




МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 385»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

РОССИЯ, 443122, г. Самара, ул. Зои Космодемьянской, 14А
<http://mbdoy385.ru>; e-mail: mdou385@mail.ru; тел. 8(846) 952-65-22; тел./факс 8(846) 927-91-31

ПРИНЯТО:
на Педагогическом совете
МАДОУ «Детский сад №385»
Протокол № 5 от «23» августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МАДОУ
«Детский сад №385» г.о.Самара
Приказ № 259-ОД от «23» августа 2021 г.

/О.Н. Павловская/



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

инструктора по физической культуре

для групп общеразвивающей и компенсирующей направленности

(возраст воспитанников 4 – 7 лет)

на 2021-2022 учебный год

Разработчик программы:

Земляк Таисия Владимировна, инструктор по ФК

Самара, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел:
 - Пояснительная записка.
 - Планируемые результаты освоения Программы, ссылка на оценочные материалы.
2. Содержательный раздел:
 - Описание образовательной деятельности по образовательной области.
 - Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей.
 - Способы поддержки детской инициативности в освоении программы.
 - Описание деятельности по взаимодействию с семьями воспитанников:
 - План взаимодействия с родителями на год;
 - Формы работы с семьёй, особенности работы с семьями.
3. Организационный раздел:
 - Условия реализации ОО в режиме дня.
 - Расписание НОД;
 - Комплексно-тематическое планирование.
 - Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.
 - Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.
 - Описание материально-технического обеспечения РП.
4. Дополнительный раздел.

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с Основной образовательной программой – программой дошкольного образования, дошкольной образовательной организации МАДОУ «Детский сад №385» г.о. Самара (ООП), которая; Опирается на Основную образовательную программу дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Вераксы Н.Е., Комаровой Т.С., Васильевой М.А.;

Программа разработана в соответствии с Примерной основной образовательной Программой дошкольного образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 20.05.2015 года №2/15);

Часть Образовательной программы, раскрывающая содержание коррекционной работы, опирается на Образовательную программу дошкольного образования для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет/Автор Н.В.Нищева.

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию различных видов деятельности в ДОУ, возрастных особенностей детей. Она реализуется в соответствии со следующими нормативными документами: Законом РФ «Об Образовании», Конвенцией о правах ребёнка, ФГОС, Типовым положением о дошкольном образовательном учреждении, Уставом МАДОУ, инструктивно – методическими письмами «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения», «Санитарно – эпидемиологическими правилами и нормативами».

1.1. Цели и задачи формирования РП;

Требования современных условий модернизации, инновационного развития и разработки государственных стандартов общего образования создали необходимость пересмотра, всесторонней и тщательной проработки организационно-содержательных аспектов дошкольного образования. Одной из ведущих линий модернизации образования является достижение нового современного качества дошкольного образования.

В этих условиях, важнейшими задачами содержания и организации образовательного процесса для детей дошкольного возраста становится: формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

В общей системе образования физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно – волевых черт личности. Задачи физического воспитания должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

В программе учтены методические рекомендации по их реализации, представлены перспективные планы непосредственной образовательной деятельности с детьми II младшего, среднего и старшего дошкольного возраст ; конспекты занятий по формированию основ ЗОЖ, консультации для родителей по данной теме, сценарии спортивных праздников и развлечений.

Физическое воспитание дошкольников представляет собой единую систему воспитательно-оздоровительных мероприятий в режиме дня, включающую ежедневное проведение утренней гимнастики, образовательной деятельности по физическому развитию, подвижных игр и развлечения, в помещении и на свежем воздухе под непосредственным руководством инструктора по физической культуре.

Физкультурные занятия, проводимые по данной программе, имеют разную направленность:

- маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приемам элементарной страховки;

- в среднем возрасте – развивать физические качества;

- в старших группах – сформировать потребность в движении, развить двигательные способности, самостоятельность, творчество.

Освоение Программы осуществляется на занятиях физкультурно-образовательной деятельности в каждом возрасте дифференцированно;

Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе – 15 мин.; 3 раза в неделю.

- в средней группе – 20 мин.; 3 раза в неделю.

- в старшей группе – 25 мин.; 3 раза в неделю. (одно на воздухе)

- в подготовительной группе – 30 мин.; 3 раза в неделю. (одно на воздухе)

Три физкультурных занятия в неделю проводит инструктор по физической культуре.

Пятый год жизни. Средняя группа.

● В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.

● Уверенно и активно выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная и мелкая моторика рук.

● Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.

● Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.

● Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.

● Ребенок проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.

● С интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы.

● Может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.

● Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.

● Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

Шестой год жизни. Старшая группа

- Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений).
- В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
- В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.
- Ребенок проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.
- Имеет представления о некоторых видах спорта.
- Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.
- Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру.
- Мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей.
- Умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.
- Готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью).

Седьмой год жизни. Подготовительная группа

Планируемые результаты освоения рабочей программы на этапе завершения дошкольного образования.

- Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные).
- В двигательной деятельности ребенок успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.
- Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.
- Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.
- Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.
- Имеет начальные представления о некоторых видах спорта.
- Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.
- Владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья.
- Может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью ко взрослому).

Планируемые результаты освоения рабочей программы на конец года

Результатами освоения программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

В соответствии с п. 4.7 ФГОС ДО целевые ориентиры Программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

Оценка индивидуального развития детей проводится в ходе внутреннего мониторинга (педагогической диагностики) становления основных (ключевых) характеристик развития личности ребенка, результаты которого могут быть использованы только для оптимизации образовательной работы с группой дошкольников и для решения задач индивидуализации образования через построение образовательной траектории для детей, испытывающих трудности в образовательном процессе или имеющих особые образовательные потребности. Мониторинг осуществляется в форме регулярных наблюдений педагога за детьми в повседневной жизни и в процессе непосредственной образовательной работы с ними

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности в направлении «Физическое развитие».

Рабочая программа по реализации образовательной области «Физическое развитие» разработана на основе ООП ДО ДОУ с учетом содержания лицензированной комплексной программы «От рождения до школы» Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Для оптимизации двигательной активности, ориентируясь на высокий двигательный потенциал детей, опробированы новые программы: «Двигательный игротренинг для дошкольников» Т.С Овчинниковой, А.А.Потапчук; программа Н. Н. Ефименко «Театр физического воспитания»; оздоровительно - развивающая программа «Са-Фи- Дансе» Ж.Е. Фирелевой

Содержание Программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности, способствует сокращению дефицита движений, укреплению здоровья детей, повышению их умственной и физической деятельности, развитию физических качеств и удовлетворению двигательной потребности.

Приобретение опыта в различных видах деятельности детей: двигательном в том числе, связанном с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правилами, не наносящими ущерба организму:

Пятый год жизни. Средняя группа. Задачи образовательной деятельности

1. Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

2. Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.

3. Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.

4. Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения. Построение в колонну по одному по росту. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте. Общеразвивающие упражнения. Традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты.

Основные движения. Представления о зависимости хорошего результата в упражнении от правильного выполнения главных элементов техники: в беге — активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках — энергичного толчка и маха руками вперед — вверх; в метании — исходного положения, замаха; в лазании — чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подводящие упражнения. Ходьба с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного). Бег. Бег с энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением равновесия. Виды бега: в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег (5×3=15), ведение колонны. Бросание, ловля, метание. Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании. Ползание, лазание. Ползание разными способами; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом, не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек. Прыжки. Прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком

(вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5— 10 см; прыжки в длину с места; вверх с места (вспрыгивание на высоту 15—20 см).

Сохранение равновесия после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности. Подвижные игры: правила; функции водящего. Игры с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия. Спортивные упражнения. Ходьба на лыжах — скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору ступающим шагом и полуюлочкой, правила надевания и переноса лыж под рукой. Плавание — погружение в воду с головой, попеременные движения ног, игры в воде. Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельное. Катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга). Катание на двух- и трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами. Ритмические движения: танцевальные позиции (исходные положения) элементы народных танцев; разный ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами

Представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках, приводящих к болезням; об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить. Основные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

1. Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.
2. Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания.
- 3.

Шестой год жизни. Старшая группа

Задачи образовательной деятельности

1. Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).
2. Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.
3. Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.
4. Развивать творчество в двигательной деятельности.
5. Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
6. Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.
7. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
8. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и

физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего поведения.

9. Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.

10. Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания.

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров, способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах. . Ходьба. Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры. Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза), челночный бег 3×10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).

Общеразвивающие упражнения: четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разной последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами. Подводящие и подготовительные упражнения. Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге — выноса

голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега — отталкивания, группировки и приземления, в метании — замаха и броска.

Основные движения. Прыжки. На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. Бросание, ловля и метание. «Школа мяча» (разнообразные движения с мячами). Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание вдаль (5—9 м) в горизонтальную и вертикальную цели (3,5—4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо. Ползание и лазание. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазание ритмичное, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков. Игры- эстафеты. Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр. Спортивные игры. Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м). Баскетбол: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам. Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с воспитателем. Футбол: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3—5 м); игра по упрощенным правилам. Спортивные упражнения: скользящий переменный лыжный ход, катание на двухколесном велосипеде и самокате.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами

Признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия, настроения и поведения здорового человека. Правила здорового образа жизни, полезные (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья привычки. Особенности правильного поведения при болезни, посильная помощь при уходе за больным родственником дома. Некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения. Представление о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания.

Седьмой год жизни. Подготовительная группа

Задачи образовательной деятельности

1. Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.

2. Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.

3. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.

4. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.

5. Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.

6. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

7. Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.

8. Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

9. Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения. Способы перестроения. Самостоятельное, быстрое и организованное построение и перестроение во время движения. Перестроение четверками. Ходьба. Разные виды и способы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.

Общеразвивающие упражнения. Четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименные, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног, парные упражнения. Упражнения в парах и подгруппах. Выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами. Упражнения с разными предметами, тренажерами.

Основные движения. Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату: в беге — энергичная работа рук; в прыжках — группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании — энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске. Упражнения в равновесии. Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом, перепрыгиванием ленты. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру. Бег. Сохранение скорости и заданного темпа, направления, равновесия. Через препятствия

— высотой 10—15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3-х минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5×10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м. Прыжки. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо — влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; через 6—8 набивных мячей (вес 1 кг) на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами. Прыжки через большой обруч, как через скакалку.

Метание. Отбивать, передавать, подбрасывать мячи разного размера разными способами. Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцеброс и др.) разными способами. Точное поражение цели. Лазание. Энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице; по канату (шесту) способом «в три приема».

Подвижные игры. Организовать знакомые игры с подгруппой сверстников. Игры-эстафеты. Спортивные игры. Правила спортивных игр. Городки: выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Баскетбол: забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Футбол: способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. Настольный теннис, бадминтон: правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола. Хоккей: ведение шайбы клюшкой, умение забивать в ворота. В подготовительной к школе группе особое значение приобретают подвижные игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения, запаздывательного торможения. Спортивные упражнения. Ходьба на лыжах: скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойке. Катание на самокате: отталкивание одной ногой «змейкой», уметь тормозить. Катание на санках. Скольжение по ледяным дорожкам: после разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скольжение с невысокой горки.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами

Здоровье как жизненная ценность. Правила здорового образа жизни. Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья. Связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности. Некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду. Гигиенические основы организации деятельности (необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы, чистоты материалов и инструментов и пр.

Приоритетным направлением программы является формирование здоровья детей на основе его комплексного изучения в динамике, коррекции физического и психического здоровья ребёнка, формирование адекватных представлений у воспитанников о здоровом образе жизни. Поэтому в основу программы были положены следующие педагогические технологии:

Развивающие педагогические технологии, направленные на раскрытие двигательных возможностей и способностей каждого ребёнка, побуждение детей к самостоятельной двигательной деятельности, связанной с их потребностями;

Игровые технологии. Использование прочно сформированных навыков позволяет осмысливать задачи, возникающие в непредвиденных ситуациях в процессе двигательной, особенно игровой, деятельности. Двигательные навыки, сформированные у детей до семи лет, составят фундамент для дальнейшего совершенствования их в школе, облегчат овладение

более сложными движениями и позволят в будущем достигать высоких результатов в спортивной деятельности.

Здоровьесберегающие технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о своём здоровье. Используются приёмы закаливания, дыхательной и пальчиковой гимнастики, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки.

Технологии социально – личностного развития и благополучия, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребёнка-дошкольника.

Технологии проблемного обучения, когда педагогом предлагается проблема (сюжет, ситуация), по ходу которой дети решают проблемные задачи. Ребенок усваивает разнообразные действия, направленные на изучение решения проблем.

ИКТ. Используются компьютерные презентации образовательных порталов, а также свои разработки при организации образовательной деятельности с детьми по некоторым темам («Олимпийские игры», «Зимние и летние виды спорта», «Спортивный инвентарь» и др.), средства ТСО.

На занятии с инструктором по физической культуре дети разучивают новые комплексы ОРУ без предметов и с предметами (кегли, флажки, мячи и др), а так же музыкально-ритмические движения, ОВД. Два раза в год совместно с педагогами и медсестрой, проводится мониторинг физической подготовленности детей.

Один раз в неделю для детей старших и подготовительных групп занятие физической культуры проводится на свежем воздухе. Здесь используются основные виды движений, направленные на совершенствование и закрепление приобретенных ранее двигательных навыков, а также изученных ранее комплексов ОРУ, подвижных игр, малоподвижных игр, дыхательных гимнастик. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

В структуре организованной образовательной деятельности выделяются: вводная, основная, заключительная часть.

Вводная часть подготавливает организм ребенка к более интенсивной нагрузке. Используются упражнения в беге, ходьбе, различные несложные задания с предметами, упражнения укрепляющие мышцы ног, стопы, формирующие правильную осанку.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия – обучение детей новым упражнениям, повторение и закреплением ранее пройденного материала, овладению жизненно важными двигательными навыками и умениями, воспитание физических качеств.

Заключительная часть, в ходе которой выравнивается функциональное состояние организма детей. В ней дети выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

Для большей эффективности каждого занятия необходимо руководствоваться:

- уровнем подготовленности детей;
- использовать нетрадиционные методы, приемы и способы организации детей с целью увеличения их двигательной активности;
- учитывать последовательность при обучении движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия;
- развивать у детей физические и нравственно-волевые качества личности;
- использовать разнообразный спортивный инвентарь, в том числе и нетрадиционный, музыкальное сопровождение повышающее эмоциональное состояние и активность детей при выполнении упражнений.

Занятия проводятся в разных формах.

№	Формы занятий	Задачи занятия	Особенности построения занятия
1	Традиционная форма	Ознакомление с новым программным материалом	Обучение спортивным играм и упражнениям, знакомство с правилами, содержанием, техникой различных видов движений.
2	Смешанного характера	Разучивание новых и совершенствование освоенных ранее.	Организация дифференцированного обучения с учетом здоровья детей, двигательной активности, уровня освоения двигательных навыков.
3	Занятие тренировочного типа	Направленно на развитие двигательных и функциональных возможностей детей.	Включает большое количество циклических, музыкально-ритмических движений, элементы акробатики, дифференцированные двигательные задания на развитие быстроты реакции, ловкости и выносливости.
4	Игровое занятие	Направленно на формирование двигательного воображения.	Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов.
5	Сюжетно-игровое занятие	Направленно на формирование двигательного опыта ребенка, приобретение знаний из окружающего мира (включать задачи по развитию речи, ориентировки в окружающем, обучению счету и др.)	Занятие содержит целостную сюжетно-игровую ситуацию, отражающую в условной форме окружающий мир ребенка. Состоит из разнообразных имитационных движений и словесных упражнений общеразвивающего воздействия. («В лесу», «Спортсмены», «Зоопарк»).
6	Занятия ритмической гимнастикой	Направленно на развитие и совершенствование музыкально-эстетических чувств, развитие эмоциональной сферы ребенка.	Проводится под музыкальное сопровождение с включением разных видов ходьбы, бега, прыжков, танцевальных движений. Разучивание движений на этих занятиях не проводится. Материал должен быть знаком детям
7	Занятие-соревнование	Направленно на развитие инициативности, самовыражения, уверенности в своих силах, опирающиеся на разнообразный моторный опыт.	Две команды в ходе различных эстафет выявляют победителей.

Занятие по единому сюжету, построенному на сказочной или реальной основе. За основу берется классическая структура занятия физической культурой, содержание двигательной деятельности согласуется с сюжетом.

Тренировочное занятие — закрепление определенных видов движений. Оно обеспечивает возможность многократно повторить движение, потренироваться в технике его выполнения. Традиционная структура занятия физической культурой может быть несколько нарушена за счет исключения общеразвивающих упражнений и увеличения времени работы над основными движениями, элементами спортивных игр при обязательном обеспечении разумной и правильной физиологической нагрузки. Как вариант тренировочного занятия может быть использовано занятие, построенное на одном движении. Структура его построения аналогична предыдущему, но для упражнения в основных движениях отбирается только один из видов (например: лазанье), и дети упражняются в разных его видах: ползании по скамейке, лазании по гимнастической стенке, пролезании в обруч и т.д.

Круговая тренировка, принцип организации достаточно прост: вводная и заключительная часть занятия проводятся в традиционной форме. Во время, отведенное для общеразвивающих упражнений и основных движений, организуется собственно круговая тренировка. Для этого следует подготовить несколько групп с одинаковым спортивным инвентарем в каждой, чтобы дети одной группы могли упражняться на них одновременно, и расположить их по кругу. Каждый ребенок встает к какому-либо пособию и упражняется на нем в течение 2-х минут. Затем по сигналу педагога дети переходят по кругу к следующему пособию и так далее, пока не замкнется круг. В зависимости от степени физической нагрузки, полученной детьми на круговой тренировке, выбирается подвижная игра. Такой способ организации занятия позволяет обеспечить высокую моторную плотность занятия, дает возможность детям проявить творчество и инициативу. В основной части круговой тренировки могут быть использованы тренажеры и массажеры. Этот вид занятий условно можно назвать занятием на тренажерах.

Занятие, построенное на подвижных играх, целесообразно использовать для снятия напряжения после занятий с повышенной интеллектуальной нагрузкой, для закрепления движений в новых условиях, для обеспечения положительных эмоций. Вводная часть такого занятия может быть недолгой, т.к. подготовку организма к нагрузкам продолжит игра малой и средней подвижности. В основную часть могут быть включены игры высокой подвижности, совершенствующие виды движений. Заключительная часть такого занятия должна обеспечить снижение нагрузки.

Занятия, построенные на музыкально-ритмических движениях, нравятся детям и успешно применяются для создания бодрого настроения у детей. Вводная часть такого занятия, как правило, состоит из разного вида ходьбы и бега под музыкальное сопровождение, выполнения танцевальных движений. Общеразвивающие упражнения проводятся в виде ритмической гимнастики.

Контрольное обследование выполнения основных движений, которое проводится ежегодно в начале и в конце учебного года, проводится на диагностическом занятии.

Главное - научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения станут более здоровыми и развитыми не только интеллектуально, духовно, но и физически

При проведении физкультурных занятий используются общепринятые способы организации детей — фронтальный, поточный, групповой и индивидуальный.

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

Поточный способ — один из самых распространенных. Дети поточно, друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие — ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот

способ позволяет инструктору корректировать действия детей, устранять ошибки и главное — оказывать страховку в случае необходимости.

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

При **групповом** способе дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (например, с мячом).

Пособия и оборудование располагают таким образом, чтобы педагог мог видеть всех детей и по мере необходимости отдавать распоряжения. Обычно такой способ организации применяется, когда дети уже овладели определенным запасом двигательных навыков и умений.

Индивидуальный способ применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности. Показ упражнения и объяснение должны быть предельно точными и краткими.

Педагогу следует целенаправленно организовывать образовательный процесс, так чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

Для качественной реализации задач по укреплению здоровья воспитанников ДОУ выстраиваю свою деятельность с учётом парциальных программ: оздоровительно - развивающей программы «Са-Фи- Дансе» Ж.Е. Фирилевой и Е.Г.Сайкиной; программы Н. Н. Ефименко «Театр физического воспитания»; программы: «Двигательный игротренинг для дошкольников» Т.С Овчинниковой, А. А. Потапчук.

Программа «Двигательный игротренинг для дошкольников» Т.С Овчинниковой, А.А.Потапчук сочетает физические упражнения, музыку, проговаривание стихов в ритме движений; развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, осанку, а также вызывает эмоциональный подъем, чувство радости, удовольствия.

В старшей группе в дополнение к этому вводятся коврик-тренинги. По структуре они напоминают классические занятия со строгой трехчастной формой, где есть:

- вводная часть, в задачи которой входит развитие всех видов внимания, восприятия и памяти, ориентировки в пространстве на материале основных движений;
- основная часть-освоение общеразвивающих упражнений, упражнений на ковриках «Ордо»;
- заключительная часть – подвижная игра и релаксация.

В подготовительной группе для снятия повышенной нагрузки на позвоночник добавляется ритмика. Большое внимание уделяется игровым упражнениям в разминочной части. После сильного возбуждения с эмоциональной основной частью, с ее повышенной двигательной активностью, в этом возрасте необходима заключительная релаксационная часть. Обучение приемам релаксации помогает в дальнейшем самостоятельно регулировать свое психоэмоциональное состояние, процессы возбуждения и торможения.

Программа Н.Н. Ефименко «Театр физического воспитания» игровая по форме, новая система физического оздоровления, коррекции, профилактики и творческого самовыражения детей.

Каждое занятие, согласно программе, представляет собой ситуационную мини-игру, в которой дети вступают в этап имитационной игры в различных ролях: животных, птиц, насекомых, сказочных персонажей.

Успех каждого занятия зависит от профессионального мастерства педагога: умения вести диалог с детьми, выразительно читать стихи, способности правильно выполнять упражнения, владения искусством перевоплощения в различных ролях.

Главное помнить: дети не должны замечать, что это занятие по физической культуре и быть полноправными участниками сказочного театрального действия. Именно в этом заключается секрет «Театра физического воспитания дошкольников».

Нестандартная оздоровительно развивающая программа «Са-Фи- Дансе» Ж.Е. Фирилевой и Е.Г. Сайкиной направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей от 3 до 7 лет. Все разделы этой программы объединяет игровой метод проведения занятий. Используются нетрадиционные виды упражнений: пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж, музыкально-подвижные игры, игры-путешествия.

Слово фитнес происходит от английского «to be fit»-быть в форме. А это значит: хорошо себя чувствовать, прекрасно выглядеть и быть здоровым.

В детском фитнесе двигательная активность представлена интересными игровыми, танцевальными, силовыми упражнениями, оздоровительной аэробикой, ритмической гимнастикой с элементами спортивной гимнастики. В этом виде физической культуры существует много направлений.

В работе с детьми используется классическая аэробика, включающая:

- стретчинг-систему упражнений, развивающих гибкость и эластичность мышц;
- танцевальную аэробику, основанную на музыкальных и танцевальных стилях, соединенных с элементами современной хореографии и упражнениями спортивного характера.

Цель программы: способствовать укреплению здоровья ребенка, его физическому, психическому и умственному развитию.

В ходе реализации оздоровительной программы решаются задачи:

- формирование потребности в здоровом образе жизни, сознательное стремление к здоровью, навык самооздоровления;
- укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки и выработка оптимального двигательного стереотипа.
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- накопление двигательного опыта через музыку и движения;
- обучение основам ритмической гимнастики с элементами спортивной гимнастики;
- содействия профилактике плоскостопия;
- совершенствовать психомоторные способности дошкольников;
- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, координацию движений и чувство ритма;
- развитие мелкой моторики и речи.

Формы организации	Способы, методы	Средства
<p>Физкультурные занятия Закаливающие процедуры Подвижные игры и упражнения Физкультминутки Олимпиады Дни здоровья Спортивные игры, развлечения, праздники, соревнования и досуги Цикл бесед по данной тематике</p>	<p><u>Наглядные</u></p> <p>Наглядно - зрительные приёмы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий (иллюстрации, алгоритмы, опорные схемы и пиктограммы, оценочные панно, памятки и т.д.), имитация, зрительные ориентиры) Наглядно-слуховые приёмы (музыка, песни) тактильно-мышечные приёмы (непосредственная помощь воспитателя)</p> <p><u>Словесные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - объяснения, пояснения, указания (прямые и косвенные) - подача команд, распоряжений, сигналов - вопросы к детям - образный сюжетный рассказ, беседа - словесная инструкция - <p><u>Практические:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - повторение упражнений без изменения и с изменениями - проведение упражнений в игровой форме; - проведение упражнений в соревновательной форме - метод круговой тренировки 	<p>Двигательная активность, занятия физической культурой (удовлетворение потребности ребенка в движении и одновременно развитие его)</p> <p>Эколого-природные факторы: солнце, воздух, вода (повышают функциональные возможности и работоспособность организма. Они имеют огромное значение в закаливании организма, тренировке механизмов терморегуляции.</p> <p>Психогигиенические факторы (режим дня, занятий, сна, бодрствования, питания; гигиена одежды, обуви, уборка групповых комнат, зала, физкультурных снарядов и пособий)</p>

Часть Образовательной программы, раскрывающая содержание коррекционной работы, опирается на Образовательную программу дошкольного образования для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет / Автор Н.В. Нищева.

Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами по вопросам физического воспитания, сохранения и укрепления здоровья детей с (ОВЗ).

Одной из задач, реализуемой педагогическим коллективом детского сада по работе с детьми с (ОВЗ) является оптимизация работы по формированию у воспитанников потребности в двигательной активности и привычки к здоровому образу жизни. Обеспечить воспитание физически здорового и развитого ребенка можно только при условии тесного взаимодействия всего педагогического коллектива ДОУ, медицинского персонала и родителей.

Требования к деятельности этих специалистов имеют отличия в зависимости от решаемых задач. Однако педагогическая деятельность каждого направлена на одного ребенка, поэтому действия их должны быть согласованы между собой

1. Работа любого специалиста, прежде всего, должна начинаться со знакомства с образовательной программой, по которой работает дошкольное учреждение, и учебно-методическим материалом.

2. Изучить цели и задачи образовательных областей «Физическая культура» и «Здоровье».

Вся работа по физическому воспитанию детей с (ОВЗ) строится с учетом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

4. Поэтому необходимо знать состояние здоровья, особенности физического и двигательного развития детей.

Комплекс диагностических мероприятий в дошкольном учреждении, осуществляется целым коллективом специалистов (воспитателями, медиками, узкими специалистами).

- медицинский персонал (оценка физического развития и здоровья);
- инструктор по физической культуре и воспитатели (оценка уровня двигательной активности и физической подготовленности);
- педагог-психолог (выявление отклонений в становлении отдельных сторон личности дошкольников: эмоциональное состояние,);
- учитель-логопед (оценка речевого развития и звукопроизношения);
- музыкальный руководитель (оценка музыкально-ритмического развития детей).

Взаимодействие с учителем-логопедом

В последние годы, к сожалению, отмечается увеличение количества детей, имеющих нарушение речи, наш детский сад не исключение.

В связи с этим моя задача помочь и логопеду и воспитателю в воспитании и обучении детей с такими нарушениями.

Поэтому в занятия я обязательно включаю упражнения на дыхание, координацию движений, пальчиковые и словесные игры и упражнения, занятия на ковриках «ОРТО»

Одним из эффективных приемов в коррекционной работе с детьми мы видим использование упражнений, где речь взаимосвязана с движением. Это могут быть подвижные, пальчиковые игры, игровой массаж, дыхательные игры и упражнения, которые логопеды и воспитатели планируют согласно лексическим темам (времена года, транспорт, профессии, зимние виды спорта, домашние животные и т.д.) и предлагают мне в качестве закрепления, Я в свою очередь разрабатываю двигательный материал и подбираю игры.. Что способствует обогащению словарного запаса, формированию лексико-грамматического строя речи, постановке правильного дыхания. Такие упражнения мы используем в различных моментах физкультурно-оздоровительной работы. Это, безусловно, физкультурные занятия, где помимо

общеобразовательных задач решается ряд коррекционных задач, направленных на устранение недостатков эмоциональной, интеллектуальной и моторной сфер, обусловленных особенностями речевого дефекта, а так же физкультурные праздники, досуги, утренняя гимнастика, физминутки на других занятиях, прогулках. Для этого совместно разрабатываем картотеки игр, упражнений, оздоровительного массажа, считалок, загадок, чистоговорок.

Поэтому я в некоторые физкультурные занятия и развлечения включаю игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим.

Таким образом, в нашем ДОУ создана модель взаимодействия инструктора по физической культуре с педагогами, медицинским персоналом.

Взаимодействие с педагогическим коллективом.

Инструктор по физической культуре				
Музыкальный Руководитель	Медицинские работники	Воспитатели	Педагог - психолог	Заведующий, Зам. зав. по ВМР
<p>-Участвует в двигательном развитии детей, способствует развитию чувства ритма, темпа, речевого дыхания, координации движений.</p> <p>-Совместно с музыкальным руководителем проводятся музыкально-спортивные праздники и развлечения.</p>	<p>Участвует в проведении профилактических и оздоровительных мероприятий, проводит санитарно-просветительскую работу.</p>	<p>-Создает условий для реализации задач ОО «Физическое развитие» (РППС);</p> <p>-Планирует и организует образовательную деятельность по физическому воспитанию совместно с ИФК;</p> <p>-Разрабатывает и организует информационную работу с родителями.</p> <p>- Внедрение и адаптация здоровьесберегающих технологий;</p> <p>-Организуют и проводят спортивные праздники, развлечения, совместно с ИФК</p>	<p>Способствует развитию эмоционально-волевой сферы дошкольников, познавательных процессов.</p>	<p>Создает условия для физкультурно – оздоровительной работы, координируют работу педагогов.</p>

Взаимодействие с семьями воспитанников.

Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание

родителей и ведущая задача, стоящая перед дошкольным учреждением.

Семья и детский сад – те структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии, и одной из причин таких результатов является неосведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей.

Организуя взаимодействие с семьей по вопросам оздоровления детей, мы используем следующие формы работы:

- Наглядные уголки для родителей, папки передвижки, консультации специалистов
- На информационных стендах для родителей в каждой возрастной группе работают рубрики, освещающие вопросы оздоровления
- Предлагаются комплексы упражнений.

Анкетирование - этот метод позволяет нам получить информацию от родителей по вопросам физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, получить информацию о ребенке, о его жизни в семье, анализировать качество проводимой работы с родителями. Конкурсы, выставки совместных работ детей и родителей.

Спортивные мероприятия в детском саду проводятся в течение года по разным видам спорта. Основная их цель – помочь каждому ребенку проявить себя в любимом виде спорта, ощутить себя членом команды, разделить с товарищем ответственность за ее победу, показать свои лучшие качества.

Участие в соревнованиях детей и родителей благотворно влияет на взаимоотношения в семье, вызывает чувство гордости за общие и индивидуальные победы, позволяет лучше узнать друг друга и побуждает родителя поощрять спортивные интересы ребенка.

В рамках работы с родителями я осуществляю подбор видео - фотоматериалов праздников, досугов, открытых занятий, дней открытых дверей. В результате мною разработана картотека подвижных, спортивных и дворовых игр, презентации по проведенным мероприятиям, с которыми я выступаю перед родителями, пропагандируя педагогические знания по вопросам физического воспитания детей.

Оформляю:

- фотоотчёты по спортивным праздникам, досугам.
 - буклеты, папки – передвижки с консультативным материалом в родительские уголки .
- Таким образом, применение обучающих мультимедийных презентаций позволяет повысить эффективность процесса обучения и развития ребенка, открывает новые возможности образования, постоянно поддерживает меня в состоянии творческого поиска. Разумно используя их в работе, выхожу на современный уровень общения со всеми участниками образовательного процесса ДОУ.

Мною осуществляется работа по теме: «Развитие физических качеств детей посредством подвижных игр» Целью моей работы в данном направлении – повысить интерес у детей старшего дошкольного возраста к занятиям физической культурой и спортом через подвижные и дворовые игры.

В процессе обучения реализуются следующие задачи:

1. Познакомить дошкольников с доступными видами спорта и дворовыми играми.
2. Сформировать у детей представление о здоровом образе жизни, рассказать о выдающихся спортсменах Самарской губернии.
3. Использовать физическую культуру и спорт в сочетании с другими видами детской деятельности в формировании здорового образа жизни.

С целью пропаганды воспитания физически здоровых дошкольников среди родителей, проводятся:

- анкетирование, открытые занятия, совместные с родителями спортивные праздники и развлечения;

- выступления на родительских собраниях по темам: «Физкультурно – оздоровительная работа с детьми в ДОУ», «Лыжи в детском саду», «Как правильно подобрать спортивную секцию для вашего ребёнка с учётом его темперамента»;

- разработаны консультации для родителей: «Лыжная подготовка в ДОУ», «Спортивная форма на занятиях физической культуре», «Спортивные и дворовые игры »;

- проведено индивидуальное консультирование родителей;

Использование данных технологий в образовательном процессе помогает обеспечить эмоциональную комфортность и позитивное психологическое самочувствие ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье, а так же и социально - эмоциональное благополучие дошкольника в окружающем мире.

III. Организационный раздел

Условия реализации ОО в режиме дня

Рабочая программа предполагает проведение занятий по ФИЗО 3 раза в неделю в каждой возрастной группе в соответствии с требованиями ООП ДО.

Группа	Возраст	Длительность занятия (минут)
Средняя	с 4 до 5 лет	20
Старшая	с 5 до 6 лет	25
Подготовительная к школе	с 6 до 7 лет	30

**Расписание занятий инструктора по физической культуре
Земляк Т.В.**

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
11.15 – 11.45(8п) 15.00 – 15.30(7п)- 15.55 – 16.2 (3ст) 16.30 - 17.00 (4п)	08.00 – 08.30 (1п) 09.00 – 09.20(9ср) 09.30 –09.55 (11ст) 10.10 – 10.35 (5ст)У 10.40 – 11.10 (7п)У 11.15 – 11.45 (8п) У	09.00 – 09.25 (3ст) 09.35- 10.05 4п) 10.15-10.45 (7п) 10.55-11.25 (8п)	09.00 – 09.20 (9ср) 09.30- 09.55(11ст) 10.05 - 10.30 (5ст) 10.40- 11.10 (1п)	08.00- 08.25 (5ст) 09.00 -09.20 (9ср) 09.30- 09.55(11с)У 10.00-10.30 (1п)У 10.35-11.00 (3ст) У 11.05-11.35 (4п) У

Календарно-тематическое планирование

МЕСЯЦ	ПЕРИОД	ЛЕКСИЧЕСКИЕ ТЕМЫ		Праздники и памятные даты
		Ранний и младший дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст	
СЕНТЯБРЬ	1 неделя 01.09. – 05.09.	«Мои любимые игрушки»	«Игра, игрушки, народная игрушка»	1 сентября – День знаний
	2 неделя 06.09. – 12.09.	«Моя улица, мой город»	«Самара – мой город родной!»	12 сентября – День города Самара
	3 неделя 13.09. – 19.09.	«Урожай»	«Сад и огород»	
	4 неделя 20.09. – 26.09.	«Ягоды. Грибы»	«Дары природы. Ягоды»	
	5 неделя 27.09. – 03.10.	«Моя группа и детский сад»	«Мой любимый детский сад»	27 сентября – День дошкольного работника
ОКТАБРЬ	1 неделя 04.10. – 10.10.	«Лесные жители»	«Дикие животные»	4 октября – День животных 07 октября – Всемирный день улыбки
	2 неделя 11.10. – 17.10.	«Продукты питания»	«Продукты питания» «Откуда хлеб пришел»	16 октября – Всемирный день хлеба
	3 неделя 18.10. – 24.10.	«Мой дом»	«Дома. Кто где живет»	
	4 неделя 25.10. – 31.10.	«Краски осени. Деревья»	«Лес – наше богатство. Осень в лесу» (грибы, деревья)	28 октября - День бабушек и дедушек (день внуков, внучат)
НОЯБРЬ	1 неделя 01.11. – 07.11.	«Моя Россия»	«Россия – родина моя!»	4 ноября – День народного единства 7 ноября - День памяти военного парада
	2 неделя 08.11. – 14.11.	«Безопасность»	«Азбука безопасности»	10 ноября – День полиции
	3 неделя 15.11. – 21.11.	«Покормим птиц зимой»	«Зимовье зверей и птиц»»	12 ноября - Синичкин день (помощь зимующим птицам); 13 ноября – День доброты; 18 ноября - День рождения Деда Мороза

МЕСЯЦ	ПЕРИОД	ЛЕКСИЧЕСКИЕ ТЕМЫ		Праздники и памятные даты
		Ранний и младший дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст	
	4 неделя 22.11. – 28.11.	«Начинается семья с мамы, папы и меня!»	«Традиции моей семьи»	28 ноября – День матери
ДЕКАБРЬ	1 неделя 29.11. – 05.12.	«В гости к нам спешит зима»	«Здравствуй, зимушка-зима!»	4 декабря - День заказов подарков и написания писем Деду Морозу
	2 неделя 06.12. – 12.12.	«Одежда»	«Одежда. Головные уборы»	
	3 неделя 13.12. – 19.12.	«Обувь»	«Обувь»	
	4 неделя 20.12. – 31.12.	«Новогоднее настроение»	«Новогодний калейдоскоп»	1 января – Новый год
ЯНВАРЬ	1 неделя 01.01. – 09.01.	каникулы		7 января – Рождество Христово
	2 неделя 10.01. – 16.01.	«Мебель»	«Квартира. Мебель»	11 января - Всемирный день «Спасибо!»
	3 неделя 17.01. – 23.01.	«Мир профессий»	«Все профессии важны!»	17 января – День детских изобретений
	4 неделя 24.01. – 30.01.	«На кухне» (посуда, продукты питания)	«На кухне» (посуда, продукты питания)	24 января - Международный день эскимо
ФЕВРАЛЬ	1 неделя 31.01. – 06.02.	«Едем, летим, плывем»	«Транспорт»	29 января - День изобретения автомобиля
	2 неделя 07.02. – 13.02.	«Мир дикой природы» (животные разных стран)	«Обитатели севера и жарких стран»	
	3 неделя 14.02. – 20.02.	Неделя доброты	Неделя доброты	14 февраля – Международный день дарения книг; 17 февраля - День спонтанного проявления доброты
	4 неделя 21.02. – 27.02.	«Папин день»	«Уроки мужества. Наша армия»	23 февраля – День защитников отечества
	1 неделя 28.02. – 07.03.	«Вот какая мама, золотая прямо»	«Женский день – 8 марта!» «Волшебный мир цветов»	8 марта – международный женский день Масленичная неделя
МАРТ	2 неделя 09.03. – 13.03.	«К нам весна шагает ...» «Мир насекомых»	«К нам весна шагает ...» «Маленькие и важные насекомые»	
	3 неделя 14.03. – 20.03.	«Неделя Земли»	«Планета Земля - наш общий дом»	20 марта – Всемирный день земли 21 марта – Международный день лесов 22 марта – Всемирный день воды

МЕСЯЦ	ПЕРИОД	ЛЕКСИЧЕСКИЕ ТЕМЫ		Праздники и памятные даты
		Ранний и младший дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст	
	4 неделя 21.03. – 27.03.	«Волшебный мир театра»	«Мир театра»	27 марта – Международный день театра
	5 неделя 28.03. – 03.04.	«Птицы – наши друзья»	«Птицы прилетели»	1 апреля – Международный день птиц
АПРЕЛЬ	1 неделя 04.04. – 10.04.	«Очень важно, чтоб на свете были чистыми все дети»	«Человек – часть природы, здоровье человека»	6 апреля – Международный день спорта 7 апреля – Всемирный день здоровья
	2 неделя 11.04. – 17.04.	«Космическое путешествие»	«Хочу все знать про космос»	12 апреля – День авиации и космонавтики
	3 неделя 18.04. – 24.04.	«Книжки для детишек»	«Книга – наш друг и помощник»	23 апреля – Всемирный день книги
	4 неделя 25.04. – 01.05.	«Рыбки плавают, ныряют и чешуйками сверкают»	«Удивительный подводный мир»	
МАЙ	1 неделя 02.05. – 08.05.	«Праздник Победы»	«Этот День Победы!»	9 мая – День Победы
	2 неделя 09.05. – 15.05.	«Кто с нами рядом живёт» (домашние животные и птицы)	«Путешествие в деревню. Домашние животные и птицы»	
	3 неделя 16.05. – 22.05.	«Мы пойдем в музеи»	«Неделя искусств. Музеи и выставки»	18 мая – Международный день музеев
	4 неделя 23.05. – 29.05.	«Славянская культура» (народный промысел)	«Славянская письменность и культура»	24 мая – День славянской письменности и культуры

Паспорт предметно-развивающей среды физкультурного зала

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во на зал	Есть в наличии и	Планируется пополнить (кол-во, год)
Для ходьбы, бега, лазания, равновесия	Шведская стенка		3		
	Скамья гимнастическая	Длина 240 см Ширина верхней поверхности 10 см Высота 15 см	4		
	Доска гладкая с зацепами	Длина 250 см Ширина 20см Высота 3 см	4		

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во на зал	Есть в наличии	Планируется пополнить (кол-во, год)
	Доска ребристой поверхностью с	Длина 150 см Ширина 20 см Высота 3 см	2		
	Дорожка-змейка (канат)	Длина 200 см Диаметр 6 см	2		
	Коврик массажный камнями с	50 x 50 см	2		
	Бревно мягкое		4		
Для прыжков	Батут детский	Диаметр 100-120 см	1		
	Гимнастический набор: обручи, рейки, палки, подставки, зажимы		1		
	Мат малый	Длина 45 см Ширина 20 см	10		
	Конус отверстиями с		4		
	Мат гимнастический	Длина 200 см Ширина 100 см Высота 7 см	2		
	Скакалка гимнастическая	Длина 120-150 см+3м	5 + 3		
	Мяч-попрыгун	Диаметр 46 см	10		
Для катания, метания, ловли	Кегли + мячи (набор для боулинга)		3		
	Кольцеброс (набор)		3		
	Мешочек грузом малый с	Масса 150-200 г	10		
	Мишень навесная	Длина 60 см Ширина 60 см Толщина 1,5 см	1		
	Мяч гимнастический	18-20 см	20 + 4		
	Мяч баскетбольный	18-20 см	1		
	Мяч волейбольный	Диаметр 20см,	3		
	Ракетка для н/т		4		
	Набор для бадминтона		2		

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во на зал	Есть в наличии	Планируется пополнить (кол-во, год)
	Набор для хоккея, клюшки		3+4		
	Массажер для ног		2		
Для ползания и лазанья	Дуга большая	Высота 50 см, Ширина 50 см	3		
	Дуга малая	Высота 30-40 см, Ширина 50 см	3		
	Канат обжимной	Длина 230 см Диаметр 2,6 см	2		
	Канат гладкий	270-300 см	1		
	Лестница деревянная с зацепами	Длина 240 см, Ширина 40 см Диаметр перекладин 3 см Расст. между перекл. 22-25 см	2		
	Мягкие модули		5		
Для общеразвивающих упражнений	Коврик гимнастический	172x61x0,3	20		
	Лента короткая	Длина 50-60 см	20		
	Лента гимнастическая	Длина 6 м	4		
	Мяч малый	6-8 см	40		
	Кубики	6x6 см	25		
	Обруч малый	Диаметр 54-60 см	10		
	Палка гимнастическая короткая	Длина 75-80 см	10		

Праздники и развлечения на 2021-2022 учебный год

Название праздника	Время проведения	Форма проведения	Ответственный за проведение	Форма участия ИФК
--------------------	------------------	------------------	-----------------------------	-------------------

« День знаний» Во всех возрастных группах.	Сентябрь	Развлечение.	Музыкальный руководитель Инструктор по Ф.К.	Сценарий.
«Осень»- средняя старшие гр. подготовительные гр.	Октябрь	Совместный праздник.	Музыкальный руководитель. Инструктор по Ф.К.	Сценарий, проведение подвижных игр и ритмической гимнастики.
«Карлсон в гости к малышам» (средняя группа)	Ноябрь	Развлечение.	Инструктор по Ф.К. воспитатели.	Сценарий, ведущий мероприятия.
Новогодние праздники совместно с музыкальным руководителем. Во всех возрастных группах.	Декабрь	Новогодний праздник	Музыкальный руководитель Инструктор по Ф.К. воспитатели.	Сценарий праздника.
«Зимние забавы»- старшие и подготовительные группы.	Январь	Спортивное развлечение.	Инструктор по Ф.К. воспитатели.	Сценарий, ведущий мероприятия
«День защитника Отечества»-старшие и подготовительные гр.	Февраль	Спортивный праздник.	Инструктор по Ф.К. Музыкальный руководитель.	Сценарий, ведущий мероприятия
8 марта	Март	Совместный праздник	Музыкальный руководитель Инструктор по Ф.К. воспитатели.	Сценария,
«День космонавтики»- подготовительная гр.	Апрель	Спортивное развлечение.	Инструктор по Ф.К. воспитатели.	Сценарий, ведущий мероприятия
«Веселые старты»- старший возраст	Май	Соревнования	Инструктор по Ф.К	Участники соревнований.

Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

ФГОС ДО определил требования к условиям реализации основной образовательной программы дошкольного образования, которые включают требования к развивающей предметно – пространственной среде.

В соответствии с ФГОС ДО и общеобразовательной программой ДОО развивающая предметно-пространственная среда создается педагогами для развития индивидуальности каждого ребенка с учетом его возможностей, уровня активности и интересов.

Для выполнения этой задачи РППС должна быть:

- **содержательно-насыщенной** – включать средства обучения, инвентарь, игровое, спортивное и 4 Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 21.07.2014) «Об образовании в Российской Федерации» оздоровительное оборудование, которые позволяют обеспечить игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех категорий детей, экспериментирование с материалами, доступными детям; двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; возможность самовыражения детей;

- **трансформируемой** – обеспечивать возможность изменений РППС в зависимости от образовательной ситуации, в том числе меняющихся интересов и возможностей детей;

- **полифункциональной** – обеспечивать возможность разнообразного использования составляющих РППС (например матов, мягких модулей, ширм, в том числе природных материалов) в разных видах детской активности;

- **доступной** – обеспечивать свободный доступ воспитанников (в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья) к играм, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;

- **безопасной** – все элементы РППС должны соответствовать требованиям по обеспечению надёжности и безопасности их использования, такими как санитарно-эпидемиологические правила и нормативы и правила пожарной безопасности.

Подбор оборудования определяется задачами как физического, так и всестороннего воспитания детей. В детском саду необходимо иметь достаточное количество физкультурного оборудования для обеспечения детей благоприятным уровнем двигательной активности в процессе разных форм физического воспитания дошкольников. Многообразие оборудования и пособий дает возможность продуктивно его использовать в разных видах занятий по физической культуре, при этом создавая их вариативное содержание для развития произвольности движений детей, их самостоятельности и творческих замыслов.

Эффективность использования оборудования значительно повышается при рациональном его размещении. Расстановка разных предметов оборудования зависит от их габаритов и предназначения. Гимнастическая стенка устанавливается стационарно, прочно крепится к стене. Имеются дополнительные пособия: лесенка с зацепами, доски, горка-скат. Крупные предметы оборудования (мягкие модули, гимнастические скамейки, бумы, кубы и т. д.) размещаются вдоль стен зала. Для досок, лестниц с зацепами предусматривается место, где они могут быть подвешены или положены таким образом, чтобы не мешать детям проявлять свою двигательную активность.

Мелкое физкультурное оборудование (мячи, кольца, мешочки с грузом, кубики, булавы, обручи, гимнастические палки, скакалки, дуги для подлезания и перешагивания и т. д.) хранятся в специальном помещении – комнате или шкафу для хранения спортивного инвентаря, на специальных полках, стеллажах, в ящиках.

В процессе выполнения двигательных заданий дети получают знания о свойствах разных предметов и пособий (форме, цвете, весе, качестве материала), знакомятся с особенностями движения в пространстве, с направлениями движений.

Следует отметить положительную роль использования разнообразных физкультурных пособий в подвижных играх и упражнениях детей для восприятия пространства и времени, в том числе для формирования умений и навыков ориентировки в окружающей среде. Дети, проявляя свою двигательную активность, действуют в каком-то определенном пространстве, которое может быть разным по величине и форме, предметному насыщению.

Использование разнообразных физкультурных и спортивно-игровых пособий, а также правильная расстановка инвентаря, доступность, трансформация все это - повышает интерес детей к выполнению различных движений, ведет к увеличению интенсивности двигательной активности, что благотворно влияет на физическое, умственное развитие и на состояние здоровья ребенка

Перечень материально технической базы по физической культуре в спортивном зале

№	Наименование	Количество на модуль	Входит в модуль «Игровая»	Минимальный базовый комплект для организации РПС в семье
1	Гимнастический набор: обручи, рейки, палки, подставки, зажимы для эстафет в помещении	2		
2	Доска гладкая с зацепами	2		
3	Доска наклонная	1		
4	Доска с ребристой поверхностью	2	да	
5	Дуга большая	5		
6	Дуга малая	5		
7	Канат для перетягивания	1		
8	Коврик массажный	2	да	
9	Комплект детских тренажеров: бегущий по волнам, наездник, пресс, растяжка	1		
10	Куб деревянный малый	5		
11	Лента короткая	20		
12	Мат гимнастический складной	1		
13	Мат с разметками	2		
14	Мяч баскетбольный	3		

15	Мяч футбольный	2	да	да
16	Набор мячей (разного размера, резина)	3	да	да
17	Набор разноцветных кеглей с мячом	2	да	да
18	Набор спортивных принадлежностей - кольцо малое (10-12 см), лента короткая (50-60 см), палка гимнастическая короткая (80 см), мяч средний	20		
19	Настенная лесенка (шведская стенка)	1		да
20	Обруч (малого диаметра)	10	да	да
21	Прыгающий мяч с ручкой	3		
22	Скакалка детская	5	да	да
23	Скамейка гимнастическая	3		
24	Стенка гимнастическая деревянная	1		
25	Султанчики для упражнений	20		
26	Тележка или стенд для спортивного инвентаря	1		
27	Методическое обеспечение: Комплект компакт-дисков музыкально-ритмических композиций	1	да	да

При работе используются материалы и средства обучения и воспитания:

- **печатные** (учебники и учебные пособия, раздаточный материал и .д.т
- **демонстрационные**(объяснение, показ, спортивные ориентиры.)
- **организационно-методические** (инструкции, методические разработки, методические рекомендации, методические пособия).

Методическая литература.

- 1.Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой программа «От рождения до школы»
- 2.Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3–7 лет.
3. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4–5 лет).
4. Пензулаева Л. И Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5–6 лет).
5. Пензулаева Л. И Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе(6-7лет)
6. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3–7 лет.
- 7.Сборник подвижных игр / Автор-сост. Э. Я. Степаненкова.
8. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях Д.В Хухлаева
- 9.Физическая культура в дошкольном детстве. Н.В Полтавцева, Н.А. Гордова,2-е издание.
10. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет Е.Н. Вареник
11. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет М.Ю.Картушина
- 12.Беседы о здоровье Т.А. Шорыгина.

Приложение.

Мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическая культура»

Диагностика направлена на выявление основных показателей готовности к усвоению программы и степени ее освоения. В ходе диагностики целесообразно установить особенности развития у детей физических качеств, накопленного двигательного опыта (овладения основными движениями), динамику этих показателей в течение года. Данная диагностика представлена в книге «Физическая культура в дошкольном детстве» Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова, 2-е издание.

Методика изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений у детей дошкольного возраста Оценка физических качеств. Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость. Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Обследование скоростной выносливости детей. Челночный бег 3*10. Данная диагностика проводится с 4-7 лет.

Быстрота - это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

В качестве тестового предлагается бег на 30 м. Три отрезка по 10 м с двумя поворотами. Длина беговой дорожки должна быть на 5-7 м больше, чем длина дистанции. Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней на расстоянии 5-7 м ставится хорошо видимая с линии старта черта - ориентир (флажок на подставке, конус), чтобы избежать замедления ребенком движения на финише. По команде «На старт, внимание!» поднимается флажок, и по команде «Марш!» ребенок с максимальной скоростью стремится добежать до финиша. После отдыха нужно предложить ребенку еще две попытки. В протокол заносится результат лучший из трех попыток.

Выносливость определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов. Выносливость можно оценить по результату непрерывного бега в равномерном темпе: на дистанцию 100 м - для детей 4 лет; 200 м - для детей 5 лет; 300 м - для детей 6 лет; 1000 м - для детей 7 лет. Тест считается выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановки.

Обследование скоростно-силовых возможностей детей. Прыжок в длину с места, метание мешочка 200 г. Данная диагностика проводится с 4-7 лет.

Сила — это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения. Проявление силы обеспечивается в первую очередь силой и концентрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата. Сила рук измеряется специальным ручным динамометром, сила ног - станковым динамометром. Скоростно-силовые качества Скоростно-силовые возможности плечевого пояса и мышц ног можно измерить по расстоянию, на которое ребенок метает мешочек весом 200 г. правой и левой рукой, и прыгает в длину с места. Это связано с тем, что прыжок и метание мешочка требуют не только значительных мышечных усилий, но и быстроты движений.

Метание мешочка весом 200 г., проводится правой и левой рукой, рука вверх, чуть согнута в локте. Для повышения активности и эффективности целесообразно на определенном расстоянии поставить (конусы, флажки) и предложить детям добросить до предметов. Ребенок совершает 2—3 броска; фиксируется лучший результат.

Прыжок в длину с места. Для проведения прыжков нужно положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить три флажка и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряются результаты

от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая из попыток.

Обследование быстроты детей. Бег по прямой 10 м. Данная диагностика проводится с 4-7 лет.

Ловкость - это способность быстро овладеть новыми движениями, способность быстро обучаться, быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит при условии пластичности нервных процессов, способности к ощущению и восприятию собственных движений и окружающей обстановки.

Ловкость можно оценить по результатам бега на дистанцию 10 м: она определяется как разница во времени, за которое ребенок пробегает эту дистанцию по прямой. Ребенку следует дать две попытки с перерывом для отдыха между ними. Для повышения интереса и результативности действий задание лучше выполнять в условиях соревнования.

Обследование гибкости детей. «Отодвинь кубик». Данная диагностика проводится с 3-7 лет.

Гибкость - морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

Гибкость оценивается при помощи упражнения: нужно сесть на ковер так, чтобы пятки находились у края ковра, ноги прямые на ширине плеч, прижаты к коврику. У края ковра между ног расположен кубик. Следует наклониться и отодвинуть кубик, как можно дальше. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

IV. Дополнительный раздел

Рабочая программа по направлению «Физическое развитие» (далее «РП») является программным документом для дошкольного образовательного учреждения. РП разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утв. Приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155 (далее – ФГОС ДО), Уставом ДОО, СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций, на основе ООП ДО, программы «От рождения до школы» под. ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, с учетом программы Н.В. Нищевой «Комплексная образовательная программа дошкольного образования для детей с тяжёлыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) от 3 до 7 лет». В РП использованы материалы пособий Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет Е.Н. Вареник. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет М.Ю.Картушина.

РП предусмотрена необходимость охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, обеспечения эмоционального благополучия каждого ребенка. Это позволяет формировать оптимистическое отношение детей к окружающему, что дает возможность ребенку жить и развиваться, обеспечивает позитивное эмоционально-личностное и социально-коммуникативное развитие.

РП охватывает все сферы деятельности инструктора по физической культуре, отличается игровым подходом к проблеме "ребёнок и физкультура". В РП - воспитание и развитие двигательных способностей, воспитание через ЗОЖ здоровой личности ребенка средствами физического воспитания. Отличием РП является интегративный подход к организации занятий с детьми: органично сочетаются физические способности, движение в сочетании с музыкой, развитие физических качеств через игру. Программа выстроена адекватно возрастным возможностям детей дошкольного возраста, учитывает их психофизиологические особенности. Строится на принципе партнерства, что дает возможность сделать образовательную деятельность интересной, творческой, радостной и эффективной.

РП разработана на период с 01.09.2021 по 31.08.2022 г.г. РП определяет содержание и организацию образовательного процесса для детей средней, старшей и подготовительной к школе группе.