

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД «ВАСИЛЁК»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛАДУШКИНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ»

---

238450, РОССИЯ, г. Ладушкин, ул. Сосновая 12

Тел. 8 (401) 5668382, тел., эл.почта [mdoyvasilek3@mail.ru](mailto:mdoyvasilek3@mail.ru)

ОКПО 13650053 ИНН/КПП 3915010257/ 391501001

сайт <http://vasilekld.ru>

Рассмотрено и принято на заседании  
педагогического совета МАДОУ д/с  
«Василёк»

Протокол №1

от « 31 » августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ д/с «Василёк»

\_\_\_\_\_ М.А.Позднякова

« 31 » августа 2023г.

Приказ №132-О от 31.08.2023г.

РАБОЧАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА

ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ

на 2023- 2024 учебный год

Составитель:

инструктор по физическому развитию

Подолещенкова Мария Николаевна

г. Ладушкин 2023

## Содержание

<b>№</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Стр.</b>
<b>I.</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ</b>	<b>3</b>
<b>1</b>	<b>Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Цели и задачи реализации рабочей программы</b>	<b>4</b>
<b>3</b>	<b>Принципы и подходы к формированию рабочей программы</b>	<b>5</b>
<b>4</b>	<b>Планируемые результаты освоения программы</b>	<b>6</b>
<b>II.</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>9</b>
<b>1</b>	<b>Психолого – педагогическое сопровождение освоения детьми содержания образовательной области «Физическое развитие»</b>	<b>9</b>
<b>2</b>	<b>Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы</b>	<b>20</b>
<b>3</b>	<b>Деятельность сотрудников по организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми</b>	<b>27</b>
<b>4</b>	<b>Совместная работа детского сада и семьи</b>	<b>28</b>
<b>III.</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>29</b>
<b>1</b>	<b>Режим двигательной активности</b>	<b>29</b>
<b>2</b>	<b>Культурно-досуговая деятельность</b>	<b>30</b>
<b>3</b>	<b>Особенности реализации предметно-пространственной развивающей среды</b>	<b>31</b>
<b>4</b>	<b>Материально-технические условия реализации рабочей программы</b>	<b>32</b>
<b>IV.</b>	<b>Приложение</b>	<b>35</b>

## **1 Целевой раздел.**

### **1. Пояснительная записка**

Совершенствование физического воспитания детей дошкольного возраста приобрело особую значимость в связи с модернизацией образования в нашей стране. Дошкольный возраст – важнейший период формирования личности, когда закладывается прочная основа физического здоровья человека. Состояние здоровья ребёнка – это ведущий фактор, который определяет способность успешно выполнять требования, предъявляемые к нему условиями жизни и воспитания в детском учреждении и семье. Сущность общеразвивающей и коррекционно-педагогической работы в условиях дошкольного учреждения заключается в формировании гармонично развитой личности. Существенный вклад в достижение данной цели вносит физическое развитие детей.

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

Физическое воспитание в ДОУ осуществляется на основе общеобразовательной программы дошкольного образования МАДОУ д/с «Василёк» и программы «Физическая культура – дошкольникам» Глазыриной Л.А. 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 посредством основной общеобразовательной программы и в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральной образовательной программы дошкольного образования, утвержденной приказом Министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022г. № 1028

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);

-«Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программа – образовательным программам дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года №1014 г. Москва);

- Письмо Роспотребнадзора № 02/16587-2020-24, Минпросвещения России № ГД-1192/03 от 12.08.2020 «Об организации работы общеобразовательных организаций» -СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

## **2. Цели и задачи реализации рабочей программы**

**Работа по физическому развитию осуществляется по следующим направлениям:**

1.Сохранение и укрепление здоровья.

2.Развитие основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости.

3. Обучение жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам.

**Система работы по физическому развитию включает в себя три направления:** с детьми, родителями, педагогами ДОУ.

Занятия физической культурой – основная форма организации физвоспитания дошкольников. Физкультурные занятия проводятся 3 раза в неделю ( 2 занятия в спортивном зале, 1 на улице).

**Основные цели и задачи:**

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

2. Рациональная организация двигательной активности детей; развитие двигательных навыков и способностей; формирование правильной осанки.
3. Создание оздоровительного микроклимата, соответствующей фитосреды, предметной среды, стимулирующей двигательную активность ребёнка.

Результатом реализации учебной рабочей программы по физическому воспитанию и развитию дошкольников следует считать:

1. Укрепление здоровья детей
2. Сформированность правильной осанки у каждого ребенка.
3. Сформированность у детей потребности в разных видах двигательной деятельности.
4. Сформированность у детей интереса к физической культуре и совместным физическим занятиям со сверстниками.
5. Уменьшение числа простудных и инфекционных заболеваний.

### **3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы:**

Рабочая программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определенными Федеральными государственными образовательными стандартами:

1. Полноценное проживание ребенком всех этапов детства (раннего и дошкольного возраста), обогащения детского развития;
2. Индивидуализация дошкольного образования (в том числе одаренных детей и детей с ограниченными возможностями здоровья);
3. Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником образовательных отношений;
4. Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности, партнерство с семьей;
5. Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
6. Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
7. Возрастная адекватность (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
8. Учет этнокультурной ситуации развития детей;
9. Обеспечение преемственности дошкольного общего и начального общего образования.

***Принципы на основе особенностей основной общеобразовательной программы дошкольной организации:***

1. Соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
2. Сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
3. Соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности;
4. Обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
5. Строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
6. Основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса
7. Предусматривает решение программных образовательных задач совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
8. Предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
9. Строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом начальной школой.

#### **4. Планируемые результаты освоения программы (целевые ориентиры)**

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

Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально - нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных): ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

##### ***Планируемые результаты:***

###### ***Первая младшая группа:***

- Сохранение и укрепление физического здоровья детей.
- Вызывать интерес и желание заниматься физической культурой.
- Содействовать развитию естественных видов движений.

###### ***Вторая младшая группа:***

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни; - Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Средняя группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

- Воспитание культурно-гигиенических навыков;

- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни; - Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;

- Овладение основными видами движения;

- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Старшая группа: - Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

- Воспитание культурно-гигиенических навыков;

- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;

- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;

- Овладение основными видами движения;

- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Подготовительная группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

- Воспитание культурно-гигиенических навыков;

- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

## **II. Содержательный раздел.**

### **1. Психолого – педагогическое сопровождение освоения детьми содержания образовательной области «Физическое развитие»**

#### ***1.1. Цели и задачи психолого-педагогической работы***

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

#### ***1.2. Содержание образовательной области «Физическое развитие»***

*I. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).*

- Общеразвивающие упражнения. (Направление образовательного процесса «Приобщение к физической культуре».)
- Упражнения в равновесии. (Направление образовательного процесса «Приобщение к физической культуре».)
- Броски, ловля, метание. (Направление образовательного процесса «Приобщение к физической культуре».)

*II. Накопление и обогащение двигательного опыта детей*

- Овладение основными видами движений: ходьба, бег, ползание и лазание, прыжки. (Направление образовательного процесса «Приобщение к физической культуре».)
- Совершенствование и автоматизация основных видов движений. (Направление образовательного процесса «Приобщение к физической культуре».)
- Выполнение имитационных движений. (Направление образовательного процесса «Двигательно-экспрессивные способности и навыки».)
- Выполнение упражнений на образное перевоплощение. (Направление образовательного процесса «Двигательно-экспрессивные способности и навыки».)
- Выполнение статических поз. (Направление образовательного процесса «Двигательно-экспрессивные способности и навыки».)
- Имитация движений. (Направление образовательного процесса «Двигательно-экспрессивные способности и навыки».)

### *III. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании*

- Развивающие подвижные игры. (Направление образовательного процесса «Приобщение к физической культуре».)
- Подвижные игры с правилами и сигналами. (Направление образовательного процесса «Приобщение к физической культуре».)
- Ориентировка в пространстве. (Направление образовательного процесса «Двигательно-экспрессивные способности и навыки».)
- Движение под музыку. (Направление образовательного процесса «Двигательно-экспрессивные способности и навыки».)
- Танцевальные упражнения. (Направления образовательного процесса «Двигательно-экспрессивные способности и навыки», «Приобщение к физической культуре».)

### *1.3. Особенности физического воспитания и развития детей (по всем возрастным группам).*

#### **Особенности физического воспитания и развития детей первой младшей группы**

Установлено, что активные движения ребёнка третьего года жизни составляют 60% времени бодрствования. Это большая нагрузка для дошкольника. У ребёнка накапливается утомление, он становится раздражительным, капризным, вялым. Такая форма поведения может закрепиться, стать привычкой, в связи с чем в режиме дня важно предусмотреть чередование разных видов деятельности (спокойных и подвижных). В этом возрасте важно приучать детей действовать согласованно, одновременно начиная и заканчивая движения, действовать в коллективе дружно. Большое внимание уделять развитию самостоятельности детей в двигательных действиях.

### ***Задачи физического развития в 1 младшей группе***

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указаниями педагога.
2. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.
3. Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной активности.
4. Закреплять навыки ползания, лазанья, разнообразные действия с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).
5. Развивать умение прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.
6. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

### ***Основные движения:***

**1. Ходьба, бег, прыжки.** Цель – формировать отношение к своему телу, его стройности, подвижности. Необходимо следить за его осанкой, указывать на малейшие нарушения, до тех пор, пока не сформируется необходимая привычка.

**2. Катание, бросание, ловля.** «Бросайте мячи друг другу аккуратно, не ударьте друг друга», «Подожди, пока Петя прокатит, если ты хочешь обязательно прокатить под его стульчиком». Такие упражнения помогут воспитывать у детей бережное отношение друг к другу.

**3. Ползание, лазание.** Цель – создавать игровые ситуации, предлагать интересные задания в процессе выполнения упражнений в ползании, способствуя формированию осторожности, рассудительности, расчётливости, уверенности.

**4. Равновесие.** Способствовать к сохранению равновесия необходима детям этого возраста в плане формирования эстетики движения, проявляемой в походке, манерах поведения, выполнения отдельных бытовых движений. Поддерживать интерес детей к выполнению упражнений за счёт эмоционального проведения занятия и усложнения заданий.

**5. Подвижные игры, игровые упражнения.** Игры должны удовлетворять естественную потребность детей в движении и творчестве, способствовать получению умений и навыков в основных видах движений с переносом их на практику воспитания в любой деятельности, в том числе и бытовой.

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

#### **II младшей группы**

На четвертом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков. Он уже способен совершать более сложные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако у детей отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног). Во второй младшей группе важной задачей является формирование у детей положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Их учат слушать объяснения педагога, следить за показом, выполнять движения согласованно с другими детьми после соответствующего указания воспитателя, находить своё место в групповых построениях. Так же детей начинают приобщать к подготовке занятий. Оценка деятельности преимущественно должна быть направлена на анализ их активности, умения действовать сообща, а также на правильность выполнения упражнений. Во второй младшей группе детей учат строиться – подгруппами и всей группой – в колонну по одному, в одну шеренгу, круг, находить своё место в строю. В первой половине года воспитатель оказывает детям помощь, используя зрительные ориентиры, а в дальнейшем малыши учатся находить своё место самостоятельно. К общеразвивающим упражнениям детей

четвертого года жизни предъявляются более высокие требования с точки зрения качества выполнения (не сгибать колени при наклонах, подниматься на носки и др.).

### ***Основные движения:***

**1. Ходьба.** Вводится ходьба на носках, с высоким поднимаем коленей, с изменением направления, с выполнением различных заданий (остановиться, присесть, повернуться лицом к окну, стене, воспитателю). Ходьбу на носках с высоким подниманием коленей необходимо чередовать с обычной ходьбой.

**2. Бег.** Основное внимание следует уделять формированию у детей умения бегать, не наталкиваясь друг на друга и придерживаясь заданного темпа.

**3. Прыжки.** Детей учат энергично отталкиваться и правильно приземляться во всех видах прыжков. Во второй младшей группе вводится обучение прыжкам с высоты (15-20 см.).

**4. Катание, бросание, метание.** Во второй младшей группе детей продолжают обучать действиям с мячом. Формируется умение бросать мяч воспитателю, вверх, об пол и ловить его.

**5. Ползание, лазание.** Водится лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке. Нужно показать детям правильный хват за перекладину и научить их правильно ставить ноги на неё. Обучая детей ползанию между предметами, подползанию, воспитатель сам показывает способ выполнения.

**6. Упражнения в равновесии.** Обучение ходьбе и бегу на ограниченной площади (между двух линий, по дорожке, бревну, скамейке), в прямом направлении и змейкой. Упражнения в равновесии следует разнообразить используя игровую форму.

**7. Подвижная игра.** Проводится в основной части занятия, содержит движения, уже освоенные детьми. Одна и та же игра может повторяться на разных занятиях. Воспитатель может вносить в неё некоторые изменения, дополнения. Следует приучать детей действовать совместно, в соответствии с сигналом, исполнять роль ведущего, соблюдать правила.

В процессе выполнения спортивных упражнений воспитатель приучает детей соблюдать правила безопасности, проявлять взаимопомощь.

Продолжительность утренней гимнастики во второй младшей группе составляет 5-6 минут. В комплекс должны входить пять-шесть общеразвивающих упражнений (как с предметами, так и без них), строевые упражнения, ходьба, бег, прыжки. Педагог выполняет упражнения вместе с детьми по два-три раза, после чего только напоминает последовательность движений, осуществляет общий контроль. Ребёнку трёх лет свойственна склонность к подражанию сверстникам, вместе с тем дети этого возраста более самостоятельны в выполнении упражнений. Педагог должен стимулировать детей к использованию имеющегося физкультурного инвентаря, оборудования личным примером, поощрением.

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

#### **средней группы**

На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества. В средней группе проводятся три физкультурных занятия в неделю, одно из них – на прогулке. Продолжительность каждой части увеличивается по сравнению с предыдущим годом за счёт усложнения упражнений, отработки техники движений и увеличения времени выполнения. Детей следует привлекать к подготовке и раздаче инвентаря и его уборке после занятия. Поговаривая последовательность движений по ходу их выполнения, воспитатель тем самым помогает детям лучше осознать задание. Поощрение, поддержка помогают детям преодолевать трудности, развивают уверенность в своих силах. При обучении основным видам движений применяются игровые приёмы. В средней группе дошкольников учат строиться по росту, перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо. Приёмы обучения различны. При перестроении в колонну по двое можно использовать ориентиры, а при перестроении в три колонны воспитатель может назвать детей – новых направляющих, которые пойдут к ориентирам. В занятие следует включать шесть – семь общеразвивающих упражнений, которые выполняются из разных исходных положений и повторяются четыре – шесть раз.

### **Основные виды движения:**

**1. Ходьба.** В средней группе ставится задача закрепить у ребёнка умение ходить, координирую движения рук и ног. Для этого в вводной части занятия следует использовать ходьбу с ускорением и замедлением, а так же чередовать ходьбу с бегом.

**2. Бег.** Упражняя детей в беге, основное внимание воспитатель уделяет развитию ритмичности, обучению активному выносу и подниманию бедра, энергичному отталкиванию носком.

**3. Прыжки.** Наряду с закреплением умения занимать исходное положение, энергично отталкиваться двумя ногами, правильно приземляться нужно учить детей сочетать отталкивание со взмахом рук. На пятом году жизни дети начинают осваивать прыжки на одной ноге, при этом руки они держат произвольно. Постепенно детей переводят к прыжкам через скакалку, когда она коснётся пола.

**4. Бросание, ловля, метание.** При выполнении упражнений в катании и прокатывании мяча и обруча детей следует учить мягко касаться этих предметов пальцами, точно направлять их движение. Обучая детей приёмам ловли мяча кистями рук, способам бросания его и отбивания о землю (пол), педагог должен показать и объяснить, как это делается.

**5. Ползание, лазанье.** В средней группе детей необходимо обучать подлезать под предметы по гимнастической скамейке на животе, с подтягиванием с помощью рук, с опорой на стопы и ладони, перелезть с одного пролёта гимнастической стенке на другой (вправо, влево). К показу этих движений педагог привлекает кого-нибудь из детей, заранее подготовленных, а сам даёт пояснения.

**6. Упражнения в равновесии.** В средней группе дети продолжают развивать навыки сохранения равновесия в ходьбе и беге. Упражнения усложняются за счёт дополнительных заданий, нового способа выполнения. Упражнения проводятся в медленном с среднем темпе.

**7. Подвижная игра.** На каждом физкультурном занятии организуются одна – две подвижные игры. Проводя их повторно, педагог может менять правила и условия, усложнять движения. В течение года следует всех детей научить исполнять роль ведущего

другие ответственные роли и выбирать ведущих, используя считалки, короткие и понятные ребёнку.

Обучение спортивным упражнениям проводится на каждом третьем физкультурном занятии по подгруппам. Утренняя гимнастика проводится в среднем и быстром темпе, без длительных пояснений и пауз. В комплекс необходимо включать шесть – семь общеразвивающих упражнений, которые выполняются по четыре – шесть раз из разных исходных положений. Следует предусматривать упражнения, способствующие формированию правильной осанки, укреплению мышц стопы. Дозировка и темп устанавливаются с учётом сложности упражнений, а также физической подготовленности детей. Для ребёнка пятого года жизни характерен сравнительно устойчивый интерес к движениям, поэтому необходимо всячески поощрять игры с мячами, обручами, игрушками-двигателями, побуждать к самостоятельному использованию физкультурного оборудования, инвентаря, атрибутов для подвижных игр. Выполнение педагогом упражнений вместе с детьми, участие в играх повышают интерес к двигательной деятельности.

### **Особенности физического воспитания и развития детей старшей группы**

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требования к их качеству, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу). В старшей группе проводятся три физкультурных занятия в неделю продолжительностью минут. Одно из них организуется на прогулке. На занятиях дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения: ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и в высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, через длинную скакалку, бросание и ловлю мяча одной рукой из разных исходных положений и построений, ведение мяча, бег с преодолением препятствий, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям. Приёмами обучения

служат показ и объяснение. Существенную роль в обучении играет оценка качества выполнения движений с учётом индивидуальных возможностей и особенностей каждого ребёнка. В содержание физкультурных занятий необходимо включать упражнения на формирование правильной осанки и предупреждения плоскостопия. При обучении строевым упражнениям особое внимание следует обращать на совершенствование умения быстро ориентироваться в пространстве и действовать в соответствии с командой: строиться в колонну по одному, в шеренгу по росту, в круг и несколько кругов; перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо; делать повороты направо, налево, кругом на месте и в движении, равняться и размыкаться. Воспитатель уделяет внимание качеству выполнения строевых упражнений, используя словесные приёмы обучения. В старшей группе на каждом занятии дети выполняют шесть – восемь общеразвивающих упражнений из разных положений. Следует использовать упражнения, требующие силовых усилий. С детьми шестого года жизни чаще проводятся упражнения с палками, обручами, мячами, шнуром. На занятии педагог, давая чёткие объяснения, должен пользоваться интонацией, подчёркивающей темп выполнения упражнения.

### ***Основные движения:***

**1. Ходьба.** Детей необходимо приучать выполнять все виды ходьбы чётко, ритмично, с правильной осанкой и координацией.

**2. Бег.** В программе предусматриваются разные виды бега, отличающиеся техникой выполнения. Интерес к бегу поддерживают с помощью игровых приёмов, дополнительных заданий. Важно обеспечить постепенное увеличение нагрузки на организм в процессе бега, правильную его дозировку.

**3. Прыжки.** В старшей группе более разнообразными становятся упражнения в прыжках. Ребёнок шестого года жизни должен выполнять прыжки на двух ногах ритмично, с разнообразными движениями рук. Дозировку прыжков следует постепенно увеличивать. Вводится обучение прыжкам в длину с разбега.

**4. Бросание, ловля мяча, метание.** В старшей группе эти движения усложняются. Обучая детей приёмам катания мяча, воспитатель формирует умение дифференцировать свои усилия в зависимости от заданного расстояния; при этом он использует ориентиры. На занятиях у детей закрепляют умение ловить мяч. Усложняются и

упражнения на отбивание мяча об пол. Детей упражняют так же в метании на дальность.

**5. Ползание, лазанье.** В старшей группе ползание и лазанье усложняются. Вводятся ползание на четвереньках с толканием мяча головой, под дугами, змейкой, с преодолением препятствий, в сочетании с другими видами движений. Детей необходимо учить пролезанию в обруч разными способами, лазанью по гимнастической стенке, разными способами.

**6. Упражнения в равновесии.** В старшей группе возрастает роль статических упражнений (сохранение равновесия в положении стоя на гимнастической скамейке на носках, на одной ноге, в заданной позе). При выполнении упражнений в статическом равновесии ребёнок учит фиксировать упражнения тела.

**7. Подвижная игра.** На физкультурных занятиях проводятся подвижные игры, ответственные роли в которых исполняют сами дети. Задача педагога – следить за качеством выполнения движений, за тем, чтобы все дети соблюдали правила игры. В ходе игр необходимо формировать физические и нравственно-волевые качества.

В комплекс утренней гимнастики входят шесть-восемь общеразвивающих упражнений, которые выполняются их разных исходных положений и повторяются пять – восемь раз в зависимости от степени сложности. В утреннюю гимнастику обязательно следует включать упражнения на формирование осанки, укрепление стопы, танцевальные движения.

Необходимо побуждать детей в самостоятельной деятельности использовать физкультурный инвентарь и другое оборудование, организовывать подвижные игры с элементами соревнований, спортивные игры и спортивные упражнения. Воспитатель должен регулировать чередование различных видов деятельности, направлять интересы детей.

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

#### **Подготовительной к школе группы**

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении заданий. Ребёнок

выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовывать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность. В подготовительной группе ведущей формой организованной двигательной деятельности является физкультурное занятие. В процессе обучения используются объяснение, показ новых сложных упражнений и отдельных элементов. В целях повышения двигательной активности необходимо использовать разные способы организации. В вводную часть занятия включаются задания на внимание, строевые и общеразвивающие упражнения. На седьмом году жизни дети должны уметь самостоятельно и быстро строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо, в две шеренги, в несколько кругов; делать повороты направо, налево, кругом; равняться; производить размыкание и смыкание; производить расчёт на первый – второй. Воспитатель должен использовать приёмы, развивающие осмысленное выполнение упражнений. На одном занятии дети выполняют восемь – десять общеразвивающих упражнений из разных исходных положений, повторяя их шесть – восемь раз преимущественно в среднем и быстром темпе, в зависимости от степени их новизны и трудности. В целях поддержания у детей интереса к общеразвивающим упражнениям следует изменять исходные положения, темп и амплитуду движений. Большое значение имеет так же оценка качества выполнения упражнений.

### **Основные виды движения:**

- 1. Ходьба.** Дети совершенствуют технику ходьбы с разным положением рук.
- 2. Бег.** Происходит отработка легкости, ритмичности, закрепление умения непринужденно держать руки, голову, туловище. Со второй половины года вводится бег с сильным сгибанием ног в коленях и выбрасыванием прямых ног вперёд.
- 3. Прыжки.** В этой группе дети должны прыгать на двух ногах вверх легко, мягко приземляясь, выполняя дополнительные задания, с зажатым между ног набивным мячом, вверх из глубокого приседа. При обучении прыжкам в длину отрабатываются разбег с ускорением, энергичное отталкивание маховой ногой с резким взмахом рук, правильное приземление с сохранением равновесия.

Следует также отрабатывать технику разбега с ускорением на последних шагах перед отталкиванием в прыжках с разбега в высоту.

**4. Бросание, метание, ловля.** В подготовительной к школе группе необходимо использовать резиновые, теннисные, волейбольные, набивные мячи разных размеров. На седьмом году жизни у ребёнка продолжают формировать умение бросать и ловить мяч из разных положений, выполнять бросок набивных мячей разными способами.

**5. Ползание, лазанье.** Эти упражнения целесообразно проводить в сочетании с другими видами движений. В течении года следует варьировать условия, менять высоту пособий и способы выполнения упражнений. Воспитатель должен обеспечить умеренную страховку.

**6. Упражнения в равновесии.** Формированию чувства равновесия способствуют приседания, прыжки на одной ноге, резкое изменение направления бега. В процессе упражнений на равновесие детей учат сохранять правильное положение туловища, головы, действовать уверенно; при этом воспитатель использует показ, практическую помощь детям, зрительные ориентиры, упражнения с переносом предметов.

**7. Подвижная игра.** На каждом физкультурном занятии проводится игра, при этом особое внимание уделяется воспитанию выдержки, настойчивости, формированию умения проявлять волевые и физические усилия. Следует организовывать подвижные игры в которых от результата каждого зависит общий результат команды. Одну и ту же игру целесообразно проводить не менее чем на двух занятиях.

В подготовительной к школе группе значительное место на физкультурных занятиях отводится спортивным упражнениям. Воспитатель должен хорошо знать методику обучения этим упражнениям и своевременно регулировать нагрузку. Упражнения для утренней гимнастики в данной группе наиболее интенсивны. Дозировка и темп задаются воспитателем с учётом сложности упражнения. У детей важно выработать положительное отношение к утренней гимнастике и потребность в ежедневном её выполнении. Воспитателю следует чередовать разные виды деятельности в течение дня, предоставляя детям возможность выбирать занятия по душе.

**2. Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы.**

### Средства физического воспитания

<i>Средства</i>	<i>Цель</i>	<i>Условия применения</i>
<p style="text-align: center;"><u>Физические упражнения.</u></p> <p><i>Гимнастика:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание, равновесие)</li> <li>- общеразвивающие упражнения</li> <li>- построения и перестроения</li> <li>- танцевальные упражнения;</li> </ul> <p><i>Игры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подвижные игры (сюжетные бессюжетные)</li> <li>- игры с элементами спорта;</li> </ul> <p><i>Спортивные упражнения</i> (летние и зимние)</p> <p><i>Простейший туризм.</i></p> <p style="text-align: center;">Основное специфическое средство физического воспитания.</p>	<p style="text-align: center;">Используется для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач физического воспитания</p>	<p style="text-align: center;">Обеспечивают эффективное решение задач физического воспитания, если выступают в форме целостного двигательного режима, отмечающего возрастным и индивидуальным особенностям каждого ребенка</p>
<p><u>Психогигиенические факторы:</u> общий режим занятий, отдыха, питания, сна, гигиена одежды, обуви, физкультурного оборудования, помещения, площадки. Дополнительное средство физического воспитания.</p>	<p style="text-align: center;">Повышают эффективность воздействия физических упражнений</p>	<p style="text-align: center;">Психофизиологический комфорт ребенка</p>
<p><u>Эколого-природные факторы:</u> солнце, воздух, вода</p>	<p style="text-align: center;">Усиливают положительное влияние физических упражнений на организм и повышают его работоспособность. Используются для закаливания организма</p>	<p style="text-align: center;">Положительный эффект этого средства достигается только при экологически чистой природе</p>

### Методы физического воспитания

<i>Методы обучения</i>	<i>Приемы как часть метода, дополняющие и конкретизирующие его</i>	<i>Цель</i>
Наглядный	1. Наглядно-зрительные приемы:	Создает зрительное,

метод	<ul style="list-style-type: none"> <li>- показ физических упражнений;</li> <li>- использование наглядных пособий (картины, рисунки, фотографии);</li> <li>- имитация (подражание);</li> <li>- зрительные ориентиры (предметы, разметка поля).</li> </ul> <p>2. Наглядно-слуховые приемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- музыка;</li> <li>- песни.</li> </ul> <p>3. Тактильно-мышечные приемы: непосредственная помощь педагога.</p>	слуховое, мышечное представление о движении. Важно обеспечить яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений ребенка
Словесный метод	<p>Объяснения;  Пояснения;  Указания;  Подача команд, распоряжений, сигналов;  Вопросы к детям;  Образный сюжетный рассказ;  Беседа;  Словесная инструкция</p>	Обращение к сознанию детей, помогает осмысленно поставить двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения
Практический метод	<p>Повторение упражнений без изменения и с изменениями;  Проведение упражнений в игровой форме;  Проведение упражнений в соревновательной форме</p>	Закрепление на практике знания, умения и навыки в основных движениях, способствует созданию мышечных представлений о движении

### *Этапы обучения детей физическим упражнениям*

<i>Этапы</i>	<i>Цель</i>	<i>Методы обучения</i>
Первоначальное разучивание (длительность этапа 1-3 занятия)	Ознакомить детей с новыми двигательными действиями; создать целостное представление обо всем двигательном акте и начать разучивать его до овладения им в общих чертах	<p><u>Словесный</u>: название, объяснение</p> <p><u>Наглядный</u>: правильный, безукоризненно четкий показ образца в надлежащем темпе от начала до конца</p> <p><u>Практический</u>: расчлененный показ двигательного действия в более медленном темпе; самостоятельное выполнение действия детьми, сопровождаемые указаниями</p>

		педагога
Углубленное разучивание (длительность этапа 3-6 занятий)	Уточнить правильность выполнения деталей выполняемого действия; исправить имеющиеся ошибки и добиться правильного выполнения двигательного действия в целом	<u>Словесный</u> : название, частичное объяснение, словесные инструкции, разъяснения, пояснения; во время выполнения движений давать указания, направленные на качественное выполнение отдельных элементов движения <u>Наглядный</u> : расчлененный показ элементов движения <u>Практический</u> : многократное повторение движения
Закрепление навыка и совершенствование техники (длительность этапа 10 занятий и более)	Закрепить и совершенствовать приобретенный навык владения техникой двигательного действия; стимулировать детей к самостоятельному выполнению движения в целом и создать возможность применения его в играх и в жизни	<u>Словесный</u> : название, оценка, вопросы <u>Практический</u> : выполнение движений в играх и соревнованиях; использование усвоенного навыка в игровых и жизненных условиях и выполнение творческих заданий

Этапы обучения можно укорачивать и удлинять. Это зависит от:

- сложности упражнения;
- возраста детей и их физической подготовки;
- уровня развития физических качеств;
- эмоционального состояния детей;
- методов и приемов, которые использует воспитатель в своей работе;
- сознательного отношения детей к двигательной деятельности.

#### *Способы организации детей на занятии*

<i>Способ организации</i>	<i>Характеристика способа</i>	<i>Положительные стороны способа</i>
Фронтальный способ	Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение или одновременно – разные движения под руководством педагога	Обеспечивает высокую моторную плотность занятия Обеспечивает постоянное взаимодействие педагога и детей в процессе обучения, облегчает руководство процессом обучения; педагог держит в поле зрения всю группу и непосредственно руководит ее деятельностью Повышает физическую нагрузку Способствует закреплению двигательных навыков, развитию

		физических качеств Дети приучаются коллективно выполнять упражнения
Групповой способ	Педагог распределяет детей на несколько подгрупп (по 2-4), и каждая подгруппа выполняет отдельное задание. После того как дети выполнят упражнение несколько раз, подгруппы меняются местами. Применяется на этапе совершенствования уже приобретенных двигательных навыков	Сохраняется высокая моторная плотность занятия Повышается двигательная активность детей Воспитываются умение самостоятельно выполнять задания; ответственность, сдержанность Дается возможность упражняться в нескольких видах движений Повышается физическая нагрузка Есть возможность осуществлять индивидуальную работу с детьми
Индивидуальный способ	Каждый ребенок выполняет упражнение индивидуально, педагог проверяет качество выполнения и дает соответствующие указания; остальные дети наблюдают за исполнителем и оценивают движение	Достигается воспитание качеств, точности двигательного действия
Посменный способ	Дети выполняют упражнение сменами по несколько человек одновременно, остальные в это время наблюдают и оценивают	Обеспечивается отработка качеств движений Индивидуальный подход к детям
Поточный способ	Все дети делают одно и то же упражнение по очереди, друг за другом, непрерывно-поточно. Для осуществления большой повторности упражнения могут быть организованы 2-3 потока. Разновидность поточного способа – круговое выполнение упражнений: ребенок, передвигаясь как бы по кругу и переходя от одной «станции» к другой, выполняет без перерыва серию упражнений	Обеспечивается высокая моторная плотность занятия Достигается воспитание у детей физических качеств – быстроты, ловкости, силы, выносливости и ориентировки в пространстве

Выбор способа организации детей на занятии зависит от:

- новизны, сложности и характера упражнений;
- задач занятия;
- материальной оснащенности и места проведения занятия;
- размеров помещения (площадка, зал);
- наличия оборудования;
- возраста детей и их подготовленности;
- собственных умений педагога.

### *Типы физкультурных занятий*

<i>Название</i>	<i>Основная характеристика и задачи</i>
Учебно-тренировочное занятие	Решаются задачи формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств, совершенствования умений и навыков (50% всех занятий)
Сюжетное физкультурное занятие	Построено на одном сюжете. Решаются задачи совершенствования двигательных умений и навыков, воспитания интереса к физическим упражнениям
Игровое занятие	Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов. Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, воспитывается интерес к физическим упражнениям, двигательная самостоятельность и т.д.
Комплексное занятие	Направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития
Физкультурно-познавательное занятие	Носит комплексный характер, решает задачи, например, эколого-физического развития ребенка, нравственного и физического развития, умственного и физического развития ребенка и т.д.
Тематическое физкультурное занятие	Посвящено какому-либо одному виду спортивных игр или упражнений. Разучиваются новые виды спортивных упражнений и игр и закрепляются навыки в уже освоенных движениях
Контрольное занятие	Проводится в начале и в конце года и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности детей

### Структура физкультурного занятия

<i>Структура занятия</i>	<i>Задачи</i>	<i>Содержание частей занятия</i>	<i>Методика проведения</i>	<i>Длительность частей занятия, мин</i>
Вводная часть	Повышение эмоционального тонуса ребенка, активизация его внимания, подготовка организма к большой физической нагрузке в основной части занятия	Строевые упражнения, ходьба и бег, упражнения на внимание, упражнения на формирование стопы и осанки, танцевальные упражнения, подскоки; могут быть упражнения в равновесии. Завершается перестроением на выполнение комплекса общеразвивающих упражнений	Педагог должен не допускать длительных бесцельных движений; давать четкие, краткие организационно-методические указания, распоряжения, команды; продумать ритмическое сопровождение	Первая младшая – 1 - 1,5 Вторая младшая группа – 1,5-2 Средняя группа – 2-3 Старшая группа – 4-5 Подготовительная группа – 4-5
Основная часть	Тренировка разных мышечных групп для формирования правильной осанки, обучение новым движениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, воспитание физических и нравственно-волевых качеств, совершенствование всех физиологических функций организма ребенка	1. Комплекс общеразвивающих упражнений (для комплекса важно, чтобы в одном занятии были охвачены все группы крупных мышц) 2. Основные виды движений (они должны быть новыми и знакомыми; сначала надо давать упражнения, требующие большой четкости, сосредоточенности внимания, а затем – упражнения большой физической нагрузки)	Надо предусмотреть названия упражнений, смену исходных положений для каждого, их разнообразную подачу (показ, название, проговаривание и т.д.), различное ритмическое сопровождение. Надо поставить перед детьми задачу, создать условия для многократного творческого повторения движений, продумать методы обучения, оценку; каждое обращение к детям должно быть четким,	Первая младшая – 1 - 1,5 ОРУ – 3-4 ОВД – 2-3 Игра – 1-2 Вторая младшая группа: ОРУ – 3-5 ОВД – 2-3 (6-7) Игра – 1-2 Средняя группа: ОРУ – 5-6 ОВД – 3-4 (12-13) Игра – 2-3 Старшая группа: ОРУ – 6-7 ОВД – 4 (12-13) Игра – 3 Подготовительная группа: ОРУ – 7-8 ОВД – 3-5 (13-14) Игра – 4

		3.Подвижная игра (она должна требовать большой подвижности и активности; в игре не должен повторяться тот вид движения, в котором только что упражнялись дети)	кратким, образным, вызывать желание к выполнению движения. Педагог должен объяснить игру (с учетом возраста детей, новизны игры, для старших – выделить правила); распределить роли (на каждом занятии по-разному); использовать всю возможную площадь; добиваться выполнения правил, качественного творческого выполнения движений; регулировать нагрузку.	
Заключи-тельная часть	Снижение эмоциональ-ной и физической нагрузки, т.е. постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному	Ходьба в спокойном темпе с дыхательным упражнением. Ходьба может быть заменена игрой малой подвижности. Подведение итогов занятия. Упражнения на расслабление.	Нельзя допускать резкой остановки после бега и других нагрузочных упражнений; восстанавливать дыхание	Первая младшая – 1 Вторая младшая группа – 2 Средняя группа – 3 Старшая группа – 3-4 Подготовительная группа – 3-4

### **3. Деятельность сотрудников по организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми.**

Физкультурно-оздоровительная работа с детьми осуществляется всем коллективом сотрудников дошкольной организации.

Медицинский работник проводит лечебно-профилактические мероприятия:

- комплексную оценку состояния здоровья детей;

- закаливающие процедуры;
- создание оптимальных санитарно-гигиенических условий;
- лечебные мероприятия;
- медицинский контроль состояния здоровья детей.

Воспитатель планирует, организует и проводит физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня (утреннюю гимнастику, физкультминутки, подвижные игры и упражнения на прогулке), а также самостоятельную двигательную деятельность детей. Воспитатель следит за состоянием здоровья детей, заботится о соблюдении гигиенических норм в помещении и на участке, оформляет в группе спортивный уголок, участвует в пропаганде здорового образа жизни среди родителей. Принимает активное участие в физкультурных занятиях и различных физкультурно-оздоровительных мероприятиях по плану инструктора по физической культуре.

Другие специалисты (музыкальный руководитель, учитель-логопед, педагог-психолог) обеспечивают на своих занятиях охрану здоровья детей, взаимодействуют в организации комплексных занятий, участвуют в подготовке и проведении физкультурных праздников.

Организация психолого-педагогических условий:

- обеспечение эмоционального благополучия ребенка: уважение к его индивидуальности, чуткости к его эмоциональному состоянию, поддержки его чувства собственного достоинства;
- формирование доброжелательных, внимательных отношений;- развитие самостоятельности: адаптивная (умение понимать существующие социальные нормы и действовать в соответствии с ними) и активная (готовность принимать самостоятельные решения);
- создание условий для развития свободной игровой деятельности;
- создание условий для развития познавательной деятельности;
- создание условий для развития проектной деятельности (исследовательские, творческие и нормативные);
- создание условий для самовыражения средствами искусства;
- создание условий для физического развития.

#### **4. Взаимодействие детского сада и семьи по физическому развитию детей.**

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Ведущая цель – создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей; обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Родителям и педагогу необходимо научиться видеть друг в друге полноправных партнеров, сотрудников.

Основные задачи взаимодействия с семьей по физическому воспитанию детей:

- Изучение отношения педагога и родителей к различным вопросам физического воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- Информирование друг друга об актуальных задачах физического воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- Создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагога и родителей с детьми;
- Привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами физкультурно-оздоровительных мероприятиях;
- Поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Основные направления и формы взаимодействия с семьей:

- ✓ Взаимопознание и взаимoinформирование: собрания, беседы, консультации, информационные стенды, организация открытых занятий и т. д.
- ✓ Совместная деятельность педагогов, родителей, детей организуется в разнообразных традиционных и инновационных формах: фестивали, досуги, праздники, проектная деятельность и т. д.

### **Ш. Организационный раздел**

#### **1. Режим двигательной активности**

№ п/п	Мероприятия	Группы ДОУ	Периодичность	Ответственный
<b>I. МОНИТОРИНГ</b>				
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей	Все	2 раза в год (в сентябре и мае)	Руководитель по физ. культуре, воспитатели групп
2.	Диспансеризация	Все группы	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, медсестра, врач
<b>II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Руководитель по физкультуре Воспитатели групп
2.	Физическая культура : (в зале -2, на воздухе-1)	Все группы	3 раза в неделю	Руководитель по физкультуре
3.	Подвижные игры	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
4.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
5.	Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
6.	Спортивные игры	Старшая, подготовительная группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
7.	Физкультурные досуги.	Все группы	1 раз в месяц.	Руководитель по физкультуре
8.	Физкультурные праздники	Все группы	2 раза в год	Руководитель по физкультуре музыкальный руководитель, воспитатели
9.	День здоровья.	Все группы	1 раз в квартал	Руководитель по физкультуре музыкальный руководитель, воспитатели групп.

10.	Дополнительная двигательная деятельность: Кружок «Молния»	По заявкам родителей. Подготовительная группа	1 раз в неделю	Руководитель по физкультуре
-----	--	--	----------------	-----------------------------

## 2. Культурно-досуговая деятельность

Основными видами культурно-досуговой деятельности являются физкультурно-массовые мероприятия: физкультурные досуги и праздники, дни здоровья.

*Физкультурные досуги.* Задачей физкультурного досуга является создание бодрого настроения, стимулирование активности каждого ребенка с учетом его индивидуальных возможностей, предоставление возможности испытать удовольствие от двигательной деятельности, испытать радость от командных действий.

Физкультурный досуг не требует специальной подготовки, проводится во всех возрастных группах, как с одной группой, так и с группами детей, близких по возрасту. Проводится в обычной обстановке, с обычными атрибутами, как в помещении, так и на воздухе.

По содержанию могут быть различными:

- строится на хорошо знакомых играх и игровых упражнениях;
- строится на упражнениях в основных видах движений и спортивных упражнениях;
- строится в основном на играх-эстафетах типа «Веселые старты»;
- строится на элементах одной из спортивных игр;
- музыкально-физкультурный досуг.

В содержание досуга может быть введен сказочный персонаж или можно использовать занимательный сюжет. Следует использовать музыкальное сопровождение.

*Физкультурные праздники.* Это массовые зрелищные мероприятия показательного и развлекательного характера, способствующие пропаганде и приобщению к физической культуре и спорту, совершенствованию движений, воспитывают такие черты характера, как

коллективизм, дисциплинированность, уважительное отношение к соперникам.

Содержание праздника составляют подвижные игры и спортивные упражнения, эстафеты, музыкально-ритмические движения, знакомые детям и обновленные путем введения неожиданных условий, необычных пособий, способов организации. В программу физкультурного праздника включаются также занимательные викторины и загадки. Содержание праздника во многом зависит от сезона, условий, в которых он проходит.

В праздники принимают участие дети всего дошкольного учреждения.

Праздники приобретают большое оздоровительное и воспитательное значение при условии насыщения их мероприятиями, в которых могут принимать активное участие все зрители.

*Дни здоровья.* Содействуют оздоровлению детей, предупреждению утомляемости.

Двигательный режим насыщается играми, музыкальными развлечениями, спортивными играми и упражнениями, соревнованиями, досугами, физкультурными занятиями, трудом в природе, художественным творчеством.

### **3. Особенности организации предметно-пространственной развивающей среды**

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

Игровое оборудование и пространство должно быть разнообразным и трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

Среда должна быть насыщенной, развивающей, полифункциональной, безопасной, здоровьесберегающей, эстетически-привлекательной, содержать современные материалы и оборудование.

### **4. Материально-технические условия реализации рабочей программы**

*Методическое обеспечение*

№ п/п	Автор	Название	Издательство	Примечание
1				
2	Грядкина Т.С.	Образовательная область «Физическая культура»	Спб.: Детство-пресс, 2012	Методический комплект программы «Детство»
3	Глазырина Л.А.	Физическая культура – дошкольникам. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста	М.:ВЛАДОС,2005	Программа Пособие для педагогов Занятия – младший, средний и старший возраст
4	Пензулаева Л.И.	Физкультурные культура в детском саду	МОЗАИКА - Синтез:2023	Методическое пособие
5	Громова С.П.	Здоровый дошкольник	Калининград 2012	Программа и методические рекомендации
6	Сочеванова Е.А.	Подвижные игры с бегом	Спб.: Детство-пресс, 2008	Методическое пособие
7	Вавилова Е.Н.	Развитие основных движений у детей 3 – 7 лет	М.: Изд. Скрипторий, 2007	
8	Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г.	Са-фи-дан-се. Танцевально-игровая гимнастика в д/с	С.-П., Детство-Пресс, 2007	Технология
9	Филиппова С.О.	Олимпийское образование дошкольников	С.-П., Детство-Пресс, 2007	Методическое пособие
10	Соломенникова Н.М.	Формирование двигательной сферы детей 3 – 7 лет	Волгоград: 2011	
11	<u>Литвинова</u> <u>О.М.</u>	Система физического воспитания в ДОУ: планирование,и\м материалы, разработки...	Волгоград: 2007	
12	Кравченко И.В.	Прогулки в детском саду	М.:ТЦ СФЕРА, 2015	Методическое пособие
13	Козак О.Н.	Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет	С.-П., «Изд. СОЮЗ» 2000	Энциклопедия игр и развлечений
14	Зайцев А.А. Полещук Н.К.	Физическая культура детей дошкольного возраста	Калининград, 2008	Министерство здравоохранения Калининградской области.

*Оборудование и оснащение*

## 1. Гимнастическая стенка

Приставные лестницы к стенке

Приставные доски

Скамейки гимнастические

Гимнастические маты

Дорожки со следами

Дуги для подлезания: высота 40, 50

Доски ребристые

Обручи: плоские, круглые

Палки гимнастические: короткие, длинные

Шнуры

Скакалки

Разноцветные флажки, ленты

Мешочки с песком: 100 г, 200 г

Гантели

Мячи волейбольные, футбольные

Мячи мини-баскетбольные

Мячи надувные большие (хопы)

Мячи набивные (вес 1000 г)

Мячи резиновые: диаметр 6-8 см, 20-25 см

Мячи теннисные

Волейбольная сетка

Конусы, фишки

Канат

Степ-платформы

Парашют

Мягкие модули

**Программные требования по реализации  
образовательной области «Физическое развитие»**

**1 младшая группа**

1. *Ходьба.* 1 уровень – ходят уверенно, самостоятельно, не наталкиваясь друг на друга; 2 уровень – когда отдельные дети не включатся; 3 уровень – дети не выполняют задания.
2. *Бег* – непрерывный в течении 30-40 сек. 1 уровень: легко справляются с заданием, желают и дальше справляться ; 2 уровень - с заданием справляются, но продолжать не желают; 3 уровень – появляются первые признаки утомления.
3. *Прыжок с места.* 1 уровень – 30см и более; 2 уровень- 29 см и менее; 3 уровень – 10см и менее.
4. *Перебрасывание мяча двумя руками через верёвку.* 1 уровень- расстояние 1,5 м и более; 2 уровень – перебрасывание с расстояния 1 м и более; 3 уровень – расстояние менее 1 м.
5. *Метание в горизонтальную цель произвольным способом.* 1 уровень – попадает с расстояния 1,5м и более; 2 уровень – с расстояния 1 м и более; 3 уровень менее 1м или отказывается выполнять.
6. *Лазанье по лесенке стремянке произвольным способом (высота 1,5 м);* 1 уровень – самостоятельно поднимается и спускается; 2 уровень – поднимается на высоту 1м – 1,5м, но затрудняется при спуске;  
3 уровень – 1м и менее.

**2-я младшая группа**

1. *Умение выполнять ОРУ в коллективе.* 1 уровень – выполняют ОРУ одновременно, самостоятельно; 2 уровень – с опозданием; 3 уровень –нет самостоятельности в отдельных упражнениях.
2. *Ходьба всей группой с изменением направления, в рассыпную, приставным шагом вперёд и в стороны.* 1 уровень – уверенно, без ошибок; 2 уровень – с ошибками; 3 уровень – не выполняют задание.
3. *Бег непрерывный в течении 50-60 сек.* 1 уровень – легко справляются с заданием; 2 уровень – справляются, но не желают дальше выполнять;

- 3 уровень – появляются первые признаки утомления.
4. *Бег на 10 м.* 1 уровень – мальчики-менее 2,4 сек, девочки – менее 2,0сек; 2 уровень: мальчики 3,3-2,4сек девочки2,6-3сек; 3 уровень-мальчики-3,4сек девочки- 3,5сек.
  5. *Прыжок в длину с места.* 1 уровень: мальчики-больше 75см, девочки- больше 73 см; 2 уровень: мальчики -53-75см девочки – 51-73см;  
3 уровень –мальчики -53см, девочки – 51см.
  6. *Метание.* Методика: отбивание мяча от поверхности одной рукой, мяч диаметром 20 см.
  7. *Бросание мяча в вертикальную цель*(любой рукой). Методика: предложить бросить резиновый мяч по 5 раз каждой рукой, высота мишени 1-2 м (5 попыток).
  8. *Бросание мяча левой и правой рукой.* Методика: У черты ребёнок принимает правильное исходное положение и бросает мешочек весом 200г 3 раза каждой рукой. От линии броска отметить отрезки по 20-30см, на расстоянии 5м поставить ориентир.
  9. *Лазанье по гимнастической лестнице.* Предлагаем ребёнку подняться и спуститься.

### **Средний возраст**

8. *Ходьба и бег.* Методика: наблюдения на утренней гимнастике, на ФИЗО, в повседневной жизни.
9. *Бег на выносливость.* Методика: проводить на улице, парами, на расстоянии 50 м, на перегонки.
- 10.*Прыжок в длину с места.* Методика: та же, учитывая исходное положение, мягкость приземления.
- 11.*Метание.* Методика: отбивание мяча одной рукой.
- 12.*Бросание мяча в вертикальную цель.* Высота цели 1,5м.
- 13.*Бег на скорость 100м.*
- 14.*Прыжок в высоту с разбега.* Длина разбега 8-10м.
- 15.*Прыжок в длину с разбега.*
- 16.*Метание в даль правой рукой*(из за спины через плечо)
- 17.*Лазанье по гимнастической лестнице произвольным способом.*

### **Старший возраст**

1. *Бег на выносливость 120м.*
2. *Бег на скорость 120м*

3. *Прыжок в высоту.* Методика: измеряется высота прыжка с помощью шкалы на стойках, длина разбега 9-11м.
4. *Прыжок в длину с разбега.* Длина разбега от 8 до 12м.
5. *Метание вдаль правой и левой рукой.*
6. *Лазанье по гимнастической лестнице.* Высота – 2,5м и выше.

### **Подготовительная к школе группа**

1. *Ходьба гимнастическая, скрестным шагом, вприсядку, с закрытыми глазами, спиной вперёд, приставным шагом вперед и назад.* 1 уровень – выполняется легко, ритмично; 2 уровень – нет уверенности при выполнении отдельных видов ходьбы;  
3 уровень – затруднённое выполнение.
2. *Бег на выносливость 150м.*  
1 уровень- 30сек.  
2 уровень- 40 сек.  
3 уровень – 42 сек.
3. *Прыжок в длину с разбега*
4. *Прыжок в высоту с разбега.*
5. *Метание мешочков с песком правой и левой рукой.*