

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Киселевского городского округа детский сад №41 комбинированного вида  
(детский сад 41)

ПРИНЯТ:  
на Педагогическом совете  
24 августа 2022г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий детским садом 41  
Алексеева О.М.

Приказ № 86/1 от 24.08.2022 г.

**Рабочая программа  
инструктора по физической культуре  
для детей 5 - 6 лет**

Составитель:  
Эзау Г.А.,  
инструктор по  
физической культуре

Киселевский городской округ, 2022 г.

## Содержание

### **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

1.1. Пояснительная записка	3
1.1.1. Цели и задачи реализации рабочей программы	3
1.1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы	5
1.1.3. Значимые, для разработки и реализации рабочей программы, характеристики	8
1.2. Планируемые результаты освоения рабочей программы	11

### **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка (в пяти образовательных областях)	14
2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	24
2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	31
2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы	35
2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	37
2.6. Иные характеристики содержания рабочей программы	38

### **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

3.1. Материально-техническое обеспечение рабочей программы	42
3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	44
3.3. Режим	46
3.4. Особенности традиционных событий, праздники, мероприятий	54
3.5. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	56
Приложение	59

## **I. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа инструктора по физической культуре муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения Киселевского городского округа «Детский сад № 41 комбинированного вида» (далее - Программа) разработана с учетом Основной образовательной программы МБДОУ №41 и Положением о рабочей программе педагога.

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

##### **Цели Программы:**

Развитие физических качеств детей дошкольного возраста в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями; создание условий для формирования интереса к занятиям физической культурой и основам здорового образа жизни, направленным на сохранение, укрепление и гармоничное развитие их физического здоровья.

##### **Задачи программы:**

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, формировать ценность здорового образа жизни;
- развивать физические качества (скоростные, силовые, гибкости, выносливости и координации);
- обогащать и накапливать двигательный опыт детей (овладение основными видами движений);
- формировать потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- формировать, в соответствии с возрастными особенностями, необходимых знаний, умений и навыков в области гигиены, физической культуры;
- укреплять здоровье и физическое развитие путем применения средств и

методов, способствующих повышению функциональных возможностей, укрепляющих опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую и дыхательную системы;

- совершенствовать общую и мелкую моторику, выработку четких координированных движений во взаимосвязи с речью;

- развивать речевое и физиологическое дыхание;

- формировать чувства прекрасного, способствовать гармоничному, пропорциональному развитию тела, формировать осанку, ловкость и уверенность в движениях;

- формировать у детей интерес к занятиям физической культурой и потребностям в двигательной активности.

## 1.1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

### Программа построена на следующих принципах:

1. *Поддержка разнообразия детства.* Программа рассматривает разнообразие как ценность, образовательный ресурс и предполагает использование разнообразия для обогащения образовательного процесса. Дошкольное образовательное учреждение выстраивает образовательную деятельность с учетом региональной специфики, социокультурной ситуации развития каждого ребенка, его возрастных и индивидуальных особенностей, ценностей, мнений и способов их выражения.

2. *Сохранение уникальности и самоценности детства.* Этот принцип подразумевает полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного детства), обогащение (амплификацию) детского развития.

3. *Позитивная социализация* ребенка предполагает, что освоение ребенком культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми, приобщение к традициям семьи, общества, государства происходят в процессе сотрудничества со взрослыми и другими детьми, направленного на создание предпосылок к полноценной деятельности ребенка в изменяющемся мире.

4. *Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия* взрослых (родителей, законных представителей), педагогических и иных работников ДОУ) и детей.

5. *Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.* Этот принцип предполагает активное участие всех субъектов образовательных отношений – как детей, так и взрослых в реализации программы.

6. *Сотрудничество ДОУ с семьей.* Сотрудничество, кооперация с

семьей, открытость в отношении семьи, уважение семейных ценностей и традиций, их учет в образовательной работе.

7. *Индивидуализация дошкольного образования* предполагает такое построение образовательной деятельности, которое открывает возможности для индивидуализации образовательного процесса, появления индивидуальной траектории развития каждого ребенка с характерными для данного ребенка спецификой и скоростью, учитывающей его интересы, мотивы, способности и возрастно-психологические особенности.

8. *Возрастная адекватность образования.* Этот принцип предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями детей.

9. *Развивающее вариативное образование.* Этот принцип предполагает, что образовательное содержание предлагается ребенку через разные виды деятельности с учетом его актуальных и потенциальных возможностей усвоения этого содержания и совершения им тех или иных действий, с учетом его интересов, мотивов и способностей.

#### **Подходы к формированию рабочей программы следующие:**

1. *Системный подход.* Относительно самостоятельные компоненты рассматриваются как совокупность взаимосвязанных компонентов: цели образования, субъекты педагогического процесса: педагог и воспитанник, содержание образования, методы, формы, средства педагогического процесса.

2. *Личностно-ориентированный подход.* Личность как цель, субъект, результат и главный критерий эффективности педагогического процесса. Для развития личности создаются условия для саморазвития задатков и творческого потенциала.

3. *Деятельностный подход.* Деятельность – основа, средство и условие развития личности, это целесообразное преобразование модели окружающей действительности, заключающаяся в выборе, и организация

деятельности ребенка с позиции субъекта познания труда и общения (активность самого).

4. *Индивидуальный подход* заключается в поддержке индивидуальных особенностей каждого ребенка.

5. *Аксиологический (ценностный) подход* предусматривает организацию воспитания на основе определенных ценностей, которые, с одной стороны, становятся целью и результатом воспитания, а с другой – его средством.

6. *Компетентностный подход*. Основным результатом образовательной деятельности становится формирование основ компетентностей как постоянно развивающейся способности воспитанников самостоятельно действовать при решении актуальных проблем, т.е. быть готовым: решать проблемы в сфере учебной деятельности; объяснять явления действительности, их сущность, причины, ориентироваться в проблемах современной жизни; решать проблемы, связанные с реализацией определённых социальных ролей.

7. *Культурологический подход* – методологическое основание процесса воспитания, предусматривающее опору в обучении и воспитании на национальные традиции народа, его культуру национальные и этнические особенности.

### **1.1.3. Значимые, для разработки и реализации рабочей программы, характеристики.**

#### **Характеристика возрастных особенностей детей**

В возрасте 5-6 лет действия детей в играх становятся более разнообразными. Дети уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия». Игровые действия детей становятся разнообразными.

На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста - 0,5 см.

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

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3 - 4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа



и уха могут привести к травмам.

Позвоночный столб ребенка 5 - 7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа.

Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок. Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы.

У детей 5 - 6 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них - это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность

событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения.

У детей 5 - 6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Развитие сердечно - сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста. Средняя частота пульса к шести-семи годам составляет 92 - 95 ударов в минуту.

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

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

## **1.2. Планируемые результаты освоения Программы**

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

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Результаты освоения Программы формулируются в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) через раскрытие образовательной области «Физическое развитие» в каждый возрастной период освоения Программы по направлениям физического развития детей.

### **Целевые ориентиры освоения Программы для детей старшей группы**

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную

осанку, направление и темп.

- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку
- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 - 9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3 - 4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).
- Владеет школой мяча.
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
- Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней ГИМНАСТИКИ, закаливания организма, соблюдения режима дня.
- Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о

зависимости здоровья от правильного питания.

- Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка (в пяти образовательных областях)

*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:*

- удовлетворять потребность детей в движении;
- повышать устойчивость организма к воздействию различных неблагоприятных факторов;
- расширять у детей представления и знания о различных видах физических упражнений спортивного характера;
- целенаправленно развивать физические качества (скоростные, скоростно- силовые, силу, гибкость, ловкость и выносливость);
- развивать координацию движений, чувство равновесия, ориентировку в пространстве, скоростную реакцию, силу и гибкость;
- обеспечивать тренировку мелкой мускулатуры тонких движения рук через специально подобранные комплексы физических упражнений и игр с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;
- развивать у детей возможность самостоятельного выполнения всех гигиенических процедур и навыков самообслуживания;
- формировать у детей потребность в регулярных занятиях физической культурой.

*Выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны),*

- развивать основные движения во время игровой активности детей.

*Ходьба (скрестным шагом, выпадами, в приседе, спиной вперед; с*

закрытымі ізлазі (4 – 6 м); по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; в разных построениях; совершая различные движения руками).

Бег (из разных стартовых положений, спиной вперед, сохраняя направление и равновесие; по уменьшенной, приподнятой, наклонной поверхности; пробежки под вращающейся скакалкой по одному и парами).

Прыжки (подпрыгивания на месте разными способами – с поворотами кругом, смещая ноги вправо-влево; в сочетании с различными положениями и движениями рук; прыжки сериями по 30 – 40 прыжков (за 2 – 3 раза в чередовании с ходьбой), на двух и на одной ноге, с продвижением вперед (многоскоки); через линии, веревку, невысокие предметы; вверх из глубоко приседа; боком с опорой руками на предмет; через длинную вращающуюся скакалку; через большой обруч, как через скакалку; прыжковые упражнения, сидя на больших гимнастических мячах повороты вокруг себя, поочередный подъем ног, постановка стоп на мяч и т.д.).

Бросание, ловля, метание (бросание мяча вверх, о землю и ловля его одной и двумя руками, то же с хлопками, поворотами и другими заданиями; то же из одной руки в другую, с отскоком от пола; перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений (снизу, из-за головы, сидя по-турецки, стоя на коленях и т.п.); через сетку; перекидывание набивных мячей весом 1 кг; отбивание мяча об пол, о землю с продвижением вперед (не менее 6 раз); метание мяча (мешочка с песком) в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 4 – 5 м, в движущуюся цель, вдаль, метание вдаль ведущей рукой на 5 – 8 м.

Ползание, лазанье (ползание на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; лазание по гимнастической стенке, лестнице, меняя темп, используя одноименный и разноименный способы лазания; передвижение с пролета на пролет

гимнастической стенки по диагонали).

Упражнения для мышц головы и шеи (плавно выполнять движения головой, рисуя в воздухе цифры от 1 до 10; при приседании и ходьбе удерживать на голове разнообразные предметы (расстояние 6 – 10 м).

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (поднимать, разводить, сгибать, вращать, выпрямлять руки из разных исходных положений одновременно и попеременно; выполнять разнонаправленные движения; разводить и сводить пальцы рук; смыкать поочередно пальцы рук с большим пальцем руки; вращать обруч перед собой и сбоку одной рукой на кисти и предплечье руки).

Упражнения для мышц туловища (наклоняться вперед, в стороны, назад из различных исходных положений: сидя, руки в упоре сзади, поднимать обе ноги, оттягивать носки и удерживать ноги в этом положении; лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, пытаюсь дотянуться до лежащего за головой предмета; лежа на животе, стараться захватить руками щиколотки ног и удержаться в таком положении; лежа на животе прогибаться, приподнимая плечи над полом и разводя руки в стороны).

Упражнения для мышц брюшного пресса и ног (выставлять ногу вперед на носок скрестно; на носок - на пятку с притопами; переступать на месте, не отрывая носки ног от пола; выполнять мах прямой ногой вперед, стараясь достать носком выпрямленной ноги ладони вытянутых рук; мах в сторону; приседать вниз и в стороны из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь; захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу; пытаться рисовать, удерживая карандаш пальцами ног).

Самостоятельные построения и перестроения: в шахматном порядке; расчет на «первый-второй»; перестроение из одной шеренги в две; из построения парами в колонну по одному («цепочкой»).



*Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;*

- развивать у детей умение самостоятельно организовывать подвижные игры и выполнять упражнения.

*Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).*

- содействовать формированию у детей привычки к здоровому образу жизни;
  - рассказывать детям о достижениях взрослых и детей в вопросах, связанных с формированием их здоровья, занятиями спорта.

## Содержание работы по физическому развитию с детьми 5 - 6 лет

<i>Содержание работы</i>			
<i>Упражнения в основных видах движений</i>			
<i>Упражнения в ходьбе.</i>	<i>Упражнения в равновесии.</i>	<i>Упражнения в беге.</i>	<i>Упражнения в катании, бросании, ловле, метании.</i>
<p>Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, с задержкой на носке («петушиный шаг»), с заданиями для рук (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3-4м).</p> <p>Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 20-25 см), скрестным шагом, гимнастическим шагом, выпадами, спиной вперед, приставным шагом с приседанием, шаг на всей ступне на месте, перекатом с пятки на носок, ходить с выполнением движений руками, в сочетании с остановками, бегом, заданиями воспитателя, в</p>	<p>Ходить по наклонной доске (высотой 35 - 40, шириной 20 см) прямо и боком, на носках.</p> <p>Ходить по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, с различными движениями рук, остановками.</p> <p>Ходьба по шнуру (8-10 м), по бревну (высотой 25-30 см), шириной 10 см) прямо и боком, с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (3-4 м).</p> <p>Ходить по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине.</p>	<p>Бегать на носках, с высоким подниманием колен, забрасывая голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелкими и широкими шагами, в колонне по одному и по два, по прямой и наклонной поверхности.</p> <p>Бегать с перешагиванием через предметы и между ними, со сменой темпа движения.</p> <p>Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности.</p> <p>Бегать непрерывно в течение 1,5-2 минут в медленном темпе. Челночный бег 3- раза по 10 м. Бег в быстром темпе 10 м (3-4 раза), 20-30 м (2-3 раза).</p> <p>Бегать на скорость: 30 м примерно за 7,2–6,4 секунды к концу года.</p>	<p>Прокатывать мяч одной и двумя руками из разных исходных положений, между предметами (ширина 40-30 см, длина 3 - 4 м).</p> <p>Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой – 4-6 раз подряд.</p> <p>Отбивать мяч об пол, о землю на месте не менее 10 раз подряд и в движении (не менее 5-6 м).</p> <p>Перебрасывать мяч друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю).</p> <p>Метать мячи, мешочки с песком в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3-5м. Метать вдаль правой и левой рукой на расстояние не менее 5,0 – 9.0 м.</p>

различных направлениях, меняя длину шага, темп ходьбы.			
<b><i>Упражнения в ползании и лазанье.</i></b>	<b><i>Упражнения в прыжках.</i></b>	<b><i>Построения и перестроения.</i></b>	<b><i>Музыкально-ритмические упражнения</i></b>
<p>Ползать на животе по гимнастической скамейке подтягиваясь руками. Ползать на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Передвигаться вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползать и перелезать через предметы (скамейки, бревна). Подлезать под дуги, веревки (высотой 40–50 см). Лазать по гимнастической стенке чередуясь ритмично, с изменением темпа. Лазать по лестнице с перекрестной координацией движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, канату свободным способом.</p>	<p>Прыгать разными способами на месте: ноги скрестно – ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4–5 м. Прыгать через 5–6 предметов на двух ногах (высота 15–20 см), впрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивать до предметов, подвешенных на 15–20 см выше поднятой руки. Прыгать 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. Прыгать в глубину (с пенька, бревна, кубов с высоты 30–40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед.</p>	<p>Строиться в колонну по одному, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров. Перестраиваться в 2-3 звена. Перестраиваться из одной колонны в две на месте, на ходу, из одной шеренги в две, из одного круга – в два. Поворачиваться на месте налево, направо переступанием и в движении – на углах. Размыкаться в колонне на вытянутые руки вперед; в шеренге и в круге – на вытянутые руки в стороны.</p>	Аэробика
<b><i>Общеразвивающие упражнения</i></b>			

<i>Упражнения для рук и плечевого пояса</i>	<i>Упражнения для туловища</i>	<i>Упражнения для ног</i>	<i>Положения и движения головы</i>
<p>Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки вверх -назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать плечи. Поднимать и опускать кисти, сжимать и разжимать пальцы, вращение кистей рук (8-10 раз).</p>	<p>Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам; наклониться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении. Садиться из положения лежа на спине и снова ложиться. Наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поочередно отводить ноги в сторону из упора присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения, лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).</p>	<p>Приседать до 40 раз. Переступать на месте, не отрывая от опоры носки ног. Поднимать прямые ноги махом вперед-назад, держась за опору; выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Подскоки на месте – 40х3=120.</p>	<p>Вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (4-5 раз).</p>
<p><i>Спортивные упражнения</i></p>			

<p align="center"><b>Катание на санках</b></p> <p>Катать друг друга по ровному месту, кататься с горки по одному и парами. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет.</p>	<p align="center"><b>Скольжение</b></p> <p>Скользить после разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, с поворотами.</p>	<p align="center"><b>Катание на велосипеде, самокате.</b></p> <p>Кататься на двухколесном велосипеде самостоятельно по прямой, по кругу, выполнять повороты налево и направо, тормозить.</p> <p>Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногами, по прямой, по кругу, с поворотами; тормозить и останавливаться в обозначенном месте по сигналу.</p>		
<b>Подвижные игры</b>				
<b>Игры с бегом</b>	<b>Игры с прыжками</b>	<b>Игры с ползанием и лазаньем</b>	<b>Игры с бросанием и ловлей:</b>	<b>Игры с элементами соревнования</b>
<p>«Мы – веселые ребята», «Парный бег», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Совушка», «Два Мороза», «Бездомный заяц», «День и ночь», «Снежная карусель», «Ловишки», «Ловишки с ленточками», «Ловишки-перебежки»</p>	<p>«Удочка», «С кочки на кочку», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Классики», «Не попадись!», «Не оставайся на полу», «Чехарда».</p>	<p>«Медведь и пчелы», «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные на учении», «Переправа».</p>	<p>«Охотники и зайцы», «Мяч водящему», «Охотник и звери», «Ловишки с мячом», «Школа мяча».</p> <p><i>Игры-эстафеты:</i></p> <p>«Эстафета парами», «Дорожка препятствий», «Забрось мяч в кольцо»,</p>	<p>«Кто быстрее?», «Кто выше?», «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».</p> <p><i>Народные подвижные игры</i></p> <p>«Гори, гори ясно!», «Платок», «Много троих, хватит двоих», «Дедушка-рожок», «Краски»,</p>

«Колечко»,  
«Веселый  
садовник».

**Игры с элементами спорта**

<b>Городки.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>Бадминтон.</b>	<b>Футбол.</b>
Знать 3- фигуры, пользоваться для выбивания городков с линии кона (5-6 м) и полукона (2-3 м) метанием биты с боку.	Перебрасывать мяч друг другу от груди, передавать мяч в движении с отскоком от пола, ловить летящий мяч. Вести мяч правой и левой рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях с резкой остановкой, забрасывать его в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам.	Правильно держать ракетку, перебрасывать волан в сторону партнера без сетки и через нее. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.	Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, обводить мяч между и вокруг предметов. Передавать мяч ногой друг другу (3-5 м). Отбивать мяч о стенку правой и левой ногами стоя на месте. Игра по упрощенным правилам.

**Интеграция области «Физическое развитие» с другими образовательными областями**

Социально-коммуникативное развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Приобщение к ценностям физической культуры.</li> <li>• Приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной деятельности.</li> <li>• Становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий.</li> <li>• Развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания.</li> <li>• Игровое общение.</li> </ul>
Познавательное развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях.</li> <li>• Новые знания в области физической культуры.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Использование познавательных ситуаций, связанных с овладением техники выполнения упражнений.</li> <li>• Творческий подход к решению двигательных задач.</li> </ul>
Художественно-эстетическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме, моторики для успешного освоения области.</li> <li>• Формирование интереса и любви к спорту на основе художественных произведений.</li> <li>• Обогащение литературными образами организованной двигательной деятельности.</li> <li>• Развитие музыкально-ритмической деятельности.</li> <li>• Развитие выразительности движений, двигательного творчества.</li> <li>• Развитие воображения на основе основных движений и физических качеств.</li> </ul>
Речевое развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Владение речью как средством общения и культуры.</li> <li>• Обогащение активного словаря.</li> <li>• Развитие общей и мелкой моторики.</li> <li>• Выработка правильного дыхания для постановки звукопроизношения.</li> </ul>

## **2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников**

Формы организации физического воспитания в ДОО представляют оздоровительно-образовательный комплекс, в основе которого находятся физкультурная организованная деятельность, физкультурно-оздоровительные мероприятия, повседневная работа по физическому воспитанию.

<b>Совместная образовательная деятельность педагогов и детей</b>		<b>Самостоятельная деятельность детей</b>
<b>Организованная образовательная деятельность</b>	<b>Образовательная деятельность в режимных моментах</b>	
<p>Физкультурные занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сюжетно-игровые,</li> <li>- тематические,</li> <li>-классические,</li> <li>-тренирующие,</li> <li>- на тренажерах,</li> <li>- на улице,</li> <li>-походы.</li> </ul> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-с предметами,</li> <li>- без предметов,</li> <li>-сюжетные,</li> <li>-имитационные.</li> </ul> <p>Игры с элементами спорта.</p> <p>Спортивные упражнения</p>	<p>Индивидуальная работа с детьми.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Игровые ситуации.</p> <p>Утренняя гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-классическая,</li> <li>-игровая,</li> <li>-полоса препятствий,</li> <li>-музыкально-ритмическая,</li> <li>-аэробика,</li> <li>- имитационные движения.</li> </ul> <p>Физкультминутки.</p> <p>Динамические паузы.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Игровые ситуации.</p> <p>Проблемные ситуации.</p> <p>Имитационные движения.</p> <p>Спортивные праздники и развлечения.</p> <p>Гимнастика после дневного сна:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-оздоровительная,</li> <li>-коррекционная,</li> <li>-полоса препятствий.</li> </ul> <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- корригирующие</li> <li>-классические,</li> <li>- коррекционные.</li> </ul>	<p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые упражнения.</p> <p>Имитационные движения.</p>



<b>Методы и приемы физического развития</b>		
<b>Наглядные</b>	<b>Словесные</b>	<b>Практические</b>
<p>- наглядно - зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);</p> <p>- тактильно - мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора).</p>	<p>- объяснение, пояснение, указания;</p> <p>- подача команд, распоряжений, сигналов;</p> <p>- вопросы к детям и поиск ответов;</p> <p>- образный сюжетный рассказ, беседа;</p> <p>- словесная инструкция.</p>	<p>- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;</p> <p>- выполнение упражнений в игровой форме;</p> <p>- выполнение упражнений в соревновательной форме;</p> <p>- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.</p>
<b>Средства</b>		
<b>Гигиенические и социально - бытовые факторы</b>	<b>Естественные силы природы</b>	<b>Физические упражнения</b>
<p>Режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и прочие факторы, способствующие нормальной работе всех органов и систем и повышающие эффективность воздействия физических упражнений на организм.</p>	<p>Солнце, воздух, вода: формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка.</p>	<p>Упражнения, обеспечивающие удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.</p>

**Здоровьесберегающие технологии, обеспечивающие сохранение здоровья  
и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников**

- *Медико-профилактические технологии:*
- организация мониторинга здоровья дошкольников;
- организация и контроль питания детей;
- физического развития дошкольников;
- закаливание;
- организация профилактических мероприятий;
- организация обеспечения требований СанПиНов.
- организация здоровьесберегающей среды.
- *Физкультурно-оздоровительные технологии:*
- развитие физических качеств, двигательной активности;
- становление физической культуры детей;
- дыхательная гимнастика;
- массаж и самомассаж;
- профилактика плоскостопия и формирования правильной осанки;
- воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.

## Формы организации работы с детьми по физическому развитию

Содержание	Возраст	ОД	Образовательная деятельность, реализуемая в ходе режимных моментов	Самостоятельная деятельность
<p>1. Основные движения: Ходьба, бег, катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения.</p> <p>2. Общеразвивающие упражнения</p> <p>3. Подвижные игры</p> <p>4. Спортивные упражнения</p> <p>5. Активный отдых</p>	3-5 лет	<p>ОД по физическому воспитанию: - сюжетно-игровые - тематические - классические - тренирующее</p> <p>ОД по физическому воспитанию: - тематические комплексы - сюжетные - классические - с предметами - подражательный комплекс Физ. минутки Динамические паузы Обучающие игры по инициативе воспитателя (сюжетно-дидактические), развлечения</p>	<p><b>Утренний отрезок времени</b> Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: - классическая - сюжетно-игровая тематическая - полоса препятствий Подражательные движения <b>Прогулка</b> Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения <b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b> Гимнастика после дневного сна: коррекционная оздоровительная - сюжетно-игровая - полоса препятствий Физкультурные упражнения</p>	<p>Игра Игровое упражнение Подражательные движения</p>

6. Формирование начальных представлений о ЗОЖ			Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения Физкультурный досуг Физкультурные праздники День здоровья (ср. гр.) Дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал	Сюжетно-ролевые игры
1. Основные движения: -ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения.  2. Общеразвивающие упражнения  3. Подвижные игры  4. Спортивные упражнения  5. Активный отдых	5-7 лет	ОД по физическому воспитанию: - сюжетно-игровые - тематические -классические -тренирующее -по развитию элементов двигательной креативности (творчества)  В занятиях по физическому воспитанию: -сюжетный комплекс -подражательный комплекс - комплекс с предметами Физ.минутки Динамические паузы Подвижная игра большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр	<b>Утренний отрезок времени</b> Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: -классическая -игровая -полоса препятствий -музыкально-ритмическая -аэробика (подгот. гр.) Подражательные движения <b>Прогулка</b> Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Проблемная ситуация Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения Занятие-поход (подгот. гр.) <b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b> Гимнастика после дневного сна	Игра Игровое упражнение Подражательные движения  Сюжетно-ролевые игры

6. Формирование начальных представлений о ЗОЖ		Развлечения, ОБЖ	-оздоровительная -коррекционная -полоса препятствий Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения  Физкультурный досуг Физкультурные праздники День здоровья  Объяснение, показ, дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал, досуг, театрализованные игры	
---	--	------------------	---	--

### Система физкультурно – оздоровительной работы

№ п/п	Мероприятие	Группа ДОУ	Периодичность	Ответственный
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей.	Все	2 раза в год (в октябре и в апреле)	Медицинская сестра, инструктор по физической культуре, воспитатели групп
<b>Двигательная активность</b>				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
2.	Физическое развитие и здоровье: 1) в зале/группе; 2) в бассейне	Все группы	3 раза в неделю: 1) 2 раза; 2) 1 раз.	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
3.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп

4.	Спортивные игры (футбол, баскетбол, эстафеты)	Старшая и подготовительная группы	2 раза в неделю	Инструктор по физической культуре
5.	Физкультурные досуги	Все группы	1 раз в месяц	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
6.	Физкультурные праздники	Все группы	2 раза в год	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
7.	День здоровья	Все группы	1 раз в квартал	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
<b>Закаливание</b>				
1.	Воздушные ванны	Все группы	После дневного сна, на физкультурных занятиях	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
2.	Ходьба по массажным дорожкам	Все группы	После дневного сна, на физкультурных занятиях	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
3.	Облегченная одежда	Все группы	В течение дня	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
4.	Мытьё рук, лица, шеи, прохладной водой	Все группы	В течение дня	Воспитатели групп

### **2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик**

Особенностью организации образовательной деятельности является **ситуационный подход**.

Основной единицей образовательного процесса выступает **образовательная ситуация**, т.е. такая форма совместной деятельности педагога и детей, которая планируется и целенаправленно организуется педагогом с целью решения определенных задач развития, воспитания и обучения. Образовательная ситуация протекает в конкретный временной период образовательной деятельности. Особенностью образовательной ситуации является появление образовательного результата (продукта) в ходе специально организованного взаимодействия воспитателя и ребенка. Такие продукты могут быть как материальными (рассказ, рисунок, поделка, коллаж, экспонат для выставки), так и нематериальными (новое знание, образ, идея, отношение, переживание).

Ориентация на конечный продукт определяет технологию создания образовательных ситуаций.

Преимущественно образовательные ситуации носят комплексный характер и включают задачи, реализуемые в разных видах деятельности на одном тематическом содержании.

Образовательные ситуации используются в процессе организованной образовательной деятельности. Главными задачами таких образовательных ситуаций является формирование у детей новых умений в разных видах деятельности и представлений, обобщение знаний по теме, развитие способности рассуждать и делать выводы.

Инструктор по физической культуре создает разнообразные образовательные ситуации, побуждающие детей применять свои знания и умения, активно искать новые пути решения возникшей в ситуации задачи, проявлять эмоциональную отзывчивость и творчество. Организованные инструктором по физической культуре образовательные ситуации ставят

детей перед необходимостью понять, принять и разрешить поставленную задачу. Активно используются игровые приемы, разнообразные виды наглядности, в том числе схемы, предметные и условно-графические модели. Назначение образовательных ситуаций состоит в систематизации, углублении, обобщении личного опыта детей: в освоении новых, более эффективных способов познания и деятельности; в осознании связей и зависимостей, которые скрыты от детей в повседневной жизни и требуют для их освоения специальных условий. Успешное и активное участие в образовательных ситуациях подготавливает детей к будущему школьному обучению.

Инструктор по физической культуре широко использует также ситуации выбора (практического и морального). Предоставление дошкольникам реальных прав практического выбора средств, цели, задач и условий своей деятельности, создает почву для личного самовыражения и самостоятельности.

Образовательные ситуации могут включаться в **образовательную деятельность в режимных моментах**. Они направлены на закрепление имеющихся у детей знаний и умений, их применение в новых условиях, проявление ребенком активности, самостоятельности и творчества.

Образовательные ситуации могут «запускать» инициативную деятельность детей через постановку проблемы, требующей самостоятельного решения, через привлечение внимания детей.

**Организованная образовательная деятельность** основана на организации педагогом видов деятельности, заданных ФГОС дошкольного образования.

**Игровая деятельность** является ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста. В организованной образовательной деятельности она выступает в качестве основы для интеграции всех других видов деятельности ребенка дошкольного возраста. В младшей и средней группах детского сада игровая деятельность является основой решения всех образовательных задач.



В сетке организованной образовательной деятельности игровая деятельность не выделяется в качестве отдельного вида деятельности, так как она является основой для организации всех других видов детской деятельности. Игровая деятельность представлена в образовательном процессе в разнообразных формах - это развивающие, подвижные игры, игры-путешествия, игровые проблемные ситуации и пр.

**Двигательная деятельность** организуется в процессе занятий физической культурой.

**Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов** требует особых форм работы в соответствии с реализуемыми задачами воспитания, обучения и развития ребенка. В режимных процессах, в свободной детской деятельности инструктор по физической культуре создает по мере необходимости, дополнительно развивающие проблемно-игровые или практические ситуации, побуждающие дошкольников применить имеющийся опыт, проявить инициативу, активность для самостоятельного решения возникшей задачи.

**Образовательная деятельность, осуществляемая в утренний отрезок времени** включает:

- индивидуальные игры и игры с небольшими подгруппами детей (развивающие, подвижные и пр.);
- создание практических, игровых, проблемных ситуаций и ситуаций общения, сотрудничества, гуманных проявлений, заботы о малышах в детском саду, проявлений эмоциональной отзывчивости к взрослым и сверстникам;
- трудовые поручения (расстановка и уборка игрового и спортивного оборудования);
- индивидуальную работу с детьми в соответствии с задачами индивидуальных образовательных маршрутов;

- двигательную деятельность детей, активность которой зависит от содержания организованной образовательной деятельности в первой половине дня;
- работу по воспитанию у детей культурно-гигиенических навыков и культуры здоровья.

***Образовательная деятельность, осуществляемая во время прогулки,*** включает:

- организованную образовательную деятельность по физической культуре на улице;
- подвижные игры и упражнения, направленные на оптимизацию режима двигательной активности и укрепление здоровья детей;
- элементарную трудовую деятельность детей на участке детского сада;

## 2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы

В образовательном процессе ребёнок и взрослые выступают как субъекты педагогической деятельности, в которой взрослые определяют содержание, задачи, способы их реализации, а ребёнок творит себя и свою природу, свой мир.

Детям предоставляется широкий спектр специфических для дошкольников видов деятельности, выбор которых осуществляется при участии взрослых с ориентацией на интересы, способности ребёнка.

Ситуация выбора важна для дальнейшей социализации ребёнка, которому предстоит во взрослой жизни часто сталкиваться с необходимостью выбора. Задача педагога в этом случае - помочь ребёнку определиться с выбором, направить и увлечь его той деятельностью, в которой, с одной стороны, ребёнок в большей степени может удовлетворить свои образовательные интересы и овладеть определёнными способами деятельности, с другой - педагог может решить собственно педагогические задачи.

Уникальная природа ребёнка дошкольного возраста может быть охарактеризована как деятельностная. Включаясь в разные виды деятельности, ребёнок стремится познать, преобразовать мир самостоятельно за счёт возникающих инициатив.

Все виды деятельности, предусмотренные программой ДОУ, используются в равной степени и моделируются в соответствии с теми задачами, которые реализует педагог в совместной деятельности, в режимных моментах и др. Инструктору по физической культуре важно владеть способами поддержки детской инициативы.

Взрослым необходимо научиться тактично, сотрудничать с детьми: не стараться всё сразу показывать и объяснять, не преподносить сразу какие-либо неожиданные сюрпризные, шумовые эффекты и т.п. Необходимо

создавать условия, чтобы дети о многом догадывались самостоятельно, получали от этого удовольствие.

Обязательным условием взаимодействия педагога с ребёнком является создание развивающей предметно-пространственной среды, насыщенной социально значимыми образцами деятельности и общения, способствующей формированию таких качеств личности, как: активность, инициативность, доброжелательность и др. Важную роль здесь играет сезонность и событийность образования дошкольников. Чем ярче будут события, происходящие в детской жизни, тем больше вероятность того, что они найдут отражение в деятельности ребёнка, в его эмоциональном развитии.

### **5 - 6 лет**

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в старшем дошкольном возрасте является внеситуативно – личностное общение со взрослыми и сверстниками, а также информационно познавательная инициатива. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку;
- уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;
- поощрять желание создавать что-либо по собственному замыслу; обращать внимание детей на полезность будущего продукта для других или ту радость, которую он доставит кому-то (маме, бабушке, папе, другу);
- создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;
- при необходимости помогать детям в решении проблем организации игры;
- создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой, познавательной деятельности детей по интересам.

## **2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников**

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни, поэтому именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Реализация Программы в полной мере возможна лишь при условии тесного взаимодействия детского сада и семьи. Совместные мероприятия способствуют установлению доверительных отношений с родителями, что оказывает положительное влияние на состояние педагогического процесса. В современных условиях дошкольное образовательное учреждение является единственным общественным институтом, регулярно и неформально взаимодействующим с семьей, то есть имеющим возможность оказывать на неё определенное влияние.

Семья и дошкольное учреждение составляют целостную социокультурную образовательную среду для наиболее успешного развития и социализации детей дошкольного возраста.

**Цель:** Создать необходимые условия для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников.

**Задачи** инструктора по физкультуре по взаимодействию с семьями воспитанников:

- способствовать повышению компетентности родителей (законных представителей) в вопросах физического развития детей, охраны и укрепления их физического и психического здоровья, развития их индивидуальных способностей;
- расширять знания родителей о физических умениях и навыках их детей;

- способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми.

С целью выстраивания взаимоотношений и укрепления доверия с семьями воспитанников инструктор по физкультуре использует язык открытой коммуникации (активное слушание, без оценочные высказывания, уместный комплимент, улыбка и т.п.). Особенно это важно в эмоционально напряженных ситуациях общения с родителями, в случаях разногласий в решении проблем, затруднений и отклонений в развитии ребенка, в общении с родителями детей, имеющих ограниченные возможности здоровья.

Инструктор по физкультуре предоставляет родителям возможность быть в полной мере информированными об успешности развития детей во время образовательной деятельности по физкультуре. Для этого активно используются различные формы взаимодействия с семьями.

**Формы  
взаимодействия с семьями воспитанников**

<b>№ п\п</b>	<b>Направления взаимодействия</b>	<b>Формы взаимодействия</b>
1	Изучение семьи, запросов, уровня психолого-педагогической компетентности, семейных ценностей	беседы; анкетирование; опрос
2	Информирование родителей	рекламные буклеты; информационные стенды; личные беседы; родительские собрания; сайт организации; передача информации по электронной почте; объявления; фотовыставки; памятки
3	Консультирование родителей	консультации по различным вопросам (индивидуальные, групповые)
4	Просвещение и обучение родителей	семинары-практикумы, мастер-классы; сайт организации и рекомендация других ресурсов сети Интернет; творческие задания; круглый стол
4	Совместная деятельность детского сада и семьи	дни открытых дверей; организация совместных праздников; совместная проектная деятельность; участие в конкурсном движении различного уровня

## **2.6. Иные характеристики содержания рабочей программы**

Одним из условий эффективности обучения детей дошкольного возраста и их интеграции в общеобразовательную среду является учет особых образовательных потребностей каждого ребенка, который может быть осуществлен лишь при индивидуально-дифференцированном обучении.

В практике процесс обучения и воспитания в основном ориентируется на средний уровень развития ребенка, поэтому не каждый воспитанник может в полной мере реализовать свои потенциальные возможности. А тем более ребенок, имеющий определенные трудности в обучении, общении и т.п. Это ставит перед педагогами ДОО задачу по созданию оптимальных условий для реализации потенциальных возможностей каждого воспитанника. Одним из решений в данной ситуации является составление и реализация индивидуального образовательного маршрута. Индивидуализация обучения, воспитания и коррекции направлена, прежде всего, на преодоление несоответствия между уровнем который задает образовательная программа данной ступени, и реальными возможностями каждого воспитанника исходя из его особенностей.

### **Индивидуализация образовательного процесса.**

С целью реализации принципа индивидуализации в ДОО разработан индивидуальный образовательный маршрут.

Индивидуальный образовательный маршрут - это персональный путь реализации личностного потенциала ребенка (воспитанника) в образовании и обучении. Основная цель составления индивидуального образовательного маршрута (ИОМ) - создание условий, способствующих позитивной социализации дошкольников, их социально – личностного развития. ИОМ разрабатывается на каждого воспитанника.

Индивидуальные образовательные маршруты разрабатываются:

– для детей, не усваивающих основную общеобразовательную программу дошкольного образования;

– для детей с высоким интеллектуальным развитием;

– для всех детей, осваивающих программу.

Выделяются несколько этапов конструирования индивидуального образовательного маршрута:

1. Диагностический этап. На данном этапе проводится педагогическая диагностика с целью выявления групп воспитанников, имеющих трудности по пяти образовательным областям.

2. Этап конструирования. Цель этапа: построение индивидуальных образовательных маршрутов для дошкольников, на основе выявленных трудностей.

3. Этап реализации. Индивидуальный образовательный маршрут может реализовываться во всех видах деятельности, во всех режимных моментах.

4. Этап итоговой диагностики. Цель этапа - выявить результаты действия маршрута (трудность сохранилась или не сохранилась).

Структура ИОМ.

– краткие сведения о ребенке (ФИО, дата рождения),

– общие сведения о ребенке (краткая характеристика состояния его здоровья: группа здоровья, осанка, есть ли хронические заболевания, аппетит, сон, развитие общей моторики, какая рука ведущая, развитие внимания, памяти, мышления, отношение к образовательному процессу, склонность к определенному виду деятельности),

– диагностические данные на ребенка (по пяти образовательным областям),

– разделы основной образовательной программы, реализуемой в ИОМ,

– создание развивающей среды для реализации потребностей,

– рекомендации родителям,

– контрольные сроки, прогнозируемый результат,

– формы, методы работы с ребенком/ сроки / результат



### Индивидуальный образовательный маршрут ребенка.

№ п/п	Фамилия, имя ребенка.	Основные направления развивающей, коррекционной работы	Цели, задачи развивающей, коррекционной работы.	Методы и средства развивающей, коррекционной работы	Основное содержание развивающей, коррекционной работы	Прогнозируемый результат	Контрольные сроки
-------	-----------------------	--	---	---	---	--------------------------	-------------------

### III. Организационный раздел

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение рабочей программы

Для полноценного физического развития детей и удовлетворения их потребности в двигательной активности в ДООУ созданы следующие условия:

- Физкультурный зал, оснащенный спортивным инвентарем и оборудованием;
- Функционирует кабинет медицинского работника;
- Бассейн, оснащенный оборудованием, пособиями, атрибутами;
- Тренажерный зал, оснащенный тренажерами;
- Спортивная площадка, оснащенная спортивным оборудованием.

Перечень оборудования	
Помещение	Оснащение
<b>Физкультурный зал</b> Совместная образовательная деятельность по физической культуре Утренняя гимнастика Физкультурные досуги Спортивные праздники, развлечения Индивидуальная работа по развитию основных видов движений Удовлетворение потребности детей в самовыражении Частичное замещение прогулок в непогоду, мороз: организация двигательной активности детей Консультативная работа с родителями и воспитателями  Совместные с родителями физкультурные праздники, досуги и развлечения	Спортивный инвентарь: Бадминтон (игра) 1 комплект, Бревно гимнастическое напольное – 1, Бубен пластмассовый – 1, Ворота для подлезания – 1, Городки – 3 комплекта, Доска гладкая -5, Доска ребристая -1, Доска с зацепами- 2, Дорожка массажная – 1, Дуга -10, Змейка матерчатая – 2, Канат гладкий -1, Канат подвесной -1, Кегли -4 комплекта, Ключка хоккейная – 6, Кубики - 25, Ленты гимнастические 5, Ленточки – 30, Лестница с зацепами -2, Лестница-стремянка - 1, Лыжи – 6, Мат -2, Мешочек с песком- 10, Мешки для прыжков -2, Мишень навесная -2, Модули мягкие -8, Музыкальный центр, Мячи- 20, Мячи набивные 2, Обручи- 25, Палки гимнастические- 30, Сетка волейбольная -, Скамейки – 8, Скакалки - 25, Стенка гимнастическая -4 пролета, Стойка баскетбольная -2, Стойка для прыжков -2, Стойка деревянная -2, Тележка для инвентаря- 1, Тоннель - 2, Тоннель матерчатый -2, Ходули 2, Шайбы – 4.

<p><b>Плавательный бассейн</b></p> <p>Совместная образовательная деятельность по обучению детей плаванию</p> <p>Спортивные праздники, развлечения</p> <p>Индивидуальная работа по обучению плаванию. Консультативная работа с родителями и воспитателями</p>	<p>Разделительная дорожка короткая -1, Доски для плавания- 15, Ласты – 9, Игрушки плавающие – 10, Игрушки и предметы тонущие -15, Жилет спасательный -4, Нарукавники- 6, Корзины надувные для метания- 2, Мячи- 8, Гимнастические обручи -2, Надувные круги- 10.</p>
<p><b>Тренажерный зал</b></p> <p>Совместная образовательная деятельность по физической культуре. Частичное замещение прогулок в непогоду, мороз: организация двигательной активности детей</p>	<p>Батут, Бегущий по волнам, Гребля, Силовая тяга, Наездник, Сухой бассейн, Штанга.</p>
<p><b>Спортивная площадка</b></p> <p>Образовательная деятельность по физической культуре на свежем воздухе.</p> <p>Спортивные праздники, досуги и развлечения.</p> <p>Совместная со взрослым и самостоятельная деятельность детей по развитию физических качеств и основных видов движений.</p> <p>Удовлетворение потребности детей в самовыражении, двигательной активности.</p> <p>Оздоровительные пробежки.</p> <p>Индивидуальная работа с детьми.</p> <p>Совместные мероприятия с родителями.</p>	<p>Лабиринт, лестницы наклонные («дуга»), лесенки наклонные, лесенки с мишенями, детский лаз-стойка «лесенка», детский лаз «башня», бревно для равновесия, мишень для метания.</p>

### 3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

<b>Методические материалы</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М., 2014</li><li>• Адашкявичене Э.И. и др. Физическая подготовка детей к занятиям в школе. Москва: Просвещение, 1981.</li><li>• Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения. – Волгоград: Учитель, 2009. – 146 с</li><li>• Асташкина М.П. Фольклорно-физкультурные занятия и досуги с детьми 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2012. – 110 с</li><li>• Глазырина, Л.Д., Овсянкин, В.А. Методика физического воспитания дошкольного возраста . - М.: Гуманит. изд. центр Владос, 2001. - 176 с</li><li>• Голицына Н.С., Бухарова Е.Е. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников – М.: «Скрипторий», 2003, - 104 с</li><li>• Голубева Л.Г. Закаливание дошкольника: пособие.- М.: Просвещение, 2007, - 32 с</li><li>• Гришков В.И. Детские подвижные игры. – Новосибирск, 1992, - 96 с</li><li>• Картушина М. Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет; Сфера - Москва, 2010. - 224 с.</li><li>• Карпенко Е.Н., Короткова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. – М.: Олимпия прес; Донецк: Пространство, 2006, -48 с</li><li>• Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г., Сливина О.В. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие – М.: АРКТИ, 2006. – 104 с</li><li>• Маханева М.Д. Программа оздоровления детей дошкольного возраста. – М.: Сфера, 2013. – 48 с</li><li>• Милюкова Н.В. Как научить ребенка плавать: быстро и эффективно. – М.: АСТ, СПб.: Сова, 2006. – 59 с</li><li>• Моргунова, О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ [Текст]/ О.Н. Моргунова. - Воронеж: ИкМА, 2005 - 127 с</li><li>• Остапенко Л.В. Развивающая гимнастика для дошкольников. – СПб.,: Литера, 2006, - 32 с</li><li>• Остапенко Л.В. Оздоровительная гимнастика для дошкольников. – СПб.,: Литера, 2006, - 32 с</li><li>• Осокина Т.И. Как научить детей плавать – М.: Просвещение, 1991, - 159 с.</li><li>• Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. – М.: Скриптор, 2008, 88 с</li><li>• Полтавцева Н.В. Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве. – М.: Просвещение, 2005, - 256 с</li><li>• Подольская Е.И. Необычные физкультурные занятия для дошкольников. – Волгоград, Учитель, 2010, - 167 с</li></ul>
-------------------------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подольская Е.И. Оздоровительная гимнастика: игровые комплексы, занятия, физические упражнения. . – Волгоград, Учитель, 2011, - 143 с</li> <li>• Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. – М.: Айрис-пресс, 2003, - 80 с</li> <li>• Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ, Сфера, 2012, - 96 с</li> <li>• Рунова М. А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 4-5 лет; Просвещение - Москва, 2007. - 112 с.</li> <li>• Рунова М. А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет; Просвещение - Москва, 2006. - 144 с</li> <li>• Смышляев Д.В., Жуков Р.С. Обзорные лекции по плаванию: Учебно-методическое пособие. – Кемерово, - 116 с</li> <li>• Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. гербовой, Т.С. Комаровой. Младший, средний,старший дошкольный возраст / авт. – сост. О.В. Музыка. – Волгоград: Учитель, 2010.- 127 с.</li> <li>• Шишкина В.А. Движение +движение: Кн. для воспитателя дет.сада. – М.: Просвещение, 1992. – 96 с.</li> </ul>
<p><b>Средства обучения</b></p>	<p>Серия «Рассказы по картинкам»: Зимние виды спорта, Летние виды спорта</p> <p>Игровой дидактический материал в картинках и стихах:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физические упражнения: ходьба, бег, осанка, метание, бросание, прыжки, ползание, лазание, равновесие, плоскостопие.</li> <li>2. Игра-забава «Жмурки»</li> <li>3. Спортивные развлечения: санки, лыжи, плавание, бадминтон.</li> <li>4. Предметно-схематические модели для выполнения упражнений и основных видов движения.</li> </ol> <p>Разрезные картинки «Виды спорта» - для детей 5-7 лет</p> <p>Картотека подвижных игр</p> <p>Карточки-схемы выполнения физических упражнений</p> <p>Иллюстрированные энциклопедии:</p> <p>Человек. Тело человека. Атлас человеческого тела</p> <p>Дидактическая игры:</p> <p>Валеология. Опасно-неопасно.</p> <p>Дидактические карточки:</p> <p>Азбука здоровья. Предметы личной гигиены. Полезные продукты</p> <p>Игровой дидактический материал в картинках и стихах:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Режим питания, режим сна</li> <li>2. Закаливание водой: умывание, купание, душ, ножные ванны</li> <li>3. Закаливание воздухом: пешеходные прогулки, воздушно-солнечные ванны, сон на воздухе, игры на воздухе, утренняя гимнастика на воздухе</li> </ol>

### 3.3. Режим дня

Учреждение работает по графику пятидневной рабочей недели с двумя выходными днями (суббота, воскресенье) для всех возрастных групп.

Ежедневная продолжительность работы детского сада: 12 часов.

Режим работы: с 7.00 часов до 19.00 часов.

В детском саду разработан режим дня, учитывающий возрастные психофизиологические возможности детей, их интересы и потребности, обеспечивающий взаимосвязь детской деятельности в детском саду.

При выборе режима учитываются возрастные и индивидуальные особенности ребёнка, региональные климатические условия и окружающий социум. Основным принципом правильного построения режима является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей.

Все эти показатели чрезвычайно важны для успешной реализации задач рабочей программы.

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 мая.

Продолжительность каникул устанавливается в течение года:

- зимние – с 01 января по 10 января,
- летние – с 01 июня по 31 августа.

Режим дня составлен с расчетом на 12-часовое пребывание ребенка в детском саду.

Исходя из климатических особенностей нашего региона, организация режима пребывания воспитанников в ДОО представляет собой режимы дня: в теплый период (таблица 2) и в холодный период (таблица1).

**Режим дня воспитанников детского сада 41 (от 2 до 7 лет)  
(холодный период)**

Группы Режимные моменты	1 младшая группа	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Старшая группа компенсирующей направленности	Подготовительная к школе группа
Утренний прием, осмотр, общение, утренняя гимнастика, самостоятельная деятельность.	7.00-8.10	7.00-8.15	7.00-8.20	7.00-8.25	7.00-8.30	7.00-8.40
Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку. Завтрак.	8.10-8.40	8.15-8.45	8.20-8.50	8.25-8.50	8.30-8.50	8.40-9.00
Игры, самостоятельная деятельность детей, свободное общение	8.40-9.20	8:45-9.00	8.50-9.10	8.50-9.00	8.50-9.00	-
Непосредственно образовательная деятельность, дополнительное образование	9.20-10.05	9:10-10:05	9:10-9:30 10:20-10:40	9.00-11.00	9.00-11.25	9.00-11.05
Игры, самостоятельная деятельность детей. Подготовка к прогулке. Прогулка, наблюдения, труд, общение по интересам.	10.05-11.25	10.05-11.35	10.40-12.00	11.00-12.20	11.25-12.30	11.05-12.45
Гигиенические процедуры, подготовка к обеду. Обед	11.25-11.55	11.35-12.05	12.00-12.30	12.20-12.50	12.30-13.00	12.45-13.15
Гигиенические процедуры. Подготовка ко сну, сон	11.55-15.00	12.05-15.00	12.30-15.05	12.50-15.10	13.00-15.10	13.20-15.15
Постепенный подъем, гимнастика после сна, закаливающие процедуры	15.00-15.15	15.00-15.15	15.05-15.20	15.10-15.25	15.10-15.25	15.15-15.30
Полдник	15.15-15.30	15.15-15.25	15.20-15.30	15.25-15.35	15.25-15.35	15.30-15.40
Самостоятельная деятельность детей. /Организованная совместная образовательная деятельность взрослого и детей (кружки, занятия со специалистами). /Сюжетно-ролевые, творческие и дидактические игры.	15.30-16.15	15.25-16.25	15.30-16.30	15.35-16.40	15.35-16.40	15.40-16.45

Подготовка к ужину, ужин	16.15-16.45	16.25-16.55	16.30-17.00	16.40-17.10	16.40-17.10	16.45-17.15
Чтение литературы, игры, досуги, общение и деятельность по интересам / Самостоятельная деятельность детей	16.45-17.15	16.55-17.35	17:00-17:40	17.10-17.50	17.10-17.50	17.15-17.50
Подготовка к прогулке, прогулка	17.15-19.00	17.35-19.00	17:40-19:00	17.50-19.00	17.50-19.00	17.50-19.00
Уход домой	19.00	19.00	19-00	19.00	19.00	19.00



**Режим дня воспитанников детского сада 41 (от 2 до 7 лет)  
(теплый период)**

Группы Режимные моменты	1- младшая группа	2- младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Старшая группа компенсирующей направленности	Подготовительная к школе группа
Утренний прием, осмотр, общение, утренняя гимнастика, самостоятельная деятельность.	7.00-8.10	7.00-8.15	7.00-8.20	7.00-8.25	7.00-8.30	7.00-8.40
Гигиенические процедуры, подготовка к завтраку Завтрак	8.10-8.40	8.15-8.45	8.20-8.50	8.25-8.50	8.30-8.50	8.40-9.00
Игры, самостоятельная деятельность детей, свободное общение	8.40-9.40	8.45-9.40	8.50-9.40	8.50-9.40	8.50-9.40	9.00-9.40
Подготовка к прогулке, прогулка, наблюдения, труд, общение по интересам)	9.40-11.25	9.40-11.35	9.40-12.00	9.40-12.20	9.40-12.25	9.40-12.30
Гигиенические процедуры, подготовка к обеду Обед	11.25-11.55	11.35-12.05	12.00-12.30	12.20-12.50	12.25-13.00	12.30-13.15
Гигиенические процедуры Подготовка ко сну, сон	11.55-15.00	12.05-15.00	12.30-15.05	15.50-15.10	13.00-15.10	13.20-15.15
Постепенный подъем, гимнастика после сна. закаливающие процедуры	15.00-15.15	15.00-15.15	15.05-15.20	15.10-15.25	15.10-15.25	15.15-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.15-15.30	15.15-15.25	15.20-15.30	15.25-15.35	15.25-15.35	15.30-15.40
Подготовка к прогулке, прогулка	15.30-16.25	15.25-16.30	15.30-16.35	15.35-16.40	15.35-16.40	15.40-16.45
Подготовка к ужину, ужин	16.25-16.55	16.30-17.00	16.35-17.05	16.40-17.10	16.40-17.10	16.45-17.15
Самостоятельная игровая деятельность, инд. работа, свободное общение. Прогулка.	16.55-19.00	17.00-19.00	17.05-19.00	17.10-19.00	17.10-19.00	17.15-19.00
Уход домой	19.00	19.00	19.00	19.00	19.00	19.00

## **Объём образовательной нагрузки, структура и принципы организации занятия**

Рабочая программа предполагает проведение образовательной деятельности по физической культуре 3 раза в неделю в каждой возрастной группе, одно занятие проводится в бассейне, в соответствии с требованиями СанПиНа 2.4.1.3049-13.

Структура занятия:

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объёму и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

## Расписание образовательной деятельности по физической культуре

дни недели \ группы	II младшая группа «Улыбка Моря»	Средняя группа «Капитошка»	Старшая группа «Морские звездочки»	Старшая группа компенсирующей направленности «Дельфинчики - непоседы»	Подготовительная группа «Жемчужинки»
<b>Понедельник</b>	<b>9.00-9.15</b>				
<b>Вторник</b>					
<b>Среда</b>		<i>10.15-10.35</i>	<i>9.00-9.25</i>	<b>9.40-10.05</b>	<b>10.45-11.15</b>
<b>Четверг</b>	<i>9.40-9.55</i>			<i>10.30-10.55</i>	<i>11.00-11.25</i>
<b>Пятница</b>		<b>9.10-9.30</b>	<b>9.40-10.05</b>		

### Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий в зависимости от возраста детей				
		2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
<b>Физкультурные занятия</b>	а) в помещении	2 раза в неделю 10 мин	2 раза в неделю 15 мин	2 раза в неделю 20 мин	2 раза в неделю 25 мин	2 раза в неделю 30 мин
	б) в бассейне	1 раз в неделю 10-15мин	1 раз в неделю 15-20 мин	1 раз в неделю 20-25мин	1 раз в неделю 25-30 мин	1 раз в неделю 30-35 мин
<b>Физкультурно - оздоровительная работа в режиме дня</b>	а) утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 5-6 мин
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 10- 15 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 15-20 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 20-25 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 25-30 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 30- 40 мин
	в) физкультминутки в середине статического занятия		3-5мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
<b>Активный отдых</b>	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 15 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 30-45мин	1 раз в месяц 40 мин
	б) физкультурный праздник	-	-	2 раза в год до 45 мин	2 раза в год до 60 мин	2 раза в год до 60 мин
	в) день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
<b>Самостоятельная двигательная</b>	а) самостоятельное использование физкультурного и	-	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

<b>деятельность</b>	спортивно-игрового оборудования					
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

### 3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

В основу реализации комплексно-тематического принципа построения Программы положен примерный перечень событий (праздников), который обеспечивает:

- «проживание» ребенком содержания дошкольного образования во всех видах детской деятельности;
- социально-личностную ориентированность и мотивацию всех видов детской деятельности в ходе подготовки и проведения праздников;
- поддержание эмоционально - положительного настроения ребенка в течение всего периода освоения Программы;
- технологичность работы педагогов по реализации Программы (годовой ритм: подготовка к празднику – проведение праздника, подготовка к следующему празднику – проведение следующего праздника и т.д.);
- многообразие форм подготовки и проведения праздников;
- выполнение функции сплочения общественного и семейного дошкольного образования (включение в праздники и подготовку к ним родителей воспитанников);
- основу для разработки части основной образовательной программы дошкольного образования, формируемой участниками образовательного процесса, так как примерный календарь праздников может быть изменен, уточнен и (или) дополнен содержанием, отражающим: 1) видовое разнообразие учреждений (групп), наличие приоритетных направлений деятельности; 2) специфику социально-экономических, национально-культурных, демографических, климатических и других условий, в которых осуществляется образовательный процесс.

Организационной основой реализации комплексно-тематического принципа построения программы являются примерные темы (праздники,

события, проекты), которые ориентированы на все направления развития ребенка дошкольного возраста и посвящены различным сторонам человеческого бытия, а также вызывают личностный интерес детей к:

- явлениям нравственной жизни ребенка
- окружающей природе
- миру искусства и литературы
- традиционным для семьи, общества и государства праздничным событиям
- событиям, формирующим чувство гражданской принадлежности ребенка
- сезонным явлениям
- народной культуре и традициям.

Тематический принцип построения образовательного процесса позволил ввести региональные и культурные компоненты, учитывать приоритет дошкольного учреждения.

<b>Спортивные праздники и развлечения</b>		
Мероприятие	Период проведения мероприятия	Ответственные за проведение мероприятия
«День Знаний»	Сентябрь	Инструктор по ФК, воспитатели
«Осенние старты»	Октябрь	Инструктор по ФК, воспитатели
«В здоровом теле – здоровый дух!»	Ноябрь	Инструктор по ФК, воспитатели
«Здравствуй, Зимушка-зима!»	Декабрь	Инструктор по ФК, воспитатели
«Зимние забавы»	Январь	Инструктор по ФК, воспитатели
«Всемирный День здоровья»	7 апреля	Инструктор по ФК, воспитатели
«1 июня - День защиты детей»	1 июня	Инструктор по ФК, воспитатели
<b>Традиционные мероприятия</b>		
«День Матери»	Ноябрь	Инструктор по ФК, воспитатели
«День защитника Отечества»	Февраль	Инструктор по ФК, воспитатели
Физкультурные досуги и развлечения.	1 раз в месяц	Инструктор по ФК, воспитатели
Дни здоровья	1 раз в квартал	Инструктор по ФК, воспитатели
Спортивные праздники	2 раза в год	Инструктор по ФК, воспитатели
Мероприятия совместно с родителями	2 раза в год	Инструктор по ФК, воспитатели

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

Образовательная среда в детском саду предполагает специально созданные условия, такие, которые необходимы для полноценного проживания ребенком дошкольного детства. Развивающая предметно-пространственная среда (РППС) спортивного зала должна быть:

- содержательно–насыщенной, развивающей;
- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически привлекательной.

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала оформлена и укомплектована таким образом, чтобы вызвать у воспитанников радость, заинтересованность. Спортивный зал оснащён необходимым оборудованием и инвентарём, что позволяет решать задачи по формированию основных физических навыков, развитию психофизических качеств, воспитанию любви к занятиям спортом, потребности в здоровом образе жизни. Созданная среда стимулирует физическую активность детей, присущее им желание двигаться. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети имеют возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка предоставляет условия для развития крупной моторики. Развивающая предметно-пространственная среда играет огромную роль в решении задач рабочей программы инструктора по физической культуре.



## Паспорт спортивного зала

№ п/п	Наименование	Размеры, масса	Количество
<b>Оборудование</b>			
1	Гимнастические доски ребристые	Длина 150 см Ширина 20 см Высота 3 см	1 шт
2	Доска наклонная	Длина 250см Ширина 20 см Высота 3 см	2 шт
3	Навесная цель для метания		2 шт
4	Гимнастические скамейки	Длина 200-300см Ширина 25см Высота 25,40 см.	2шт
5	Туннели		2 шт
6	Стенка гимнастическая деревянная	Высота 270 см	4шт
7	Маты гимнастические	Длина 100см Ширина 100см Высота 10см	2шт
8	Ворота футбольные		1шт
9	Сетка волейбольная		1шт
10	Баскетбольное кольцо		
<b>Инвентарь</b>			
11	Кубики пластмассовые		40 шт
12	Мячи резиновые	Большие Средние Маленькие	20шт 15шт 15шт
13	Мячи баскетбольные		2шт
14	Мяч гимнастический фитболы	Диаметр 55см	2шт
15	Мишень для метания		2 шт
16	Корзины для мячей		2 шт
17	Обручи	Диаметр 54 см	15шт
18	Палки гимнастические	Длина 100см	30шт
19	Конус		6 шт
20	Кегли		10шт
21	Скакалки		40шт
22	Мешочки для метания	Масса 200гр	10шт
23	Дуги для подлезания	Высота 40см	4шт
24	Стойки для прыжков в высоту		1шт
25	Разноцветные ленточки		40шт

26	Мяч набивной	Масса 500гр	2шт
27	Теннисные ракетки		4шт
28	Теннисные мячи		20шт

**Перспективный план по физической культуре для детей 5-6 лет  
Старшая группа**

<b>Месяц</b>	<b>Задачи</b>	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>Основные виды движений</b>	<b>Подвижные игры</b>
<b>Сентябрь</b>	Формировать умение сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, ходьбе на носках, энергичному отталкиванию двумя ногами от пола взмах рук в прыжке с доставанием до предмета, подбрасывание мяча вверх, ходьбе с изменением тела, пролезание в обруч, не задевая края. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, в рассыпную, в перебрасывании мяча, подбрасывании мяча двумя руками вверх. В ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, в прыжках с продвижением вперед.	1-я неделя – б/п 2-я неделя – с м. мячом, 3-я неделя – с палкой 4-я неделя – б/п	1. Бег в среднем темпе до 1 мин., чередование с ходьбой 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами 3. Подбрасывание мяча вверх, и ловля его после хлопка 4. Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове 5. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове 6. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	«Мышеловка», «Удочка», «Мы веселые ребята», «Найди свою пару»
<b>Октябрь</b>	Учить перестроению в колонну по два, ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке, повороту во время ходьбы по сигналу, делать поворот во время ходьбы и бега в колонну по два (парами). Упражнять в беге до 1 мин., в перешагивании через	1-я неделя – б/п 2-я неделя – с б. мячом, 3-я неделя – с обручем 4-я неделя – б/п	1. Прыжки на 2-х ногах через шнуры, прямо, боком 2. Броски мяча двумя руками от груди, перебрасывать друг другу двумя руками из-за головы 3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой	«Перелет птиц», «Удочка», «Гуси-гуси», «Ловишки», «Мы веселые ребята»

	шнуры и метанию мяча в цель, в равновесии и прыжках. Повторить пролезание в обруч боком, перебрасывании мяча друг другу, переползание через препятствия		4. Ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь пола 5. Пролезание через три обруча (прямо, боком) 6.. Ходьба по гимнастической скамейке на середине повернуться, присесть, перешагнуть через мяч	
<b>Ноябрь</b>	Учить перекладывать мяч (мал.) из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке, прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед. Отрабатывать навыки ходьбы с высоким подниманием колен; бег врассыпную. Перебрасывание мяча в шеренге, ползание по скамейке на животе и ведение мяча между предметами, пролезание через обручи с мячом в руках, ходьба с остановкой по сигналу. Закреплять подлезание под шнур боком и прямо, ходьбу змейкой. Развивать ловкость и координацию движений.	1-я неделя – с мячом 2-я неделя – с обручем 3-я неделя – с б. мячом 4-я неделя – на гимнастической скамейке	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием мяча (мал.) из одной руки в другую 2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями 3. Ведение мяча с продвижением вперед 4. Перебрасывание мяча 2-мя руками снизу, из-за головы. 5. Подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь руками пола 6. Игра «Волейбол» двумя руками.	«Пожарные учения», «Не оставайся на полу», «Удочка», «Ловишки с ленточками», «Найди свою пару», «Горелки»
<b>Декабрь</b>	Учить ходьбе по наклонной доске, прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед, лазать по гимнастической стенке. Совершенствовать: бег в колонне по одному с сохранением дистанции,	1-я неделя – с палкой 2-я неделя – б/п 3-я неделя – с обручем 4-я неделя – б/п	1. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке, спуск по гимнастической стенке 2. Перебрасывание мяча 2-мя руками из-за головы, стоя на	«Кто скорей до флажка», «Охотники и зайцы», «Хитрая лиса», «Пятнашки», «Перебежки»,

	прыжки на двух ногах с преодолением препятствий, ползание на четвереньках между кеглями, подбрасывание и ловлю мяча; развивать ловкость и глазомер, ползание по гимнастической скамейке на животе. Закреплять: равновесие в прыжке, бег враспынную и по кругу с поворотом в др. сторону.		<p>коленях</p> <p>3. Прыжки на правой и левой ноге до обозначенного места</p> <p>4. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками</p> <p>5. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове</p> <p>6. Перебрасывание мяча друг другу 2-мя руками снизу с хлопком перед ловлей</p>	«Удочка»
<b>Январь</b>	Учить лазать по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках с ноги на ногу, забрасывать мяч в кольцо, ползать на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой, в пролезании в обруч и в равновесии, в ведении мяча в прямом направлении. Повторить и закрепить ходьбу по наклонной доске с мешочком на голове, следить за осанкой и устойчивым равновесием	<p>1-я неделя – с кубиками</p> <p>2-я неделя – с косичками</p> <p>3-я неделя – с м. мячом</p> <p>4-я неделя – б/п</p>	<p>1. Ходьба по наклонной доске (h - 40 см)</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками</p> <p>3. Бросание мяча вверх двумя руками снизу друг другу</p> <p>4. Пролезание в обруч</p> <p>5. Лазание по гимнастической стенке</p> <p>6. Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо</p>	«Медведь и пчелы», «Совушка», «Хитрая лиса», «Ловишки с ленточками», «Пожарные на учения»
<b>Февраль</b>	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метание мячей в вертикальную цель, лазание по гимнастической стенке. Закрепить перепрыгивание через бруски, забрасывание мяча в корзину, навык энергичного	<p>1-я неделя – с обручем</p> <p>2-я неделя – с палкой</p> <p>3-я неделя – на скамейке</p> <p>4-я неделя – б/п</p>	<p>1. Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком</p> <p>2. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками</p> <p>3. Метание мешочков в</p>	«Космонавты», «Поймай палку», «Бег по расчету», «Не оставайся на полу», «Догони мяч»

	отталкивания и приземление при прыжках в длину с места, подлезание под дугу и отбивание мяча о пол, подлезание под палку и перешагивание через нее.	(аэробика)	вертикальную цель 4. Прыжки на 2-х ногах через косички 5. Прыжки в длину с места 6. Прыжки с ноги на ногу между предметами	
<b>Март</b>	Учить ходьбе по канату с мешочком на голове, прыжкам в высоту с разбега. Упражнять в ходьбе в колонне по одному с поворотом в др. сторону на сигнал, в прыжках из обруча в обруч, в метании в цель. В ходьбе и беге между предметами, с перестроении в пары и обратно. Повторить ползание на четвереньках между предметами, подлезании под рейку, построение в три колонны.	1-я неделя – с м. мячом 2-я неделя – б/п 3-я неделя – с обручем 4-я неделя – б/п	1. Ходьба по канату боком, приставным шагом 2. Перебрасывание мячей с отскоком от пола 3. Прыжки в высоту с разбега (h-30 см) 4. Метание мешочков в горизонтальную цель 5. Подлезание под дугу 6. Ползание по скамейке «по медвежьей»	«Пожарные на учении», «Медведи и пчелы», «Не оставайся на полу», «Мяч ведущему», «Проползи не задень»
<b>Апрель</b>	Разучить: прыжки с короткой скакалкой. Бег на скорость. Упражнять: в ходьбе по гимнастической скамейке, прыжках на 2-х ногах, метании в вертикальную цель, ходьбе и беге между предметами. В прокатывании обручей. В равновесии и прыжках. Закрепить: и.п. при метании в вертикальную цель, навыки лазания по гимнастической стене одноименным способом.	1-я неделя – б/п 2-я неделя – с косичкой 3-я неделя – с м. мячом 4-я неделя – б/п	1. Прыжки из обруча в обруч, на 2-х ногах 2. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой 3. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед 4. Пролезание в обруч 5. Футбол с водящим 6. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове.	«Медведи и пчелы», «Удочка», «Горелки», «Метко в цель», «Пожарные на учениях»
<b>Май</b>	Разучить прыжки в длину с разбега.	1-я неделя – б/п	1. Прыжки с продвижением	«Караси и щуки»,

	<p>Упражнять в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону. В перешагивании через набивные мячи, в прыжках на 2-х ногах, в перебрасывании мяча друг другу, лазании «по медвежьей», бросании мяча о пол одной рукой, ловля двумя. Закрепить: ползание по гимнастической скамейке на животе; бросание мяча о стену.</p>	<p>2-я неделя – с флажками 3-я неделя – б/п 4-я неделя – с ленточками</p>	<p>вперед с ноги на ногу 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока 3. Ползание «по медвежьей» 4. Забрасывание мяча в кольцо (баскетбол) 5. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед</p>	<p>«Третий лишний», «Перемени предмет», «Горные спасатели»</p>
--	---	---	---	--