

**КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД ЧИТА»**  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №101» (МБДОУ «Детский сад №101»)  
Юридический адрес  
672042, Забайкальский край, город Чита, 4-й микрорайон, дом 36а

<p>«Согласовано» На педагогическом совете №1 От «31» августа 2022 г.</p>	<p>«Утверждено» Заведующей МБДОУ «Детский сад №101» Пашура И.А. Приказ №60 «01» сентября 2022г.</p>
----------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



## **Рабочая программа по физическому воспитанию на 2022 – 2022 учебный год**

Составитель:  
Инструктор по ФИЗО  
Плотникова Е.В.

Чита-2022

## СОДЕРЖАНИЕ

I.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	2
1.1.	Пояснительная записка.....	2
1.1.2.	Цели и задачи реализации Программы.....	2
1.1.3.	Принципы и подходы к формированию Программы.....	3
1.1.4.	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста.....	4
1.1.5.	Возрастные особенности.....	5
1.1.6.	Планируемые результаты освоения программы.....	7
II	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	9
2.1.	Содержание образовательной области «Физическое развитие».....	9
2.2.	Формы, методы, способы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов по «Физическое развитие».....	21
2.2.1.	Формы двигательной деятельности.....	21
2.2.2.	Формы работы.....	21
2.2.3.	Метода физического развития.....	22
2.2.4.	Способы работы.....	23
2.3.	Психолого-педагогические условия реализации программы.....	23
2.3.1.	Особенности общей организации образовательного процесса.....	23
2.3.2.	Роль педагога в организации психолого-педагогических условий.....	24
2.4.	Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников и педагогами.....	25
2.5.	Взаимодействие инструктора по физическому развитию с педагогами и медицинским персоналом.....	26
2.5.1.	С медицинским персоналом.....	26
2.5.2.	Паспорт здоровья.....	27
2.5.3.	Взаимодействие с воспитателями.....	28
2.5.4.	Взаимодействие с музыкальным руководителем.....	29
III.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАДЕЛ.....	31
3.1	Материально-техническое обеспечение программы.....	31
3.1.1.	Оснащение развивающей предметно-пространственной среды (РППС).....	31
3.2	Организация физического воспитания на основе действующего СанПиН.....	33
3.2.1.	Физкультурно-оздоровительные работы.....	33
3.2.2.	Закаливающие мероприятия.....	35
3.2.3.	Формирование культуры и основ здорового образа жизни.....	37
3.3.	Структура ООД по физической культуре в спортивном зале.....	38
3.3.1.	Структура ООД по физической культуре на свежем воздухе.....	39
4.	Список литературы.....	40

## **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа инструктора по физической культуре (далее Программа) в соответствии с ФГОС ДО и с учётом комплексно образовательной программы дошкольного образования «Детство» Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогобиридзе, О.В. Солнцевой отражает особенности содержания и организации образовательного процесса работы инструктора по физической культуре.

Программа разработана в соответствии с нормативно - правовыми документами, регламентирующими дошкольное образование:

-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. № 1155);

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

-Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской от 15 мая 2013 года №26 «Об утверждении СанПин» 2.4.3049-13);

### **1.1.2. Цели и задачи реализации Программы**

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.

### **1.1.3. Принципы и подходы Программы**

Программа построена на принципах гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а так же способностей и интегративных качеств.

В Программе отсутствует жесткая регламентация знаний детей и предметный центризм в обучении.

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.
- Особая роль в программе уделяется игровой деятельности как ведущей в дошкольном детстве.

#### **1.1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста.**

- системно - деятельностный подход;
- единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи;
- творческая организация (креативность) образовательного процесса;
- максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности образовательного процесса.

МБДОУ детский сад №101 функционирует в режиме 12 часового пребывания воспитанников в период с 7.30 до 19.30 при пятидневной рабочей неделе. Рабочая программа реализуется в течение всего времени пребывания воспитанников в дошкольном отделении и состоит из двух частей. Обязательная часть Программы в содержательном отношении разработана с учетом основной общеобразовательной программы дошкольного отделения МБДОУ детский сад №101. Объем обязательной части Программы составляет 60% общего объема формируемой, иные - 40% составляют часть программы, участниками образовательных отношений.

Обязательная часть, включает организацию режима пребывания детей в дошкольном отделении; модель образовательного процесса с использованием разнообразных форм и с учетом времени года и возрастных психофизиологических возможностей детей, взаимосвязи планируемых занятий с повседневной жизнью детей в детском саду; закаливающие мероприятия; физкультурно-оздоровительные мероприятия; содержание

психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие»; планируемые результаты освоения детьми общеобразовательной программы; мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

Часть, формируемая участниками образовательного процесса, определяет работу по приоритетному направлению деятельности учреждения, реализации методической темы инструктора по физическому развитию, дополнительное.

#### **1.1.5. Возрастные особенности.**

##### **Возрастные особенности детей от 3 до 4 лет.**

Общение ребенка становится внеситуативным, ведущим видом деятельности становится игра. Основное содержание игры - действия с игрушками и предметами-заместителями. Начинают формироваться представления о предмете, при рисовании дети могут использовать цвет. Развитие мелкой моторики осуществляется через лепку, доступны простейшие виды аппликации. Развивается перцептивность. К концу четвертого года дети могут воспринимать до 5 и более форм предметов и до 7 и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы. Развивается память и внимание, продолжает развиваться

наглядно-действенное мышление, начинает развиваться воображение. Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. Сознательное управление поведением только начинает складываться, на начальной стадии развития находится самооценка. Продолжает развиваться половая идентификация.

##### **Возрастные особенности детей от 4 до 5 лет.**

Основные достижения возраста связаны с развитием игровой деятельности; появлением ролевых и реальных взаимодействий; с развитием изобразительной деятельности; конструированием по замыслу, планированием; совершенствованием восприятия, развитием образного мышления и воображения, эксцентричностью познавательной позиции; развитием памяти, внимания, речи, познавательной мотивации,

совершенствования восприятия; формированием потребности в уважении взрослого, появлением обидчивости, конкурентности, соревновательности со сверстниками, дальнейшим развитием образа «Я» ребенка, его детализацией.

### **Возрастные особенности детей от 5 до 6 лет.**

Дети шестого года жизни начинают осваивать социальные отношения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяется смысловой «центр» и «периферия». Развивается изобразительная деятельность детей, рисунки приобретают сюжетный характер. Конструирование характеризуется умением анализировать условия, в которых протекает эта деятельность. Продолжает совершенствоваться восприятие цвета, формы и величины, строения предметов; представления детей систематизируются. Продолжает развиваться образное мышление, способность рассуждать и давать адекватные причинные объяснения, развивается воображение. Продолжает развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию.

Совершенствуется грамматический строй речи. Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей в игровой деятельности; структурированием игрового пространства; дальнейшее развитием изобразительной деятельности, отличающееся высокой продуктивностью; применением в конструировании обобщенного способа обследования образца. Восприятие характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств; развивается умение обобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь, образ «Я».

### **Возрастные особенности детей от 6 до 7 лет.**

Игровые действия становятся более сложными, отражая взаимодействия людей, жизненные ситуации, усложняется и игровое пространство. Рисунки детей приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма. Более яркими становятся различия между рисунками девочек

и мальчиков. В конструировании дети свободно владеют обобщенными способами анализа как изображений, так и построек. Ребенок седьмого года жизни осваивает сложные формы сложения из листа бумаги и придумывает собственные. Усложняется конструирование из природного материала. У детей продолжает развиваться восприятие, образное мышление; навыки обобщения и рассуждения; внимание. Развивается и речь: ее звуковая сторона, грамматический строй, лексика, связная речь, диалогическая и некоторые виды монологической речи. Основные достижения этого возраста связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; дети осваивают формы позитивного общения с людьми; развивается половая идентификация, формируется позиция школьника. К концу дошкольного возраста ребенок приобретает интегративные качества, позволяющие ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

#### **1.1.6. Планируемые результаты освоения программы.**

##### **Планируемые результаты детей от 3 до 4 лет.**

Сформирована соответствующая возрасту координация движений. Проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к

некоторым двигательным действиям и подвижным играм.

##### **Планируемые результаты детей от 4 до 5 лет.**

Движения стали значительно более уверенными и разнообразными. Испытывает острую потребность в движении, отличается высокой возбудимостью. В случае ограничения активной двигательной деятельности быстро пере возбуждается, становится непослушным, капризным. Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки.

##### **Планируемые результаты детей от 5 до 6 лет.**

Проявляет интерес к физическим упражнениям. Правильно выполняет физические упражнения, проявляет самоконтроль и самооценку. Может

самостоятельно придумать и выполнить несложные физические упражнения.

### **Планируемые результаты детей от 6 до 7 лет.**

У ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

## **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1 Содержание образовательной области «Физическое развитие»**

## **Вторая младшая группа.**

### **Задачи образовательной деятельности**

- Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.
- Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростносиловые качества, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;
- Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя;
- Развивать умения самостоятельно правильно умываться, причесываться, пользоваться носовым платком, туалетом, одеваться и раздеваться при незначительной помощи, ухаживать за своими вещами и игрушками
- Развивать навыки культурного поведения во время еды, правильно пользоваться ложкой, вилок, салфеткой.

### **Содержание образовательной деятельности**

#### ***Двигательная деятельность.***

***Порядковые упражнения.*** Построения и перестроения: свободное, в рассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг в колонну, парами, находя свое место в пространстве. Повороты на месте переступанием.

***Общеразвивающие упражнения.*** Традиционные двухчастные упражнения общеразвивающие упражнения с одновременными и однонаправленными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела, с предметами и без предметов в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу;

***Основные движения. Ходьба.*** Разные способы ходьбы (обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра, с заданиями). Ходьба, не опуская

головой, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске ходьба и бег со сменой темпа и направления. Бег, не опуская головы.

**Прыжки.** Прыжки в длину с места, в глубину (спрыгивание), одновременно отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь на две ноги; подскоки на месте, с продвижением вперед, из круга в круг, вокруг предметов и между ними. Катание, бросание, метание. Прокатывание мячей, отбивание и ловля мяча кистями рук, не прижимая его к груди; бросание предметов одной и двумя руками в даль, в горизонтальную и вертикальную цели. Лазание по лестницестремянке и вертикальной лестнице приставным шагом, перелезание и пролезание через и под предметами, не касаясь руками пола.

**Музыкально-ритмические упражнения.** Спортивные упражнения: катание на трехколесном велосипеде; ступающий шаг и повороты на месте на лыжах; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых.

**Подвижные игры.** Основные правила в подвижных играх.

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

Элементарные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

**Средняя группа.**

**Задачи образовательной деятельности**

- Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их

выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

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

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

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

### **Содержание образовательной деятельности**

**Порядковые упражнения.** Построение в колонну по одному по росту. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

**Общеразвивающие упражнения.** Традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты.

**Основные движения:** Представления о зависимости хорошего результата в упражнении от правильного выполнения главных элементов техники: в беге — активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках — энергичного толчка и маха руками вперед — вверх; в метании — исходного положения, замаха; в лазании — чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подводящие упражнения. *Ходьба* с

сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного).

**Бег.** Бег с энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением равновесия. Виды бега: в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); на скорость (15—20 м, 2—3 раза) в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег (5x3=15)), ведение колонны.

**Бросание, ловля, метание.** Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании.

**Ползание, лазанье.** Ползание разными способами; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек, **Прыжки.** Прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5—10 см; прыжки в длину с места; вверх с места (вспрыгивание на высоту 15—20 см.). Сохранение равновесия после вращений, или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности.

**Подвижные игры:** правила; функции водящего. Игры с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия.

**Спортивные упражнения.** Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельное. Катание на двух- и трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами.

**Ритмические движения:** танцевальные позиции (исходные положения); элементы народных танцев; разный ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки.

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

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

### **Старшая группа.**

#### **Задачи образовательной деятельности:**

- Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений);
- Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;
- Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
- Развивать творчества в двигательной деятельности;
- Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;

- Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья;
- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровье сберегающего и здоровье формирующего поведения;
- Развивать самостоятельность детей в выполнении культурногигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни;
- Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания.

### **Содержание образовательной деятельности**

#### **Двигательная деятельность**

**Порядковые упражнения:** порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров, способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

**Общеразвивающие упражнения:** Четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разноразной последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами. Подводящие и подготовительные упражнения. Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге - выноса голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега- отталкивания, группировки и приземления, в метании- замаха и броска.

**Ходьба.** Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры.

**Бег.** На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза), челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).

**Прыжки.** На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), выпрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

**Бросание, ловля и метание.** «Школа мяча» (разнообразные движения с мячами). Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в даль (5-9 м) горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо.

**Ползание и лазание.** Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см).

Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазанье ритмичное, с изменением темпа.

Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

**Подвижные игры** с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на

развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков.

**Игры-стафеты.** Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих.

Спортивные игры Городки. Бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м). Баскетбол. Перебрасывание мяча друг другу от груди. Ведение мяча правой и левой рукой. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам. Бадминтон. Отбивание волана ракеткой в заданном направлении. Игра с воспитателем. Футбол. Отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча между и вокруг предметов. Отбивание мяча о стенку. Передача мяча ногой друг другу (3—5 м). Игра по упрощенным правилам.

**Спортивные упражнения:** катание на двухколесном велосипеде и Самокате.

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

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

**Подготовительная группа.**

**Задачи образовательной деятельности:**

- Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности;
- Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в

спортивных играх и спортивных упражнениях;

- Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений;
- Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость- координацию движений.
- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту
- Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.
- Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

## **Содержание образовательной деятельности**

### **Двигательная деятельность**

**Порядковые упражнения.** Способы перестроения. Самостоятельное, быстрое и организованное построение и и перестроение во время движения. Перестроение четверками. Общеразвивающие упражнения. Четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименные, разнонаправленными, поочередные движениями рук и ног, парные упражнения. Упражнения в парах и подгруппах. Выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами. Упражнения с разными предметами, тренажерами.

**Основные движения.** Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазанья по лестнице и канату: в беге — энергичная работа рук; в прыжках — группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании - энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске. Подводящие и подготовительные упражнения.

**Ходьба.** Разные виды и способы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.

**Упражнения в равновесии.** Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом, перепрыгиванием ленты. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

**Бег.** Сохранение скорости и заданного темпа, направления, равновесия. Через препятствия — высотой 10—15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3 минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной

местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5x10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м.

**Прыжки.** Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо — влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; через 6—8 набивных мячей (вес 1 кг) на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами. Прыжки через большой обруч, как через скакалку. **Метание.** Отбивать, передавать, подбрасывать мячей разного размера разными способами. Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и другие) разными способами. Точное поражение цели.

**Лазанье.** Энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице; по канату (шесту) способом «в три приема».

**Подвижные игры.** Организовать знакомые игры и игру с подгруппой сверстников. Игры-эстафеты.

**Спортивные игры.** Правила спортивных игр. Городки. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Баскетбол. Забрасывать мяч

в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Футбол. Способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. Настольный теннис, бадминтон. Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола. Хоккей. Ведение шайбы клюшкой, забивать в ворота. В подготовительной школе группе особое значение приобретают подвижные игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения, запаздывательного торможения.

**Спортивные упражнения.** Катание на самокате. Отталкивание одной ногой. Катание на велосипеде. Езда по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. Катание на санках. Скольжение по ледяным дорожкам. После разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скольжение с невысокой горки.

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

## **2.2. Формы, методы, способы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов по «Физическое развитие»**

### **2.2.1. Формы двигательной деятельности.**

- традиционная (обучающий, смешанный, вариативный характер)
- тренировочная (повторение и закрепление определённого материала)
- игровая (подвижные игры, игры-эстафеты)
- сюжетно-игровая (включает задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а так же ФЭМП)
- с использованием тренажёров
- по интересам детей.

### **2.2.2. Формы работы.**

#### ***Ранний возраст:***

- игровая беседа с элементами движений
- игра
- утренняя гимнастика
- интегративная деятельность
- упражнения
- экспериментирование
- ситуативный разговор
- беседа
- рассказ
- чтение
- проблемная ситуация

#### ***Старший дошкольный возраст:***

- физкультурное занятие
- утренняя гимнастика
- игра
- беседа
- рассказ

- чтение
- рассматривание.
- интегративная деятельность
- контрольно-диагностическая деятельность
- спортивные и физкультурные досуги
- спортивные состязания
- совместная деятельность взрослого и детей тематического характера
- проектная деятельность

### **2.2.3. Методы физического развития.**

**Наглядные:** наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); наглядно- слуховые приемы (музыка, песни); тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

**Словесные:**

объяснения, пояснения, указания;  
подача команд, распоряжений, сигналов;  
вопросы к детям; образный сюжетный рассказ, беседа;  
словесная инструкция.

**Практические:**

повторение упражнений без изменения и с изменениями;  
проведение упражнений в игровой форме;  
проведение упражнений в соревновательной форме.

### **2.2.4. Способы работы.**

**Фронтальный способ** – дети одновременно выполняют одно и тоже упражнение. Применяется при обучении: ходьбе, беге, в ОРУ, в различных заданиях с мячом.

**Поточный способ** – дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя упражнение (равновесие, лазанье, прыжки и т.д.) Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, и исправлять ошибки. Данный способ используется для закрепления пройденного

материала. Оказывать страховку в случае необходимости.

**Групповой способ – дети** по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определённое задание и выполняет его. Одна группа занимается с инструктором, а другая самостоятельно или в парах (с мячом).

**Индивидуальный способ** – Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребёнка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность техники упражнения, на возможные ошибки и недостатки.

### **2.3. Психолого-педагогические условия реализации программы.**

#### **2.3.1. Особенности общей организации образовательного процесса**

Важнейшим условием реализации Программы является создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды. Пребывание в детском саду должно доставлять ребенку радость, а занятия по физическому развитию должны быть увлекательными.

#### ***Важнейшие образовательные ориентиры:***

- обеспечение эмоционального благополучия детей;
- создание условий для формирования доброжелательного и внимательного отношения детей к другим людям;
- развитие детской самостоятельности (инициативности, автономии и ответственности);
- развитие детских способностей, формирующихся в разных видах деятельности.

#### ***Для реализации этих целей педагогам рекомендуется:***

- проявлять уважение к личности ребенка и развивать демократический стиль взаимодействия с ним и с другими педагогами;
- создавать условия для принятия ребенком ответственности и проявления симпатии к другим людям;
- обсуждать совместно с детьми возникающие конфликты, помогать решать

- их, вырабатывать общие правила, учить проявлять уважение друг к другу;
- обсуждать с детьми важные жизненные вопросы, стимулировать проявление позиции ребенка;
  - обращать внимание детей на тот факт, что люди различаются по своим убеждениям и ценностям, обсуждать, как это влияет на их поведение;
  - обсуждать с родителями (законными представителями) целевые ориентиры, на достижение которых направлена деятельность педагогов Организации, и включать членов семьи в совместное взаимодействие по достижению этих целей.

Система дошкольного образования в образовательной организации должна быть нацелена на то, чтобы у ребенка развивались игра и познавательная активность. В Организации должны быть созданы условия для проявления таких качеств, как: инициативность, жизнерадостность, любопытство и стремление узнавать новое.

### **2.3.2. Роль педагога в организации психолого-педагогических условий**

#### ***Создание условий для физического развития***

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

***Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:***

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

***Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития.***

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

#### **2.4. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников и педагогами.**

**Цели:** создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Родителям и воспитателям необходимо преодолеть субординацию, монологизм в отношениях друг с другом, отказаться от привычки критиковать друг друга, научиться видеть друг в друге не средство решения своих проблем, а полноправных партнеров, сотрудников.

**Задачи:** изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье; знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников; информирование друг друга об актуальных задачах 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 педагогов и родителей с детьми; привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях,

организуемых в районе (городе, области); поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

**Цель работы инструктора по физическому развитию с родителями воспитанников** — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

## **2.5. Взаимодействие инструктора по физическому развитию с педагогами и медицинским персоналом.**

### **2.5.1. С медицинским персоналом.**

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно-оздоровительной деятельности дошкольного учреждения и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов и медицинского персонала.

**Основными проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, являются:** Физическое состояние детей посещающих дошкольное образовательное учреждение. В начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняются листы здоровья, физического и двигательного развития детей. Необходимо получить дополнительную информацию о детях от родителей, через анкетирование, индивидуальные беседы. Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем. Совместно с медицинским работником необходимо разработать рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии. Поэтому в занятия необходимо включать упражнения на профилактику осанки и плоскостопия, дыхательные игры и упражнения. Обязательно вести совместный контроль над организацией щадящего режима занятий или медицинского отвода для детей перенесших заболевания. Осуществлять 2 раза в год медико-педагогический контроль на

физкультурном занятии. Качественный и количественный контроль эффективности занятия, как правило, проводит медицинская сестра, а анализирует методист и инструктор по физическому воспитанию.

### 2.5.2. Паспорт здоровья

Таблица №1

№ группы	Кол-во детей
<b>I группа здоровья.</b>	
Группа №14 (вторая младшая)	6
Группа №15(вторая младшая)	7
Группа №16(вторая младшая)	8
Группа № 21 (средняя)	6
Группа № 1 (старшая)	11
Группа № 6 (старшая)	3
Группа № 9 (старшая)	9
Группа № 7 (подготовительная)	4
<b>II группа здоровья.</b>	
Группа №14 (вторая младшая)	11
Группа №15(вторая младшая)	12
Группа №16(вторая младшая)	9
Группа № 21 (средняя)	9
Группа № 1 (старшая)	7
Группа № 6 (старшая)	16
Группа № 9 (старшая)	12
Группа № 7 (подготовительная)	11

### Список детей III группой здоровья.

Таблица №2

№	Фамилия ребёнка	Имя	№ Группы	Основная	Специ- альная	Подготови- тельная	Диагноз
1	Веженец	Артём	14		+		гидронефроз
2	Чеснокова	Ксения	15	+			пупочная грыжа
3	Золотухина	Галя	21	+			гипоплазия пальцев ног
4	Рубцова	Саша	1	+			пупочная грыжа
5	Буркин	Саша	9			+	пиелонефрит
6	Соснина	Ира	9			+	порок сердца
7	Кашина	Катя	7			+	пиелонефрит

8	Кривошеев Сергей	7	+			не опущение яичек
---	------------------	---	---	--	--	-------------------

### 2.5.3. Взаимодействие с воспитателями.

Инструктор по физическому развитию должен оказывать помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей.

Руководящую роль на занятии занимает инструктор. Но воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. Воспитатель на занятии не только помогает инструктору по физическому развитию но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе.

Воспитатель является связующим звеном между инструктором и родителями (проводит с ними беседы по рекомендациям инструктора, дает консультации, предлагает разнообразные домашние задания, индивидуально для каждого ребенка). Вместе с воспитателями инструктор привлекает родителей к совместным мероприятиям - праздникам и развлечениям. Потому что успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

### 2.5.4. Взаимодействие с музыкальным руководителем.

Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора от счета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя.

На утренней гимнастике, занятии или развлечении необходимо музыкальное сопровождение, которое инструктор вместе с музыкальным руководителем подбирает музыкальные произведения к различным упражнениям и играм. Энергичный бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная музыка для прыжков. Общеразвивающие упражнения имеют свою структуру, поэтому для них нужно подбирать произведения определенного строения. И самое главное сначала попробовать самому инструктору выполнить эти упражнения под музыку. При необходимости можно подбирать музыку и к основным видам движения, но следует помнить, что выполнение трудных движений (лазание, равновесие) требует от ребенка больших усилий, внимания, координации. Музыка в данном случае не желательна и является отвлекающим фактором.

Чаще всего используют музыку (звукозаписи) в подвижных и хороводных играх, во время проведения эстафет и соревнований, а так же в заключительной части занятия, когда музыка выступает как успокаивающее, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки средство. В этой части используют звуки природы и звучание лирических произведений.

Совместно с музыкальным руководителем нужно проводить музыкально-спортивные праздники и развлечения.

***Очень важно помнить, что:***

- недопустимо выполнение физических упражнений вне ритма и темпа;
- противопоказано уточнять ритмичность движения под музыку счетом или непрерывными хлопками, так как это может привести к частичному искажению музыкально-ритмических ощущений.

### **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАДЕЛ**

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

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного

оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

### **3.1.1. Оснащение развивающей предметно-пространственной среды (РППС)**

*Таблица №3*

<b>Спортзал.</b>		
<b>№</b>	<b>Наименование оборудования</b>	<b>Кол – во (шт.)</b>
1	Мини-музей «Мячей»	1
2	Стеллаж для оборудования	1
3	Гимнастическая скамейка	3
4	Доска ребристая	1
5	Батут детский	2
6	Гимнастическая лестница «Радуга»	2
7	Шведская стенка	6
8	Щит для бросков	2
9	Наклонная доска	8
10	Маты	6
11	Мягкие модули	36
12	Корзины для мячей	5
13	Тележка для спортивного инвентаря	1
14	Бревно	1
15	Пьедестал	1
16	Канат	1
17	Мячи большие	26
18	Мячи футбольные	7
19	Мячи массажный	12
20	Мячи малого диаметра (пластмассовые)	76
21	Гимнастическая палка	20
22	Дорожка для равновесия	1
23	Ориентиры (большие)	8
24	Ориентиры (малые)	4
25	Обручи	27
26	Скакалки	11
27	Султанчики	24

28	Флажки (цветные)	38
29	Флажки (Российские)	5
30	Клюшки	8
31	Шайбы	9
32	Кегли (набор)	1
33	Игра «Городки»	1
34	Балансиры	4
35	Эстафетная палочка	6
36	Кольцеброс	4
37	Массажные дорожки	3
38	Мяч	5
39	Мешки для метания	19
40	Гантели	10
41	Ленты на кольцах	20
42	Машины	2
43	Сетка волейбольная	1
44	Кондиционная лестница	1
45	Многофункциональный тренажёр	3
46	Следы	11
47	Игра «Счет»	1
48	Дуги	4
49	Кольцеброс для баскетбола	2
50	Стойки для прыжков	2
51	Туннели	2
52	Маски для игр	20
53	Дидактические игры	5
54	Мешки для эстафет	2
55	Шорты для эстафет	2
56	Игра «Мягкий бильярд»	1

### 3.2. Организация физического воспитания на основе действующего СанПиН

Таблица №4

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа
<b>1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе режимных моментов деятельности детского сада.</b>			
Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6	Ежедневно 6-8	Ежедневно 8-10
Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3 минут)		
Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 6-10 минут	Ежедневно 10-15 минут	Ежедневно 15-20 минут

Закаливающие процедуры	Ежедневно после дневного сна		
Дыхательная гимнастика			
Занятия на тренажерах, спортивные упражнения	1-2 раза в неделю 15-20 минут	1-2 раза в неделю 20-25 минут	1-2 раза в неделю 25-30 минут
<b>2. Физкультурные занятия.</b>			
Физкультурные занятия в спортивном зале	3 раза в неделю по 15 минут	3 раза в неделю по 20 минут	2 раза в неделю по 25 минут
Физкультурные занятия на свежем воздухе			1 раз в неделю 25 минут
<b>3. Спортивный досуг.</b>			
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)		
Спортивные праздники		Летом 1 раз в год	2 раза в год
Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в квартал	1 раз в месяц	
Дни здоровья	1 раз в квартал		

### 3.2.1. Физкультурно-оздоровительные работы.

**Цель:** Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей, педагогов и родителей ответственности в деле сохранения здоровья. Основные направления физкультурно-оздоровительной работы

#### *Создание условий*

- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ
- обеспечение благоприятного течения адаптации
- выполнение санитарно-гигиенического режима

#### *Организационно-методическое и педагогическое направление*

- пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов
- изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик
- систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров

- составление планов оздоровления
- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.

### ***Физкультурно-оздоровительное направление***

- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры
- коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом здоровье

### ***Профилактическое направление***

- проведение обследований по скрининг - программе и выявление патологий
- проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и «распространению инфекционных заболеваний
- предупреждение острых заболеваний методами неспецифической профилактики
- дегельминтизация
- оказание скорой помощи при неотложных состояниях.

*Таблица №5*

<b>№п/п</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Группа ДОУ</b>	<b>Периодичность</b>	<b>Ответственный</b>
<b>1.</b>	<i>Обеспечение здорового ритма жизни:</i> - щадящий режим. <i>Адаптационный период</i> - гибкий режим дня - определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей -организация благоприятного микроклимата	группа детей 3-го года жизни	ежедневно в адаптационный период	педагоги, медсестра
		все группы	ежедневно	педагоги, медсестра
		все группы	ежедневно	педагоги

2.	<i>Профилактические мероприятия</i>			
	Витаминотерапия	все группы	в течение года	медсестра
	Профилактика гриппа (проветривание после каждого часа, проветривание после занятия)	все группы	осенне-весенний	медсестра
	Различные виды гимнастики: общеразвивающая, после сна, дыхательная, пальчиковая, коррекционная, мимическая	все группы	в течение года	педагоги
	День здоровья	все группы	в течение года	педагоги

### 3.2.2. Закаливающие мероприятия

Таблица №6

Фактор	Мероприятие	Место в режиме дня	Периодичность	Дозировка	3-го	4-го	5-го	6-го	7-го
Вода	Полоскание рта	После каждого приёма пищи	Ежедневно 3 раза в день	50-70мл. воды t воды +20	-	+	+	+	+
	Умывание	До и после каждого приёма пищи. После прогулки.	Ежедневно	50-70мл. воды t воды +20+28	+	+	+	+	+
	Обливание ног	После дневной прогулки	Ежедневно Июнь-август	Нач. t воды +18+20 20-30 сек.	-	+	+	+	+
Воздух	Облегченная одежда	В течение дня	Ежедневно в течение года		+	+	+	+	+
	Одежда по сезону	На прогулках	Ежедневно В течение года		+	+	+	+	+
	Прогулка на	2 раза в	ежедневно	Не ниже t	+	+	+	+	+

	свежем воздухе	день	от 3 до 4 часов в день	воздуха -15					
	Утренняя гимнастика на воздухе	1 раз в день	Май-сентябрь	10-15 минут	+	+	+	+	+
	Физкультурные занятия на воздухе	1 раз в неделю	В течение года	10-30 мин в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
	Воздушные ванны	После сна	Ежедневно, в течение года		+	+	+	+	+
	Режим проветривания	В течение дня	Ежедневно, в течение года		+	+	+	+	+
	Дневной сон с открытой фрамугой	1 раз в день	Июнь - август	t воздуха + 15 + 16	-	-	+	+	+
	Гимнастика после сна	1 раз в день	Ежедневно в течение года		+	+	+	+	+
	Дыхательная гимнастика	В течение дня	Ежедневно в течение года	3-5 упражнений	+	+	+	+	+
	Дозированные Солнечные ванны	На прогулке	Июнь-август, с учетом погодных условий	25-30 мин. с до 10.00	-	+	+	+	+
<b>Рецепторы</b>	Босохождение в обычных условиях	В течение дня	Ежедневно, в течение года	3-5 мин	+	+	+	+	+
	Пальчиковая гимнастика	В течение дня	Ежедневно, в течение года	5-8 мин	+	+	+	+	+
	Контрастное босохождение (травя-песок)	На прогулке	Июнь-август, с учетом погодных условий	10-15 мин	-	+	+	+	+
	Босохождение по «дорожка здоровья»	На прогулке	Июнь-август, с учетом погодных условий	7-10 мин	-	+	+	+	+
	Самомассаж	После сна	2 раза в неделю, в течение года	3-5 мин	-	-	+	+	+
	Массаж стоп	После сна	1 раз в неделю, в течение	2-3 мин	-	-	+	+	+

			года						
	Массаж махровой рукавицей	На прогулке	Июнь-август, с учетом погодных условий	2-3 мин	+	+	+	+	+

### 3.2.3. Формирование культуры и основ здорового образа жизни

Таблица №7

Оптимизация режима	Организация двигательной деятельности	Организация питания	Система закаливания	Охрана психологического здоровья
Учет индивидуальности и возрастных особенностей детей	Утренняя гимнастика	Питание по 10-ти дневному меню	Утренний прием на улице (в летний период)	Игра
Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	Утренняя гимнастика	Организация второго завтрака (соки, фрукты)	Облегченная форма одежды	Уважительный стиль общения
Определение оптимальной индивидуальной образовательной нагрузки на ребенка	Музыкально-ритмические занятия	Введение овощей и фруктов в обед и полдник	Воздушные ванны	Положительный эмоциональный фон в группе и коллективе сотрудников
Обеспечение щадящего режима дня для детей (по показаниям врача)	Бодрящая гимнастика после сна, постепенное пробуждение	Замена продуктов для детей аллергиков	Игры с водой	Оптимизация моторной плотности занятий
Распределение двигательной нагрузки в течение дня	Физкультминутки и подвижные игры Спортивные досуги, Дни здоровья и индивидуальная работа с детьми	Витаминация пищи витамином «С»	Распределение двигательной нагрузки в течение дня	Физкультминутки Подвижные игры Спортивные досуги, Дни здоровья и индивидуальная работа с детьми

### 3.3. Структура ООД по физической культуре в спортивном зале.

В каждой возрастной группе занятия по физическому развитию проводятся 2

раза в неделю в физкультурном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

***Продолжительность занятия по физическому развитию в зале:***

до 15 минут-младшая группа;

20 минут - средняя группа;

25 минут - старшая группа;

30 минут - подготовительная к школе группа.

***Из них вводная часть (беседа вопрос-ответ «О здоровом образе жизни»):***

1.5 минуты - младшая группа,

3 минуты - средняя группа,

4 минуты - старшая группа

3 минуты - подготовительная к школе группа.

***Разминка:***

1.5 минуты - младшая группа,

2 минуты - средняя группа,

3 минуты - старшая группа,

4 минуты - подготовительная к школе группа.

***Основная часть (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):***

11 минут - младшая группа,

15 минут - средняя группа,

17 минут - старшая группа,

19 минут - подготовительная к школе группа.

***Заключительная часть (игра малой подвижности):***

1 минута - младшая и средняя группы,

2 минуты - старшая группа,

3 минуты - подготовительная к школе группа.

### **3.3.1. Структура ООД по физической культуре на свежем воздухе.**

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно-игрового занятия, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление в условиях пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно-игрового занятия инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне-летний период и ее снижение в осенне-зимний период.

***Продолжительность занятия по физическому развитию на свежем воздухе:***

до 15 минут - младшая группа;

20 минут - средняя группа;

25 минут - старшая группа;

30 минут - подготовительная к школе группа.

Разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки):

1.5 минуты - младшая группа,

2 минуты - средняя группа,

3 минуты - старшая группа,

4 минуты - подготовительная к школе группа.

***Основная часть занятия*** (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре):

13.5 минут - младшая группа,

18 минут - средняя группа,

22 минуты - старшая группа,

26 минут - подготовительная к школе группа

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Нормативные документы:**

Федеральный закон «Об образовании в РФ» №273-ФЗ от 29 декабря 2012г

**Приказ Министерства образования и науки РФ** от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г., № 30384).

**Федеральный закон** от 30.03.1999г. № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»

**Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации** от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (зарегистрировано в Минюсте России 29 мая 2013 г., №28564).

**Постановление Правительства Российской Федерации** от 5 августа 2013 г. № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования».

**Приказ Министерства образования и науки РФ** от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования» (зарегистрирован в Минюсте России 26.09.2013, № 30038).

**Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования** Министерства образования и науки Российской Федерации от 10.01.2014г № 08-5