не должен превышать 2,5 кг. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

**Органы дыхания.** Если у детей 2–3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900–1000 см<sup>3</sup>), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4–5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это – результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

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.

**Сердечно-сосудистая система.** Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4–5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

**Высшая нервная деятельность.** Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов.

Нервные процессы – возбуждение и торможение – у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4–5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений, рисования, конструирования и даже одевания.

Незавершенность строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму. Если фон шума в группе составляет 45–50 децибел, может наступить стойкое снижение слуха и утомление. В дошкольных учреждениях необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья, разговаривать негромко.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

### **Особенности развития детей 5–7 лет**

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7–10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106–

107 см, а масса тела – 17–18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200 г, а роста – 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не одинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3–4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности необходимо учитывать при проведении всех занятий по физической культуре, во избежание травм, так как даже легкие ушибы в области носа, уха или головы могут иметь серьезные для здоровья последствия.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры или ее повышением – ходьба по гимнастической скамейке, рейке, бревну, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом – у ребенка достаточно силы, чтобы добросить мяч до партнера, но недостаточно развитая координация движений может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо, поэтому детям необходимо давать своевременные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру. Систематические упражнения детей с мячом организуют на прогулке в виде игровых упражнений: «Попади в обруч», «Сбей кеглю», «Подбрось – поймай» и т. д. Использование теннисных мячей в занятиях с детьми данного возраста нежелательно.

Позвоночный столб ребенка 5–7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок. Например, к тому, чтобы вынести пособия и мелкий инвентарь на участок, перенести пособия в зал или что-либо передвинуть, необходимо привлечь одновременно несколько детей.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, горки и т. д.). Следует также учитывать, что при падении ребенка с горки, столкновении с санками, ударах лыжами легко могут возникнуть повреждения брюшной полости (печени, почек, селезенки).

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободой. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). Педагог должен обязательно предупреждать об этом родителей.

У детей 5–7 лет наблюдается незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Воспитателям и родителям следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах в статическом положении и при ходьбе, беге.

В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых – возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают упражнения в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка 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 по заданию воспитателя.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, 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.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90 процентов размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

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. Например, ребенок отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (частично на время измененной) обстановки при проведении режимных процессов, подвижных игр и т. д.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к 6–7 годам составляет 92–95 ударов в минуту. К 7–8 годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводит к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности детей. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20 процентов.

Жизненная емкость легких у детей 5–6 лет в среднем составляет 1100–1200 см<sup>3</sup>, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем – 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам составляет примерно 42 дц<sup>3</sup> воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2–7 раз, а при беге – еще больше.

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 учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамики и активизации ребят, предпочитающих «сидячие» игры.

Описание контингента воспитанников: возраст, состояние здоровья, антропометрические данные представлены в Приложении №1.

### ***1.2 Планируемые результаты освоения Рабочей программы по физической культуре.***

При реализации Рабочей программы предусмотрена педагогическая диагностика (мониторинг) физического развития и сформированности двигательных навыков детей. Согласно ФГОС ДО, такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей

В начале и конце учебного года проводится мониторинг по освоению программы.

Оценка усвоения содержания образовательной области «Физическое развитие» проводится на основе индивидуального качественного анализа уровня сформированности основных движений у детей.

В I младших группах оцениваются:

- умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку;
- умение ходить и бегать, не наталкиваясь на других, с согласованными, свободными движениями рук и ног;

- умение действовать сообща с другими детьми, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры;
- способность менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога;
- владение навыками ходьбы по прямой дорожке (ширина 20см, длина 2-3м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25см).

В II младших группах оцениваются:

- умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;
  - умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног;
  - умение действовать совместно с другими детьми, соблюдать элементарные правила, ориентируется в пространстве;
  - способен согласовать свои действия при построении в колонну по одному, в шеренгу, в круг, находить свое место при построениях;
  - владение навыками ходьбы по гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой, по наклонной доске (высота 30-35см);
  - владение навыками бега с выполнением заданий педагога (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бега с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60сек, в быстром темпе на расстояние 10м);
  - умение принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед;
  - владение навыками лазанья по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5м);
  - владение навыками прыжков в длину с места через две линии (расстояние между линиями 25-30см), в длину с места (расстояние не менее 40см);
  - владение навыками метания на дальность правой и левой рукой (расстояние 2,5-5м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2м), в вертикальную цель правой и левой рукой (высота от центра мишени 1,2м, расстояние 1-1,5м);

- владение навыками ловли мяча, брошенного педагогом (расстояние 70-100см), бросания мяча об пол, ловли его (2-3 раза);

- выполнение ранее разученных ОРУ и циклических движений в соответствии с темпом и ритмом музыки.

В группах среднего возраста оцениваются:

- умение сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 сек);

- умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком;

- умение действовать по сигналу, соблюдать дистанцию во время передвижения;

- способность согласовывать свои действия при построении в колонну по одному, в шеренгу, в круг, перестроении в колонну по два, по три, выполнение поворотов направо, налево, кругом, размыкания и смыкания;

- владение навыками челночного бега (3 раза по 10м); бега на 20м (к концу года 5,5-6 сек);

- владение навыками лазанья по гимнастической стенке, в том числе перелезания с одного пролета на другой вправо и влево;

- владение навыками прыжков с высоты (20-25см), в длину с места (не менее 70см);

- владение навыками отбивания мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд);

- владение навыками метания предметов на дальность (не менее 3,5-6,5м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5м, расстояние 1,5-2м);

- выполнение прыжков с короткой скакалкой;

- выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

В группах старшего возраста оценивается:

- умение сохранять правильную осанку, умение осознанно выполнять движения:

- умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры, бегать на перегонки, с преодолением препятствий;

- умение самостоятельно организовать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество;

- умение лазать по гимнастической стенке (высота 2,5м), меняя темп, перелезание с одного пролета на другой;

- способность согласовывать свои действия при построении в колонну по одному, в шеренгу, круг, перестроение в колонну по двое, по трое, равнение на затылок, в колонне,

шеренге. Выполнение размыкания в колонне – на вытянутые руки в стороны. Выполнение поворотов направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

- владение навыками ходьбы по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом);

- владение навыками бега по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом;

- владение навыками прыжков через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся);

- владение навыками отбивания мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6м), прокатывания набивных мячей (вес 1кг);

- выполнение метания предметов на дальность (не менее 5-9 метров), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1м) с расстояния 3-4м;

- умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой);

- умение красиво, грациозно выполнять знакомые физические упражнения упражнения под музыку; согласования ритма движений с музыкальным сопровождением.

В группе подготовительного к школе возраста оценивается:

- проявление самостоятельности, творчества, инициативы в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценка при выполнении движений;

- умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге;

- умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге, выполнение упражнений ритмично, в указанном воспитателем темпе;

- владение навыками ходьбы по узкой рейке гимнастической скамейке, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком;

- владение навыками непрерывного бега в течение 2-3мин;

- владение навыками прыжков через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжков через длинную скакалку по одному. Парами, прыжков через большой обруч (как через скакалку)

- владение навыками ведения мяча в разных направлениях;

- выполнения метания в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5м), в движущуюся цель;

- прохождения на лыжах 600м в среднем темпе, 2-3км в медленном темпе;

- владение навыками красивого, грациозного выполнения физических упражнений под музыку; согласования ритма движений с музыкальным сопровождением.

В целом, к основным показателям эффективности освоения Программы относятся:

- снижение показателей заболеваемости детей;
- повышение показателей развития физических качеств;
- устойчивые показатели психоэмоционального благополучия детей.

Результаты мониторинга представлены в Приложении №2.

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1 Описание образовательного процесса

Содержание Рабочей программы определяется в соответствии с образовательной программой дошкольного образования МБДОУ «Сказка и соответствует основным положениям возрастной психологии, дошкольной педагогики и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач. Содержание Рабочей программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей.

Рабочая программа включает в себя следующие виды подготовки: физическую, техническую (базовые навыки универсального характера), психологическую, теоретическую.

Физическая подготовка – это организованный процесс, который направлен:

- на всестороннее развитие организма занимающихся – укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
- укрепление здоровья и повышение работоспособности;
- развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники прикладных упражнений, базовых видов спорта и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др.

Для этапа раннего физического развития детей характерна общая физическая подготовка, которая по мере взросления ребенка, совершенствования функций его организма и спортивной ориентации на конкретный вид двигательной деятельности может трансформироваться в специальную. Для эффективного решения задач физической подготовки более всего подходит комплексное применение средств и методов с учетом возрастных особенностей детей.

Техническая подготовка детей предполагает освоение и совершенствование техники двигательных действий, характерных для конкретного вида двигательной деятельности, включенного в программу раннего физического развития.

Психологическая подготовка направлена:

- на формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенную, идеомоторную, психомышечную тренировку;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;

- выработку толерантности к эмоциональному стрессу.

Цель теоретической подготовки – привить интерес к занятиям физической культурой, формировать культуру здорового образа жизни, умений применять полученные знания в жизни. Главная задача теоретической подготовки состоит в том, чтобы научить детей осмысливать и анализировать свои действия. Необходимо приучать детей анализировать содержание своего общего и двигательного режима, к сбалансированному питанию, посещать физкультурно-спортивные мероприятия, изучать технику выполнения двигательных действий, смотреть фильмы, мотивирующие на организацию здорового образа жизни. Теоретические занятия во всех возрастных группах рекомендуется проводить 5–15 мин с использованием наглядных дидактических материалов. Эти занятия органически связаны с физическим, техническим, психологическим видами подготовки. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники упражнений, методики обучения, правил соревнований.

Примерное содержание занятий по теоретической подготовке:

1. Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре и спорте, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Классификация средств физического воспитания и видов спорта.
2. История развития и современное состояние базовых видов спорта. История развития гимнастических дисциплин, легкой атлетики, борьбы, плавания и других видов спорта. Достижения российских спортсменов в различных видах спорта.
3. Строение и функции организма человека. Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние органов и систем организма.
4. Физическая подготовка. Понятие о физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей физической подготовке.
5. Основы техники выполнения физических упражнений. Принципы, этапы. Ошибки, их предупреждение и исправление.
6. Особенности проведения тренировочных занятий.
7. Психологическая подготовка к тренировкам.
8. Основы музыкальной грамоты. Значение музыки для развития человека. Понятие о содержании и характере музыки. Свойства музыкального звука. Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки.

9. Режим, питание и гигиена при занятиях физической культурой. Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня детей различного возраста. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Рекомендации по питанию. Понятие о гигиене отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви.

10. Меры профилактики травматизма, первая медицинская помощь. Краткая характеристика травм и их причины. Профилактика травматизма. Правила оказания первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни, причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний.

Наглядные дидактические материалы по темам теоретической подготовки включены в учебно-методическое обеспечение Рабочей программы.

**Методическое обеспечение реализации образовательной области «Физическое развитие».**

№ п/п	Перечень используемой литературы(автор, название, место издания, год)
1	Планы физкультурных занятий (система работы с детьми 2-3 года)С.Ю. Федорова.
2	«Мозаика-синтез» 2020г.
3	Планы физкультурных занятий (система работы с детьми 3-4 года)С.Ю. Федорова.
4	«Мозаика-синтез» 2020г.
5	Планы физкультурных занятий (система работы с детьми 4-5 года)С.Ю. Федорова.
6	«Мозаика-синтез» 2020г.
7	Планы физкультурных занятий (система работы с детьми 5-6 года)С.Ю. Федорова.
8	«Мозаика-синтез» 2020г.
	Планы физкультурных занятий (система работы с детьми 6-7 года)С.Ю. Федорова.
	«Мозаика-синтез» 2020г.
	Физическая культура в детском саду (система работы в средней группе). Л.И. Пензулаева . « Мозаика-синтез» 2012 г.
	Физическая культура в детском саду (система работы в старшей группе). Л.И. Пензулаева . « Мозаика-синтез» 2012 г.
	Физическая культура в детском саду (система работы в подготовительной группе). Л.И. Пензулаева . « Мозаика-синтез» 2012 г.
	Оздоровительная гимнастика (комплексы упражнений для детей 3-4 лет) Л.И. Пензулаева. «Мозаика-синтез» 2020г.
	Оздоровительная гимнастика (комплексы упражнений для детей 3-4 лет) Л.И. Пензулаева. «Мозаика-синтез» 2020г.
	Оздоровительная гимнастика (комплексы упражнений для детей 4-5 лет) Л.И. Пензулаева. «Мозаика-синтез» 2020г.
	Оздоровительная гимнастика (комплексы упражнений для детей 5-6 лет) Л.И. Пензулаева. «Мозаика-синтез» 2020г.
	Оздоровительная гимнастика (комплексы упражнений для детей 6-7 лет) Л.И. Пензулаева. «Мозаика-синтез» 2020г.
	Малоподвижные игры и игровые упражнения (игры для детей 3-7 лет) М.М. Борисова. «Мозаика-синтез» 2020г.

<p>Нескучная гимнастика (тематические утренние гимнастики для детей 5-7 лет) Е.А. Алябьева. «ТЦ Сфера» 2018г.</p> <p>Утренняя гимнастика в детском саду. Т. Е. Харченко. «Мозаика-синтез» 2006 г.</p> <p>Физкультурные праздники в детском саду (сценарии спортивных праздников и развлечений). Т. Е. Харченко 2009 г. «Детство- пресс»</p> <p>Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников» Е. Р. Железова. «Детство - пресс» , Санкт- Петербург, 2013 г.</p> <p>Спортивные праздники и развлечения, под ред. В. Я. Лысовой. «Аркти», Москва ,2000г.</p> <p>Спортивные праздники и развлечения в детском саду. З. Ф. Аксенова. «Творческий центр», Москва, 2003г.</p> <p>Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников (для работы с детьми 5-7 лет) И.М. Новикова. «Мозаика-синтез» 2009г.</p>
--

Распределение содержания образовательной деятельности в течение учебного года по возрастам представлено в перспективном плане основных видов движения по разным возрастным группам (Приложение3), и в календарно-тематическом планировании (Приложение4).

В группах комбинированной направленности образовательная деятельность реализуется через:

- адаптированную образовательную программу дошкольного образования для детей с задержкой психического развития МБДОУ «Сказка» (далее АОП ЗПР МБДОУ «Сказка»);
- адаптированную образовательную программу для детей с тяжелым нарушением речи МБДОУ «Сказка (далее АООП ТНР МБДОУ «Сказка»).

Согласно АООП ЗПР МБДОУ «Сказка», АООП ТНР МБДОУ «Сказка» с детьми, которым рекомендованы данные программы, составляется индивидуальный образовательный маршрут коррекционной работы. Индивидуальная коррекционная работа с детьми с ОВЗ в образовательной области «Физическая работа» представлена в Приложении 5.

## ***2.2 Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Рабочей программы***

Формы организованной образовательной деятельности, используемые в образовательном процессе МБДОУ «Сказка» представлены в ОП ДО МДОУ «Сказка» в разделе «2.8 Взаимодействие взрослых с детьми (вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы)» на стр. 30.

### **2.2.1 Методы и средства реализации Рабочей программы**

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 воссоздающего 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. Словесные методы, к которым относятся:*

- название инструктором по физической культуре упражнений;

- описания, объяснения, комментирование в ходе выполнения упражнений;

- указания, распоряжения, вопросы к детям;

- команды;

- беседы;

- рассказы, выразительное чтение стихотворений и т.д.

*3. Практические методы, к которым относятся:*

- 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 в соревновательной форме.

### **Приемы физического воспитания.**

#### *Общеразвивающие упражнения*

Общеразвивающие упражнения – это движения отдельными частями тела или сочетания таких движений. Они просты по своей структуре и не требуют продолжительного разучивания. С их помощью можно оказывать разностороннее воздействие на организм занимающихся: развивать двигательные способности, формировать правильную осанку.

Общеразвивающие упражнения позволяют оказывать относительно избирательное воздействие на отдельные группы мышц, регулировать физическую нагрузку, которая зависит от характера упражнений, их количества в одном занятии и интенсивности мышечного напряжения, с которым они выполняются. общеразвивающие упражнения выполняются без предметов, с предметами (палки, мячи, скакалки, гантели, обручи и др.), с использованием гимнастического оборудования (гимнастическая стенка, скамейка).

*Упражнения на силу, растягивание и гибкость* обеспечивают одновременно развитие силы мышц, гибкость и укрепление костно-связочного аппарата. Каждое движение связано с одновременной работой нескольких групп мышц: сокращением одной группы и растягиванием другой. Для развития того или иного качества мышц (силы или растягивания) следует изменять условия выполнения движений, меняя количество повторений, темп, амплитуду и степень мышечного напряжения.

В качестве *упражнений на гибкость* также применяются средства гимнастики йога. Можно проводить как отдельные занятия, так и включать отдельные упражнения в разминку.

С детьми дошкольного возраста возможно применение следующих средств йоги: упражнения или позы различной степени сложности, дыхательная гимнастика, релаксационные упражнения. Позы йоги – это статические физические упражнения, но статическими они выглядят только внешне. Фиксация тела требует мышечных включений для его удержания. В этом случае динамика физиологических изменений в организме создается возрастающим мышечным утомлением. Посредством поз развиваются статическая сила (повышением нагрузки), статическая выносливость (увеличением продолжительности времени), гибкость. В статических позах происходит осознанное и целенаправленное воздействие на интенсивное запечатление соматической (телесной) памяти, что способствует большей осознанности телесных ощущений. Центральным звеном движения является координация. Она обеспечивает точность, соразмерность и плавность движений. Концентрация внимания при выполнении поз йоги помогает оптимизировать систему сенсомоторной регуляции. Чем выше концентрация внимания, тем меньше усилий требуется для исполнения позы, вырабатывается способность к сосредоточению. Позы на равновесие наиболее эффективно тренируют внимание.

У детей, занимающихся йогой с раннего возраста, развивается способность комбинировать последовательность разных поз в виде танца. Дети, практикующие внутренние визуализации, рассказывают о том, что когда им встречается новое слово, они представляют себе его образ, чтобы запомнить правильное написание и позже суметь распознать его при чтении.

Система йоги разработана таким образом, что подходит любому, независимо от возраста, интересов, возможностей и ограничений. Разумеется, потенциал развития более высок, если практика начинается с юных лет, и человек не имеет каких-либо физических отклонений.

Практика йоги способствует не только гибкости и развитию растущего организма; благодаря ей оптимизируется мышление, развивается внимание и концентрация,

пробуждается творческий потенциал. Воображение и фантазия у детей до 6 лет обычно ассоциативно связаны с игрушками и сказками; учитывая это, можно направить воображение детей на более реальные вещи, таким образом побуждая их адекватно взаимодействовать с окружающим миром. Ребенок обычно интуитивен и менее обусловлен, чем взрослый, и поэтому он более откровенен, прямолинеен и, прежде всего, обладает большей способностью к обучению. Позже, когда ребенок взрослеет и начинает ходить в школу, те же самые практики способствуют оптимизации его познавательных способностей, а постоянная дисциплина позволяет ему направить эмоции в конструктивное русло. Даже дети с ограниченными физическими возможностями могут участвовать в занятиях йогой, так как для этого не требуется много сил. Упражнения гимнастики йога тонизируют и растягивают мышцы, способствуют развитию гибкости и благотворным образом влияют на состояние нервной и эндокринной систем.

В качестве силовых упражнений применяются движения отдельных частей тела и их комбинации, выполняемые по полной амплитуде и преимущественно в медленном темпе.

Упражнения на растягивание и гибкость имеют большое значение не только в развитии и поддержании нормальной гибкости, но и в достижении оптимальной подвижности в суставах. Малая подвижность и недостаточная амплитуда ограничивают движения и приводят к скованности и неловкости, и наоборот, большая подвижность в суставах создает условия для большей динамичности, силы и размаха.

#### *Строевые упражнения*

Строевые упражнения являются не только средством организации занимающихся и целесообразного их размещения на площадке, но и способствуют формированию правильной осанки, развивают глазомер, чувство ритма и темпа, формируют навыки коллективных действий, поднимают эмоциональное состояние детей дошкольного возраста, могут служить средством снижения физической нагрузки.

В этот вид упражнений входят:

- а) элементы строя на месте и в движении;
- б) передвижения;
- в) построения и перестроения по разметкам (для размыкания).

Управлять строем рекомендуется с помощью распоряжений, которые подаются голосом или установленными сигналами (свистком, флажком, хлопком или жестом).

#### *Акробатические упражнения*

Акробатические упражнения, обусловленные своеобразными приемами и непривычным положением тела, являются отличным средством для воспитания таких

качеств, как ловкость, быстрота, смелость, ориентировка в пространстве, и с успехом могут быть использованы для тренировки вестибулярного аппарата.

К применяемым в программе акробатическим упражнениям относятся группировки, перекаты, упражнения в балансировании.

#### *Прикладные упражнения*

Прикладные упражнения представляют собой естественные способы передвижения людей; движения, которые непосредственно используются в трудовой деятельности и в быту. К ним относятся упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании и ловле, лазании, перелезании и переползании, равновесии, преодолении препятствий.

Прикладные упражнения применяются в качестве необходимого дополнения к специальным формам ходьбы, бега, равновесия, прыжка, позволяющим осуществлять более разностороннюю физическую подготовку. Одновременно с усвоением ряда ценнейших жизненно необходимых навыков прикладные упражнения воспитывают у занимающихся ряд качеств, помогающих им быстрее овладеть умениями самообслуживания и жизнеобеспечения.

В программе предложены основные виды движений, относящихся к прикладным упражнениям и учитывающих возрастные особенности развития детей: упражнения в ходьбе (ходьба враспынную, ходьба с нахождением своего места в колонне, ходьба с перешагиванием через предметы, ходьба по кругу, ходьба с изменением направления движения, ходьба в колонне по одному, ходьба парами, ходьба со сменой ведущего, ходьба в чередовании с бегом); упражнения в беге (бег враспынную, бег с нахождением своего места в колонне, бег с перешагиванием через предметы, бег по кругу, бег с изменением направления движения).

#### *Упражнения художественной гимнастики*

Упражнения в равновесии вырабатывают необходимый навык в сохранении устойчивости тела при различных его положениях и движениях. Удержание тела в равновесии достигается определенной координированной работой мышц, связанной с умением поддерживать в мышцах нужную степень напряжения.

Помимо чисто прикладного значения, владение устойчивостью имеет большое значение для выполнения основных и наиболее характерных упражнений художественной гимнастики. Так, например, выполнение пружинных движений, взмаха, «волны», а особенно вращений и поворотов будет во многом зависеть от умения сохранять равновесие тела при малой опоре и при перемещении центра тяжести тела.

Равновесия предъявляют повышенные требования к сохранению устойчивого положения. Они бывают статическими и динамическими, могут выполняться на двух ногах

и на одной, на всей стопе и на носках, в полуприседе, на колене, приседе, а также в сочетании с наклонами и поворотами туловища.

Повороты являются ценным средством для тренировки вестибулярного аппарата. Эти упражнения вырабатывают умение сохранять устойчивое положение тела в момент вращательного движения, правильно использовать силу инерции движения, возникающую в результате вращения, а также умение пре- одолевать эту инерцию путем переключения мышечного усилия на прекращение движения и фиксирование конечного положения. Повороты выполняются на одной или двух ногах, при помощи прыжков, наклонов, переступаний или изгибов. Главное требование, которое выдвигается к этому упражнению – точность координации тела в пространстве с учетом времени. Повороты развивают мышцы и сердечно-сосудистую систему, так как требуют значительных усилий.

Такие средства художественной гимнастики, как «волны», взмахи, танцевальные движения, связанные с проявлением пластичности, больше подходят девочкам.

*Упражнения на расслабление* служат средством развития свободного и мягкого движения. Упражнения на расслабление имеют чрезвычайно существенное значение в выработке и совершенствовании координации движений, умения владеть своими движениями, регулировать силу мышечного напряжения и ее дозировку.

Кроме того, в целом ряде упражнений исключение напряжения дает возможность значительно полнее использовать силу инерции движений. Например, при взмахе ноги вперед и назад с раскрепощенной голенью дуга движения будет значительно больше, чем при том же упражнении, но с напряженной голенью.

Основными танцевальными формами движений в гимнастике являются различные специальные виды ходьбы, бега, прыжков и элементы народного танца. Весь этот комплекс упражнений служит средством для решения целого ряда оздоровительно-гигиенических и воспитательно-образовательных задач. Ходьба, бег и в особенности прыжки способствуют укреплению мышц и костно-связочного аппарата, развитию и совершенствованию координации движений и направлены на овладение специальными двигательными навыками, которые используются в дальнейшей работе над танцевальными комбинациями и плясками. Прыжки характеризуются наличием полетной фазы, в процессе которой фиксируется определенное положение тела. Они могут выполняться на месте и с продвижением, с поворотом и без, толчком двумя ногами и одной. Для пружинных движений характерно одновременное сгибание в нескольких суставах с последующим их разгибанием с сохранением полной амплитуды движения и необходимой степени мышечного напряжения. Упражнениями на пружинность достигается эластичность, плавность и мягкость движения.

«Волны» и волнообразные движения представляют собой единое сочетание сгибательно-разгибательных действий, которые являются целостным динамичным движением. Для них характерна непрерывность, равномерность и плавность. Эти упражнения развивают умение контролировать работу каждой мышцы тела и при этом повышают гибкость суставов.

Характер волнообразных движений может иметь различную окраску, зависящую от степени мышечного напряжения, амплитуды и темпа протекания движения, но во всех случаях остаются неизменными большая эластичность, плавность движения и мягкость изменений линии тела. «Волна», являясь сложным движением, служит прекрасным средством для развития и совершенствования координации движений; кроме того, требуя активного включения в работу мышц и суставов всего тела, это упражнение обеспечивает укрепление мускулатуры и костно-связочного аппарата, подвижность в суставах и, в особенности, подвижность позвоночника.

Взмахи, наряду с «волной», – одни из основных целостных и динамичных упражнений в художественной гимнастике. Взмах относится к типу сложных движений и требует предварительной подготовки всех мышц тела, умения владеть напряжением и расслаблением отдельных групп мышц и умения производить быстрые и резкие движения. Движение взмаха (всем телом или отдельно верхними и нижними конечностями) начинается рывком (толчком), последующее его движение может быть пассивным, как результат инерции толчка, или активным.

#### *Упражнения хореографии, фитнеса*

В процессе занятий хореографией дети ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся хореографией детей формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различное настроение, переживания, чувства, а также способность создать яркий и выразительный образ.

При занятиях хореографией также развивается:

- выворотность ног;
- гибкость позвоночника и подвижность тазобедренных суставов;
- координация движений;
- вестибулярная устойчивость;
- прыгучесть.

Формируются базовые навыки общего назначения:

- динамической осанки;
- отталкивания ногами и приземления.

Хореографические упражнения способствуют укреплению опорнодвигательного аппарата, формируют культуру движений и умение творчески мыслить.

*Музыкальная ритмическая гимнастика.* Это прекрасное средство разностороннего физического развития и эстетического воспитания. Регулярные занятия повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, активизируют обменные процессы, способствуют другим благоприятным изменениям, повышающим дееспособность человека. *Ритмическая гимнастика* – еще и прекрасное средство разностороннего физического развития и эстетического воспитания. Во время занятий осваиваются выразительные движения, формируются представления о прекрасном в движении. С ее помощью можно повысить умственную и физическую работоспособность, улучшить самочувствие.

Ритмическая гимнастика – одна из разновидностей оздоровительно-развивающего направления в гимнастике. Основным ее содержанием являются движения руками, ногами, туловищем, головой, комбинированные упражнения.

Широко используются беговые и прыжковые упражнения с разнообразными движениями различных частей тела и групп мышц. Особую эмоциональность и привлекательность занятиям придают элементы хореографии и танцевальные движения, которые нередко используются в виде тематических двигательных миниатюр. Для усиления направленности воздействия упражнений пригодны самые разнообразные средства, в том числе и обычные предметы – мяч, шарф, скакалка, лента, полотенце и т.д. По своему содержанию и используемым средствам ритмическая гимнастика – своеобразный синтез гимнастики и йоги, классического балета и акробатики, народного танца и диско. Однако при любом соотношении используемых средств гимнастика является основой и доминирующей частью занятий. Направленность гимнастики – оздоровительно-развивающая. Это ощущается и в сохранении классической для системы физического воспитания структуры построения урока, и в использовании разнообразных средств с акцентом на такие, которые обеспечивают разностороннее развитие и устойчивый интерес занимающихся. Особенность отечественной системы ритмической гимнастики заключается в тщательном подборе упражнений, позволяющих корректировать развитие и физическую подготовленность детей, и, конечно же, в неукоснительном следовании принципу индивидуальных нагрузок в соответствии с возрастными признаками, состоянием здоровья.

Ритмическая гимнастика доступна, так как содержание ее базируется на знакомых упражнениях. Многие упражнения ритмической гимнастики делают сидя, лежа на животе, спине, боку, в различных упорах. В настоящее время ритмическая гимнастика – одна из

популярных форм занятий массовой физической культурой. Она способствует быстрому переходу организма от сна к бодрствованию, настраивает центральную нервную систему на рабочий ритм, подготавливает организм к предстоящей активной деятельности.

Поскольку содержание ритмической гимнастики составляют общеразвивающие упражнения, допустимо ее использовать на занятиях с дошкольниками. Однако стоит помнить о возрастных особенностях детей, двигательном режиме, быстрой утомляемости от выполнения одних и тех же упражнений.

При выполнении движений под музыкальное сопровождение даются задания на воспитание умения согласовать с музыкой такие движения, как: ходить легко, ритмично; бегать быстро, с высоким подниманием ног; скакать с ноги на ногу; выполнять движения различного характера с предметами и без них; пружинить на носках; передавать игровые образы различного характера («деревья качаются», «руки из воды», «падающие снежинки», «погладить кошечку» и др.). Правильный подбор музыкального сопровождения не только улучшает качество движений, но и придает им особую выразительность, поэтому музыка, сопровождающая ритмическую гимнастику, должна положительно влиять на эмоциональное состояние детей, развитие координации движений, слуха, музыкальной памяти.

Выбор музыки определяется характером упражнения, а также уровнем эстетической подготовки ребенка. При этом можно использовать музыку из любых мультфильмов, отдельные части эстрадных песен, понятных детям, а также произведения, рекомендованные программами воспитания и обучения в детском саду.

В ритмической гимнастике сложилось несколько направлений: атлетическое (где используются в основном стандартные общеразвивающие упражнения для различных групп мышц), танцевальные (с преобладанием пластики и танцевальных элементов), смешанное (где представлены в равной степени и атлетизм, и танцы). В зависимости от направления ритмической гимнастики и формы проведения занятий можно решать самые различные задачи:

- оздоровительные (снижение лишнего веса, улучшение сна, предотвращение отложения солей в суставах и т.д.);
- эстетические (формирование красивой походки и фигуры, воспитание музыкального вкуса и т.д.);
- общеразвивающие (совершенствование координации движений, повышение выносливости и т.д.);
- реабилитационные (восстановление физической и умственной работоспособности);

– психорегулирующие (улучшение психического самочувствия, эмоциональная разгрузка, переключение на другой вид деятельности, отвлечение от повседневных дел).

Воздействие ритмической гимнастики на организм – комплексное. Она обладает двумя основными механизмами. Первый – развитие и совершенствование силы и гибкости за счет влияния на мышечную систему и связочно-суставной аппарат. Второй – это повышение выносливости сердечно-сосудистой системы. Эффект достигается только при определенной величине нагрузки. Минимум усилий, вызывающих повышение выносливости, соответствует работе на уровне не менее 65% от предельно допустимой частоты сердечных сокращений. Меньшие нагрузки не вызывают положительных сдвигов в аппарате кровообращения и обмене веществ, а просто улучшают самочувствие и настроение. Оздоровительная аэробика. Фитнес-программы (оздоровительные программы) являются комплексным средством интенсификации процесса физического развития детей дошкольного возраста как фундаментальной целевой установки системы обучения, воспитания и образования. Их использование в значительной мере ускоряет процессы формирования личностной физической культуры ребенка, так как способствует развитию ее интеллектуального, социально-психологического (мотивационно-потребностного) и собственно- биологического компонентов. В ходе реализации фитнес-программ решаются многочисленные базовые задачи физического воспитания детей, в том числе образовательные, воспитательные, гигиенические.

В программе предлагаются следующие виды детских оздоровительных программ:

- йога и стретчинг;
- фитбол-аэробика.

Эффективность оздоровительных программ на основе применения йоги и стретчинга обусловлена следующими обстоятельствами:

- а) привлекательностью для детей вследствие необычности выполняемых двигательных действий;
- б) возможностью использования средств йоги и стретчинга в различных аспектах: оздоровительных, соревновательных, с гимнастическими предметами; в) эффективным тонизированием вегетативной нервной системы при выполнении различных упражнений и поз;
- г) позитивным воздействием на мышечно-связочный аппарат и суставы занимающихся;
- д) широким использованием элементов психофизической тренировки.

На занятиях йогой со старшими дошкольниками целесообразно использовать творческие игры и ассоциативные задания, а также использовать музыкальное сопровождение в разных частях занятия, в зависимости от поставленных задач.

На занятиях йогой необходимо уделять внимание в первую очередь развитию таких качеств, как гибкость, равновесие и координация движений, и это достигается за счет использования в оптимальном сочетании разных по сложности поз, упражнений суставной и дыхательной гимнастики.

В структуру занятий йогой с детьми 5–7 лет необходимо включить три основных тематических блока, условно названных «Позы», «Суставная гимнастика», «Дыхательная гимнастика», и один вспомогательный, основанный на творческих, ассоциативных и релаксационных играх. В первом периоде это позволяет освоить простые позы, элементы суставной и дыхательной гимнастики, а во втором – акцент смещается в сторону средней и высокой сложности поз.

Стретчинг – целый комплекс специальных упражнений, направленных на совершенствование гибкости, развития подвижности в суставах и эластичности мышц. Эти упражнения полезны и необходимы, независимо от возраста и степени развития гибкости. Регулярные занятия способствуют не только улучшению физического состояния занимающихся, но и положительно отражаются на динамике показателей их физического развития, улучшению обмена веществ в растягиваемых мышцах, повышению в них кровообращения, укреплению сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, способствуя более продуктивной деятельности пищеварительных органов и коры головного мозга. Основными задачами стретчинга являются неторопливое, плавное растягивание и постепенное укрепление мышц всего тела. За счет этого мышечные волокна становятся более эластичными, лучше снабжаются кровью и питательными веществами, а значит, создаются благоприятные условия для роста мышечной ткани.

Существует два типа упражнений, при выполнении которых происходит растягивание (удлинение мышц):

1) баллистические упражнения – это маховые движения руками и ногами, сгибания и разгибания туловища, обычно выполняемые с большой амплитудой и значительной скоростью;

2) статические упражнения – когда с помощью очень медленных движений (сгибаний или разгибаний туловища и конечностей) принимается определенная поза и занимающийся удерживает ее в течение 5–30 и даже 60 с.

Правильный стретчинг – это использование комбинации активного, контролируемого пассивного и статического методов стретчинга.

Фитбол-аэробика имеет следующие особенности:

- а) обладает ярко выраженным партерным характером;
- б) позволяет привлечь значительный контингент занимающихся детей вне зависимости от их возраста и уровня физической и двигательной подготовленности;
- в) создает предпосылки для эффективного включения в содержание учебно-тренировочного материала средств из других фитнес-программ;
- г) оказывает комплексное воздействие на организм детей в связи с практически одновременным включением в деятельность двигательного, вестибулярного, слухового, зрительного и тактильного анализаторов;
- д) дает возможность регулировать психоэмоциональное состояние детей на основе варьирования цвета фитболов;
- е) предлагает вибрационные нагрузки, сходные по позитивному воздействию с лечебной верховой ездой.

Подвижные игры, игры с заданиями

Ведущая роль в развитии ребенка принадлежит игре. Игровое моделирова-

ние реальности проецируется на все виды активности в дошкольном детстве, придавая этому жизненному периоду неповторимое своеобразие. В процессе игры формируются психологические механизмы (навыки, умения, способности, способы деятельности) для овладения детьми другими видами деятельности, расширяется жизненный опыт детей. Именно игра является той деятельностью, которая позволяет разрешить противоречие между желаниями, потребностями детей дошкольного возраста и их возможностями.

Характерная черта детской игры состоит в том, что она дает возможность ребенку выполнить то или иное действие при отсутствии условий реального достижения его результатов, поскольку мотив деятельности заключен не в получении конкретного результата, а в самом процессе ее выполнения. То есть действие, воспроизводимое в игре, и фактически выполняемая операция сами по себе являются реальными, но наблюдается несовпадение содержания действия (например, вождение автомобиля) и его операций (движения, имитирующие управление машиной). Это приводит к тому, что ребенок начинает выполнять игровое действие в воображаемой ситуации, для которой характерен перенос значений с одного предмета на другой и действий, воссоздающих реальные действия того или иного персонажа. Таким образом, суть игры состоит в том, что в ней ребенок оперирует значениями, оторванными от вещей и явлений, опираясь при этом на реальные действия.

Преимущество игры перед другими средствами физического воспитания заключается в эмоциональной насыщенности в ней действий, придающих ей особую привлекательность, мобилизующих силы детей, доставляющих радость и удовлетворение; в использовании разнообразных по характеру движений, устраняющих утомление; в возможности регулирования самими детьми темпа движений; в проявлении личной инициативы. Применение творческих игр и ассоциативных заданий на занятиях оздоровительной гимнастикой с детьми старшего дошкольного возраста получило также широкое распространение и как метод решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры. В самом широком смысле игра как метод обучения и воспитания представляет собой способ организации познавательной деятельности детей, развития их способностей. Ярко выраженная в игре деятельность различных анализаторов создает благоприятные возможности для тренировки функции коры головного мозга, образования временных как положительных, так и отрицательных связей, увеличения подвижности нервных процессов. Это положительно сказывается на овладении занимающимися как отдельными техническими приемами, так и всем действием в целом. Элементарные двигательные навыки, приобретаемые в играх, легко перестраиваются при последующем, более углубленном изучении движений, об-

легчают овладение ими. Игровой метод особенно рекомендуется использовать на начальном и заключительном этапах обучения двигательным действиям.

Игровой метод в сочетании с педагогическими средствами на занятиях оздоровительной физической культурой дает возможность комплексно формировать двигательные умения и навыки и развивать двигательные способности. В то же время рациональный подбор, продуманное сочетание и чередование игр с разным содержанием позволяет направить двигательную активность детей в режиме дня на решение узкой педагогической задачи (например, формирование и совершенствование двигательного навыка или развитие двигательной способности).

В работе дошкольных организаций рекомендуется использовать различные типы фольклорных физкультурных занятий, такие как: двигательно-творческие, сюжетно-физкультурные, театрализованные физкультурные, музыкально-ритмические, игровые физкультурные, познавательные занятия, интегрированные.

Предметное содержание подвижных игр и упражнений в игровой форме включено в учебно-методическое обеспечение Программы.

Наряду с методами 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.

### **2.2.2 Формы организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми.**

Формами организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми являются:

- *непосредственно образовательная деятельность в области «Физическое развитие»;*

- *физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня;*

- *самостоятельная двигательная деятельность детей;*

- *совместная деятельность в семье.*



## СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№	Разделы и направления	Содержание работы (формы методы, средства)	Рекомендации	Ответственный исполнитель
1	<b>Использование вариативных режимов</b>	<i>Основной режим</i>	Соответствует холодному времени года	Воспитатели
		<i>Шадающий режим</i>	Составляется для детей перенесенных заболеваний и детей «группы риска»	
		<i>Адаптационный режим</i>	Используется в зависимости от погодных условий, карантин	
		<i>Гибкий режим</i>	Составляется из расчета не менее: - 1-я младшая группа - 1 час 32 минуты; - 2-я младшая группа – 1 час 49 минут - средняя группа – 2 часа 40 минут; старшая и подготовительная к школе группы – 3 часа 28 минут в течение дня	
		<i>Режим двигательной активности</i>	Прописываются все мероприятия, проводимые с детьми	
2	<b>Психологическое сопровождение развития</b>	<i>Создание комфортного климата в ДОУ</i>	учет интересов и потребностей ребенка по результатам анкетирования родителей и индивидуальных бесед. Личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагога с ребенком. Проведение коммуникативных игр и игр на развитие эмоциональной сферы.	Воспитатели
		<i>Преодоление синдрома адаптации</i>	Психолого-педагогическая поддержка в адаптационный период	
3	<b>Физическое развитие</b>	<i>Утренняя гимнастика</i>	Свободная форма организации детей. Использование наглядности. Допускается проведение утренней гимнастики с детьми разных возрастов. Варианты проведения: традиционные с использованием общеразвивающих упражнений, полосы препятствий, с включением оздоровительных дорожек.	Инструктор физического воспитания
		<i>Профилактическая гимнастика после сна</i>	Комплексы гимнастик по профилактике плоскостопия, нарушения осанки, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.	
		<i>Совместная деятельность педагога с детьми по закреплению</i>	Использование наглядности и малых форм фольклора. НОД по ОО «Физическое развитие»: - 1-я младшая группа – 2 раза в неделю в спортивном зале;	Воспитатели ИФВ

		<i>основных видов движений и развитию физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости, координации движений, хорошей ориентировки в пространстве, чувства равновесия, умение проявлять силу и выносливость)</i>	- 2-я младшая группа – 2 раза в неделю в спортивном зале и 1 раз на улице; - средняя, старшая и подготовительная к школе группы - 2 раза в неделю в спортивном зале и 1 раз на улице; Физкультурный досуг (по плану ИФВ) Спортивные праздники (не менее 2 раз в год): длительность 1 час – 1 час 20 минут. Подвижные и хороводные игры и упражнения на воздухе (с использованием игрового оборудования и атрибутов): - младший возраст – 4 – 5 раз в день; - старший возраст – 5 – 6 раз в день.	
		<i>Самостоятельная двигательная деятельность детей</i>	Для самостоятельной двигательной деятельности детей в группе предназначена самая большая площадь. В центре размещаются игрушки, атрибуты для подвижных игр. Игрушки предназначены для двигательной активности, хранятся в специально отведенном месте, спортивных центрах.	
4	<b>Работа с детьми по формированию основ здорового образа жизни</b>	<i>Словесно-наглядные, сюжетно-ролевые игры по развитию представлений и навыков ЗОЖ</i>	НОД по валеологии и формированию основ ЗОЖ. Моделирование ситуаций по формированию ЗОЖ. Подбор картотек и наглядных материалов. Использование алгоритмов по освоению КГН	Воспитатели
		<i>Экспериментирование</i>	Наличие картотек, материалов и атрибутов для экспериментальной деятельности.	
5	<b>Оздоровительные и профилактические мероприятия</b>	<i>Закаливание естественными физическими факторами</i>	Режим теплового контроля в выборе одежды. режим проветривания и оптимизация вентиляции во время дневного сна. Дневная и вечерняя прогулки соответствуют требованиям СанПиН и возрастным особенностям группы.	
		<i>Виды закаливания:</i>		
		<i>Воздушное:</i> - длительное пребывание на воздухе; - воздушные ванны после сна	Проводится по специальной методике	
		<i>Водное:</i> полоскание рта водой комнатной температуры	Проводится по специальной методике	
		<i>Обеспечение питьевого режима</i>	Обеспечение в течение дня по желанию детей.	

6	<b>Организация питания</b>	<i>Индивидуальное коррекционное питание в соответствии с соматической патологией</i>	Учитываются индивидуальные характеристики здоровья детей.	Старшая медсестра, воспитатели
---	----------------------------	--	---	--------------------------------

### РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

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 мин.	2 раза в неделю 15-20 мин.	2 раза в неделю 20-25 мин.	2 раза в неделю 25-30 мин.	2 раза в неделю 30-35 мин.
	б) на улице	1 раз в неделю 10-15 мин.	1 раз в неделю 15-20 мин.	1 раз в неделю 20-25 мин.	1 раз в неделю 25-30 мин.	1 раз в неделю 30-35 мин.
Бассейн		-	-	1 раз в неделю 20-25 мин.	1 раз в неделю 25-30 мин.	1 раз в неделю 30-35 мин.
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 5-6	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 мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20 мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25 мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30 мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40 мин.
	в) физкультминутки (в середине статического занятия)	1-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	1-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	1-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	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 15 мин.	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 25-30 мин.	1 раз в месяц 40 мин.
	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	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

\*НОД («Физическая культура») чередуется с НОД («Музыкальное воспитание»), НОД («Бассейн») в схеме 3 физкультурных занятия + 2 музыкальных занятия + 2 занятия бассейн, в день музыкальных занятий в неделю.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, 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.

### ***2.3 Взаимодействие с семьями воспитанников.***

Одной из важнейших задач ФГОС ДО является обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Цель работы инструктора по физической культуре обеспечить построение взаимодействия с семьями воспитанников с целью расширения совместной деятельности ДОУ и семьи в вопросах охраны и укрепления здоровья детей.

Основные направления и формы взаимодействия с семьей представлены в ОП ДО МБДОУ «Сказка» раздел «2.11. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся» стр. 42.

В рамках Рабочей программы взаимодействие с родителями имеет два аспекта: узкоспециализированное, по вопросам спортивных занятий, и широконаправленное, связанное с формированием качества личности, которое играет ключевую роль в позитивной социализации ребенка, инициативности. В рамках программы внимание акцентируется на развитии двигательной инициативы (активности).

С родителями целесообразно проводить следующую работу:

- формировать знания по ЗОЖ;
- организовывать индивидуальные консультации;
- знакомить с комплексами упражнений, которые родители могут выполнять вместе с ребенком;
- знакомить с условиями и правилами поведения в спортивном и тренажерном залах, на стадионе, игровой площадке; использования спортивного оборудования; с техникой безопасности;
- рассказывать о важности формирования у ребенка устойчивой мотивации занятием спортом, о роли семьи в адаптации ребенка к требованиям спортивной деятельности;
- организовывать показательные или открытые занятия, которые могут проходить в форме отчета о проделанной работе перед родителями и администрацией организации, осуществляющей спортивную подготовку. Цель таких занятий – заинтересовать родителей работой, проводимой с детьми, и привлечь их к участию в ней. После занятий проводятся

беседы с родителями, даются рекомендации по организации здорового образа жизни;

- обсуждать оптимальный для ребенка рацион питания;
- анкетировать родителей, проводить с ними беседы для эффективного

проектирования и коррекции воспитательно-развивающей работы.

<i>Содержание работы</i>	<i>Сроки выполнения</i>
Знакомство с целями и задачами физического воспитания дошкольников, способами организации двигательной деятельности в учреждении и дома (род.собрания, информационные стенды, сайт ДОУ, совместные мероприятия)	В течение года
Информирование родителей о возможностях, достижениях в решении задач по физическому развитию и формированию ЗОЖ у дошкольников (род.собрания, информационные стенды, сайт ДОУ);	В течение года
Привлечение семей воспитанников к участию в совместных мероприятиях	В течение года
Консультации, информация на стендах: - особенности физического развития детей данного возраста; - утренняя гимнастика; - здоровьесбережение: профилактика нарушения осанки; -здоровьесбережение: профилактика ОРВИ; -здоровьесбережение: профилактика плоскостопия - народные игры; - ВФСК ГТО; - здоровые родители-здоровые дети; -здоровьесбережение: закаливание детей	Сентябрь, октябрь Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель
Участие родителей в следующих мероприятиях: - забег на стадионе Кольцово на День Кольцово; - спортивно-оздоровительное мероприятие «Юные туристы» - неделя здоровья - спортивный праздник «Мы спортивная семья» - ВФСК ГТО	Сентябрь Сентябрь Ноябрь Февраль, Март Декабрь, Май

#### **2.4. Взаимодействие с другими педагогами.**

<i>Содержание работы, мероприятий</i>	<i>Сроки выполнения</i>
1. Взаимодействие с воспитателями всех возрастных групп: 1.1 Мониторинг 1.2 Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду. Двигательная активность в течение дня: 1.2.1 Консультации 1.2.2 Оформление стенда 1.2.3 Организация и проведения, контроль «Неделя здоровья» 1.3 Методика проведения утренней гимнастики и гимнастики после сна: 1.3.1 Консультация 1.3.2 Контроль	Сентябрь, Май    Октябрь Октябрь  Ноябрь  Сентябрь В течение года

<p>1.4 Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития</p> <p>1.4.1 Спортивный уголок в группах</p> <p>1.4.2 Игровой инвентарь для прогулок</p> <p>1.5 Физкультурно-оздоровительная работа на прогулке</p> <p>1.5.1 Консультация</p> <p>1.5.2 Проведение «Недели народных игр»</p> <p>1.6 Средства, способы формирования представлений о ЗОЖ у дошкольников</p> <p>1.6.1 Консультация</p> <p>1.6.2 Контроль</p>	<p>Декабрь</p> <p>Февраль</p> <p>Ноябрь, Март Январь, Апрель</p>
<p>2. Совместная работа с педагогами в творческой группе «Театральные ступеньки»:</p> <p>2.1 Разработка плана работы</p> <p>2.2 Реализация плана работы</p> <p>2.3 Подведение итогов работы группы за учебный 2021-2022 год</p>	<p>В течение года</p>
<p>3. Совместная работа с педагогом-психологом, учителем-логопедом по долгосрочному проекту «Системный подход в организации работы с детьми с ОВЗ»:</p> <p>3.1 Разработка плана работы</p> <p>3.2 Реализация плана работы</p> <p>3.3 Подведение итогов работы по проекту за 2021-2022 учебный год</p>	<p>Октябрь</p> <p>Октябрь-май</p> <p>Май</p>
<p>4. Взаимодействие с инструкторами по физвоспитанию дошкольных образовательных учреждений наукограда Кольцово</p> <p>4.1 Разработка плана работы</p> <p>4.2 Реализация плана работы</p> <p>4.3 Подведения итогов работы группы за 2021-2022 учебный год</p>	<p>сентябрь, Октябрь</p> <p>Октябрь – Май</p>

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

В дошкольном учреждении проводится постоянная работа по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Под руководством медицинского персонала осуществляется комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и местных условий. При проведении закаливающих мероприятий осуществляется дифференцированный подход к детям, учитывая их индивидуальные возможности.

Особое внимание обращается на выработку у детей правильной осанки.

В помещении обеспечивается оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; приучаем детей находиться в помещении в облегченной одежде.

Необходимое пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Обеспечивается оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60% от всего времени бодрствования.

Поощряется участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Развивается инициатива детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, поощряется самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования. Воспитывается интерес к физическим упражнениям, дети учатся пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Ежедневно проводится с желающими детьми утренняя гимнастика.

В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводится физкультминутка

длительностью	1–3	минуты.
---------------	-----	---------

**3.1 Расписание непрерывной образовательной деятельности  
по физической культуре**

<b>Понедельник</b>		<b>Вторник</b>		<b>Среда</b>		<b>Четверг</b>		<b>Пятница</b>	
9.00 — 9.25	Гр.№8 ст.	9.00 — 9.20	Гр.№12 ср.	9.00 — 9.10	Гр.№2 I мл.	9.00 — 9.20	Гр.№12 ср.	9.00 — 9.10	Гр.№2 I мл.
9.35 — 10.00	Гр.№10 ст.	9.30 — 9.50	Гр.№3 ср.	9.20 — 9.35	Гр.№5 II мл.	9.25 — 9.45	Гр.№3 ср.	9.20 — 9.35	Гр.№5 II мл.
10.20 — 10.50	Гр.№11 подг.	10.10 — 10.40	Гр.№6 подг.	9.45 — 10.10	Гр.№10 ст.	9.55 — 10.05	Гр.№7 I мл.	9.45 — 9.55	Гр.№9 I мл.
		11.00 — 11.10	Гр.№7 I мл.	10.15 — 10.40	Гр.№8 ст.	10.20 — 10.50	Гр.№6 подг.	10.10 — 10.40	Гр.№11 подг.
		11.20 — 11.30	Гр.№9 I мл.						

**3.2 Нормативы отведенного времени на разные части занятия по физической культуре**

<b>Возраст, длительность занятия</b>	<b>I. Вводная часть (построение, ходьба, бег)</b>	<b>II. Основная часть (ОРУ, ОБД)</b>	<b>III. Заключительная часть</b>
Младший (15-20мин)	2-3мин.	12 -15мин.	2-3мин.
Средний(20-25мин)	3-4мин.	12-15мин.	3-4мин.
Старший(25-30мин)	4-6мин.	18-20мин.	3-4мин.
Подготовительный (30-35мин)	5-6мин.	20-25мин.	4-5 мин.

### 3.3 Циклограмма работы физинструктора

Время	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
8 <sup>00</sup> — 9 <sup>00</sup>	Работа с родителями (консультации). Проведение утренней гимнастики. Контроль по проведению утренней гимнастики. Подготовка к занятиям (инвентарь).				
9 <sup>00</sup> — 12 <sup>00</sup>	Занятия по группам согласно расписанию				
	9 <sup>00</sup> -9 <sup>25</sup> гр. «Солнышко» 9 <sup>35</sup> -10 <sup>00</sup> гр. «Лукоморье» 10 <sup>20</sup> -10 <sup>50</sup> гр. «Звездочка» 11 <sup>00</sup> -12 <sup>00</sup> гр. «Солнышко» Обучение ходьбе на лыжах	9 <sup>00</sup> -9 <sup>20</sup> гр. «Жар-птица» 9 <sup>30</sup> -9 <sup>50</sup> гр. «Семицветик» 10 <sup>10</sup> -10 <sup>40</sup> гр. «Мишутка» 11 <sup>00</sup> -11 <sup>10</sup> гр. «Колобок» 11 <sup>20</sup> -11 <sup>30</sup> гр. «Светлячок»	9 <sup>00</sup> -9 <sup>10</sup> гр. «Теремок» 9 <sup>20</sup> -9 <sup>35</sup> гр. «Зайчата» 9 <sup>45</sup> -10 <sup>10</sup> гр. «Лукоморье» 10 <sup>15</sup> -10 <sup>40</sup> гр. «Солнышко» 11 <sup>00</sup> -12 <sup>00</sup> гр. «Звездочка» Обучение ходьбе на лыжах	9 <sup>00</sup> -9 <sup>20</sup> гр. «Жар-птица» 9 <sup>25</sup> -9 <sup>45</sup> гр. «Семицветик» 9 <sup>55</sup> -10 <sup>05</sup> гр. «Колобок» 10 <sup>20</sup> -10 <sup>50</sup> гр. «Мишутка» 11 <sup>00</sup> -12 <sup>00</sup> гр. «Мишутка» Обучение ходьбе на лыжах	9 <sup>00</sup> -9 <sup>10</sup> гр. «Теремок» 9 <sup>20</sup> -9 <sup>35</sup> гр. «Зайчата» 9 <sup>45</sup> -9 <sup>55</sup> гр. «Светлячок» 10 <sup>10</sup> -10 <sup>40</sup> гр. «Звездочка» 11 <sup>00</sup> -12 <sup>00</sup> гр. «Лукоморье» Обучение ходьбе на лыжах
12 <sup>00</sup> — 13 <sup>30</sup>	Хозяйственно-бытовой труд в спортзале (инвентарь). Подготовка к занятиям на следующий день (изучение конспектов).				
13 <sup>30</sup> — 14 <sup>30</sup>	«Педагогический час», педагогический совет	Взаимодействие с педагогами ДООУ по вопросам физкультурно-оздоровительной, коррекционной работы с детьми. Работа с педагогами согласно плану творческой группы «Наставничество».			
14 <sup>30</sup> — 15 <sup>00</sup>	Самообразование по теме «Современные здоровьесберегающие технологии»				
15 <sup>00</sup> — 15 <sup>30</sup>	Индивидуальная работа с детьми с ОВЗ. Работа с детьми по проектам. Контроль по проведению оздоровительной гимнастики	Индивидуальная работа с детьми с ОВЗ. Работа с детьми по проектам. Контроль по проведению оздоровительной гимнастики	Индивидуальная работа с детьми с ОВЗ. Работа с детьми по проектам. Контроль по проведению оздоровительной гимнастики	Индивидуальная работа с детьми с ОВЗ. Работа с детьми по проектам. Контроль по проведению оздоровительной гимнастики	Индивидуальная работа с детьми с ОВЗ. Работа с детьми по проектам. Контроль по проведению оздоровительной гимнастики

### 3.4. Материально-техническое обеспечение спортзала.

Обеспечение методическими материалами	Дидактический материал	Оборудование Мебель	Оснащение
1. С.Ю. Федорова «Планы физкультурных занятий с детьми» (по всем возрастам) Изд. МОЗАИКА-СИНТЕЗ М., 2021 2. Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений» (по всем	1. Пособия для подвижных игр (маски на голову) 2. Наглядный демонстрационный	<b>Оборудование:</b> 1. Тренажёры - велотренажер (3 шт.), - беговая дорожка (3шт), - твистер (1шт), - наездник (2шт)	1. Мячи: - большие с ручками, - средние (диаметр 20-25см) - малые массажные (диаметр 10-15см) - малые (диаметр 15см)

<p>возрастам) Изд. МОЗАИКА-СИНТЕЗ М., 2021</p> <p>3. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» (по всем возрастам) Изд. МОЗАИКА СИНТЕЗ М., 2014</p> <p>4. В.Г. Фролов «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке» Изд. ПРОСВЕЩЕНИЕ М., 1986</p> <p>5. Л.В. Былеева, В.М. Григорьев «Игры народов мира», Изд. ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ, М., 1985</p> <p>6. М.Ф. Литвинова «Русские народные подвижные игры», Изд. ПРОСВЕЩЕНИЕ, М., 1986</p> <p>7. О.Б. Казина «Веселая физкультура для детей и их родителей», Изд. АКАДЕМИЯ РАЗВИТИЯ, Я., 2005</p> <p>8. Н.И. Луконина «Физкультурные праздники в детском саду», Изд. АЙРИС ПРЕСС, М., 2006</p> <p>9. Периодическое издание «Инструктор по физкультуре», Изд. СФЕРА</p>	<p>материал по календарным праздникам</p>	<p>2. Настенная лестница</p> <p>3. Скамейки гимнастические</p> <p>4. Дуги для подлезания</p> <p>5. Горка деревянная для ходьбы</p> <p>6. Стойки с баскетбольными кольцами (2шт)</p> <p>7. Узкая доска для равновесия</p> <p style="text-align: center;"><b>Мебель:</b></p> <p>1. В спортзале: тележка деревянная для спортивного инвентаря (80шт), шкаф с полочками для спортивного инвентаря (2шт)</p> <p>2. В кабинете: стол письменный, тумбочка, шкаф для одежды, шкаф офисный для хранения документов, стул, шкаф для хранения спортивного инвентаря.</p>	<p>- теннисные</p> <p>- баскетбольные</p> <p>- волейбольные</p> <p>2. Обручи</p> <p>- средние (диаметр 50-60см)</p> <p>-большие (диаметр 80-90см)</p> <p>3. Скакалки</p> <p>4. Палки гимнастические</p> <p>5. стойки-конусы для ориентировки</p> <p>6. Шнуры</p> <p>7. Канат</p> <p>8. Мягкие модули.</p> <p>9. Маты</p> <p>10. Кегли</p> <p>11. Массажные дорожки</p>
---	---	--	--

### **3.5. Организация развивающей предметно-пространственной среды по физическому развитию.**

Развивающая предметно-пространственная среда для физического развития стимулирует физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети имеют возможность использовать игровое и спортивное оборудование.

Развивающую физкультурную предметно-пространственную среду дошкольного учреждения составляют:

<b>наименование</b>	<b>назначение</b>
Спортивная площадка	Спортивные игры, физкультурные занятия на воздухе, подвижные игры, спортивные праздники и развлечения, эстафеты
Прогулочные площадки с оборудованием	Подвижные игры, индивидуальная работа по освоению основных видов движений, спортивные игры
Спортивный зал	Охрана и укрепление здоровья детей; Формирование жизненно необходимых умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств; Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности; Обеспечение физического и психического благополучия.
Спортивные уголки в групповых помещениях	Развитие культуры движений, развитие разнообразия движений, двигательного творчества и качества движения; чтобы дети заранее (до занятия) познакомились с пособиями и правилами пользования ими, разучивали упражнения и движения для занятия. Это повышает эффективность физ. занятий.

Оснащение спортзала представлено в материально-техническом оснащении.

Оснащение спортивного уголка в группах:

1. Базовый комплект для закрепления и совершенствования навыков по основным видам движений:

- для игр и упражнений с прыжками: скакалки; обручи; шнуры; бруски;
- для перешагивания, подъема и спуска: бруски деревянные; мягкие модули;
- для игр и упражнений с бросанием, ловлей, метанием: кольцо брос; мячи резиновые разных размеров; попрыгунчики (средние и старшие группы); мячи или мешочки с песком для

метания (средние и старшие группы) ; корзины для игр с бросанием; мишень для метания или дартс с мячиками на липучках (средний и старший возраст) ; кегли; нестандартное оборудование;

2. Атрибуты для подвижных игр.

3. Пособия по профилактики плоскостопия, формированию правильной осанки: мешочки с крупой (бобы, горох, фасоль и т. д.) в разных формах для ходьбы; коврики и массажные дорожки с рельефами, «ребрами», резиновыми шипами и т. д. ; нестандартное оборудование, сделанное своими руками; мячики – ежики; мешочки с разной крупой для рук; эспандер (средний и старший возраст).

### 3.6 Культурно-досуговая деятельность для физического развития.

#### План проведения тематических и календарных праздников и развлечений.

<i>Содержание мероприятий</i>	<i>Возраст</i>	<i>Сроки проведения</i>	<i>Ответственные</i>
Спортивное развлечение «Юные туристы»	подготовительный к школе возраст	сентябрь	Воспитатели, физинструктор
Легкоатлетический пробег «На старт вокруг Кольцово», посвященный Дню Кольцова	Старший и подготовительный возраст	09 сентября	Воспитатели, родители, физинструктор
Спортивное развлечение «Игрушки»	Младший возраст	октябрь	Физинструктор
Спортивные развлечения по ПДД	Средний, старший, подготовительный возраст	октябрь	Физинструктор
Спортивное развлечение «Путешествие за здоровьем»	Все возраста	ноябрь	Физинструктор
Спортивное развлечение «Зимние забавы»	Все возраста	декабрь, февраль	Физинструктор
Спортивное развлечение «Пять олимпийских колец»	Все возраста	январь	Физинструктор, воспитатели
Спортивный праздник «Мы спортивная семья»	Старший, подготовительный к школе возраст	февраль март	Физинструктор, воспитатели, родители
Конкурс строя и песни «Аты-баты, мы солдаты!»	Средний, старший, подготовительный возраст	февраль	Физинструктор
Спортивное развлечение «Путешествие в космос»	Средний, старший, подготовительный к школе возраст	апрель	Физинструктор, воспитатели
Военно-патриотический	Все возраста	май	Физинструктор,

праздник «Зарничка»			воспитатели
---------------------	--	--	-------------