

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №47
компенсирующего вида Фрунзенского района Санкт – Петербурга**

ПРИНЯТА
на заседании Педагогического совета ОУ
протокол №1 от 28.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
Заведующий ГБДОУ №47
Богданова А.Б. _____
приказ №226 от 30.08.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
в старшей группе компенсирующей направленности для детей с ТНР
«Сказка»
на 2024 – 2025 учебный год**

**Инструктор по ФК:
Солонина Н.В.**

**Санкт – Петербург
2024**

Паспорт программы

| | |
|-------------------------|---|
| Название программы | Рабочая программа инструктора по физической культуре в старшей группе компенсирующей направленности для детей с ТНР «Сказка» |
| Сроки реализации | 2024 – 2025 учебный год |
| Наименование учреждения | ГБДОУ детский сад №47 компенсирующего вида Фрунзенского района Санкт-Петербурга |
| Автор программы | Солонина Надежда Владимировна должность – инструктор по физической культуре образование - высшее квалификационная категория - первая |

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. Целевой раздел | 4 |
| 1.1 Пояснительная записка | 4 |
| 1.2. Цели и задачи Программы | 5 |
| 1.3. Принципы построения Программы | 6 |
| 1.4. Специфические принципы и подходы к формированию Программы для обучающихся с ТНР | 7 |
| 1.5. Планируемые результаты | 7 |
| 2. Содержательный раздел..... | 8 |
| 2.1 Образовательная нагрузка | 8 |
| 2.2 Годовое планирование инструктора по физической культуре..... | 8 |
| 2.3 Формы организации двигательной деятельности..... | 10 |
| 2.4 Возрастные особенности | 11 |
| 2.5 Содержание работы по разделу «Физическая культура» | 13 |
| 2.6 Примерный перечень основных движений и подвижных игр | 14 |
| 2.7 Перспективное планирование на учебный год | 16 |
| 2.8 Планируемые результаты | 19 |
| 2.9 Мониторинг освоения раздела «Физическая культура»..... | 19 |
| 2.10 Комплексная система физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ..... | 20 |
| 2.11 Описание форм, средств, методов образовательной работы | 21 |
| 2.12 Интеграция образовательных областей | 22 |
| 2.13 План взаимодействия с родителями | 23 |
| 3. Организационный раздел..... | 24 |
| 3.1 Материально-техническое обеспечение программы | 24 |
| 3.2 Взаимодействие со специалистами | 26 |
| 3.3 Основные виды организованной образовательной деятельности по физической культуре | 28 |
| 3.4 Режим двигательной активности | 29 |
| 3.5 Предметно-развивающая среда в спортивном зале | 30 |
| Список литературы..... | 31 |

1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре ГБДОУ детский сад №47 компенсирующего вида Фрунзенского района Санкт – Петербурга составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования на основе Адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (с тяжелыми нарушениями речи) ГБДОУ №47.

Программа разработана в соответствии с:

федеральным законом от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (далее – ФГОС ДО);

приказом Министерства просвещения РФ от 21.01.2019 г. №31 «О внесении изменения в федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155»;

приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 08.11.2022 №955 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки РФ и Министерства просвещения РФ, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов общего образования и образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 №1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»;

приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 №1022 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

приказом Министерства просвещения РФ от 31.07.2020г. №373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;

приказом Министерства просвещения РФ от 1 декабря 2022 г. № 1048 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020 г. N 373»;

иными нормативно-правовыми актами Российской Федерации и Санкт-Петербурга;

Уставом ГБДОУ детский сад № 47.

1.2. Цели и задачи Программы

Цель образовательной программы

Обеспечение условий для дошкольного образования, определяемых общими и особыми потребностями обучающегося старшего дошкольного возраста с ОВЗ, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Программа содействует взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, способствует реализации прав обучающихся дошкольного возраста на получение доступного и качественного образования, обеспечивает развитие способностей каждого ребенка, формирование и развитие личности ребенка в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями в целях интеллектуального, духовнонравственного, творческого и физического развития человека, удовлетворения его образовательных потребностей и интересов.

Задачи образовательной программы:

- реализация содержания АОП ДО;
- коррекция недостатков психофизического развития обучающихся с ОВЗ;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья обучающихся с ОВЗ, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение равных возможностей для полноценного развития ребенка с ОВЗ в период дошкольного образования независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса;
- создание благоприятных условий развития в соответствии с их возрастными, психофизическими и индивидуальными особенностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка с ОВЗ как субъекта отношений с педагогическим работником, родителями (законными представителями), другими детьми;
- объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей, принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
- формирование общей культуры личности обучающихся с ОВЗ, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности;
- формирование социокультурной среды, соответствующей психофизическим и индивидуальным особенностям развития обучающихся с ОВЗ;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки родителей (законных представителей) и повышение их компетентности в вопросах развития, образования, охраны и укрепления здоровья обучающихся с ОВЗ;
- обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного, и начального общего образования.

Цель рабочей программы: гармоничное физическое развитие; формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой; формирование основ здорового образа жизни.

Задачи программы по физической культуре, реализуемые в данной программе:

Оздоровительные:

- охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;
- всестороннее физическое совершенствование функций организма;
- повышение работоспособности.

Образовательные:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие физических качеств;
- овладение ребёнком элементарными знаниями о своём организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.

Воспитательные:

- формирование интереса к занятиям физическими упражнениями и потребностью в них;
- разностороннее гармоничное развитие ребёнка (не только физическое, но и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

1.3. В соответствии со Стандартом Программа построена на следующих принципах:

1. Поддержка разнообразия детства.
2. Сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека.
3. Позитивная социализация ребенка.
4. Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия педагогических работников и родителей (законных представителей), педагогических и иных работников ДОУ и обучающихся.
5. Содействие и сотрудничество обучающихся и педагогических работников, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
6. Сотрудничество ДОУ с семьей.
7. Возрастная адекватность образования. Данный принцип предполагает подбор содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями обучающихся.

1.4. Специфические принципы и подходы к формированию Программы для обучающихся с ТНР:

1. Сетевое взаимодействие с организациями социализации, образования, охраны здоровья и другими партнерами, которые могут внести вклад в развитие и образование обучающихся: ДОО устанавливает партнерские отношения не только с семьями обучающихся, но и с другими организациями и лицами, которые могут способствовать удовлетворению особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР, оказанию психолого-педагогической и (или) медицинской поддержки в случае необходимости (Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи).

2. Индивидуализация Программы предполагает такое построение образовательной деятельности, которое открывает возможности для индивидуализации образовательного процесса и учитывает его интересы, мотивы, способности и психофизические особенности.

3. Развивающее вариативное образование: принцип предполагает, что содержание образования предлагается ребенку через разные виды деятельности с учетом зон актуального и ближайшего развития ребенка, что способствует развитию, расширению как явных, так и скрытых возможностей ребенка.

4. Полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей: в соответствии со Стандартом Программа предполагает всестороннее социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое и физическое развитие обучающихся посредством различных видов детской активности. Деление Программы на образовательные области не означает, что каждая образовательная область осваивается ребенком по отдельности, в форме изолированных занятий по модели школьных предметов. Между отдельными разделами Программы существуют многообразные взаимосвязи: познавательное развитие обучающихся с ТНР тесно связано с речевым и социально-коммуникативным, художественно-эстетическое - с познавательным и речевым. Содержание образовательной деятельности в каждой области тесно связано с другими областями. Такая организация образовательного процесса соответствует особенностям развития обучающихся с ТНР дошкольного возраста.

1.5. Планируемые результаты.

В соответствии с особенностями психофизического развития ребенка с ТНР планируемые результаты освоения Программы предусмотрены в ряде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры для детей старшего дошкольного возраста:

- выполняет двигательные цепочки из трех - пяти элементов;
- выполняет общеразвивающие упражнения, ходьбу, бег в заданном темпе;
- описывает по вопросам педагогического работника свое самочувствие, может привлечь его внимание в случае плохого самочувствия, боли;
- самостоятельно умывается, следит за своим внешним видом, соблюдает культуру поведения за столом, одевается и раздевается, ухаживает за вещами личного пользования.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

2.1 Образовательная нагрузка

| | | |
|-------------------|---------------------------------|------------------------------|
| Возрастная группа | Количество НОД в неделю / время | Количество НОД в год / время |
| Старшая группа | 3 / по 25 минут | 108 / 2700 минут |

2.2 Годовое планирование инструктора по физической культуре

| Месяц | Методическая работа | Физкультурно – оздоровительная работа | Организационно – массовая работа |
|----------|--|---|---|
| Сентябрь | Составление перспективного плана работы на основе результатов обследования детей. Смотр групп на готовность к новому учебному году (спортивные уголки). | Проведение организованной образовательной деятельности по физической культуре на улице. | Участие в организации и проведении музыкально-спортивного праздника «Осенины» |
| Октябрь | Выбор темы по самообразованию. | Проведение организованной образовательной деятельности по физической культуре в зале | Спортивная викторина «Летние виды спорта». |
| Ноябрь | Участие в Педагогическом совете ДОУ. | Проведение организованной образовательной деятельности по физической культуре в зале | Проведение спортивного развлечения «По сказочным дорожкам» |
| Декабрь | Изучение новой методической литературы. | Проведение организованной образовательной деятельности по физической культуре в зале | Спортивная викторина «Зимние виды спорта» |
| Январь | | Проведение организованной образовательной деятельности по физической культуре в зале | Проведение физкультурного досуга «Зимние забавы». |

| | | | |
|---------|--|---|---|
| Февраль | Участие в Педагогическом совете ДОУ. | Проведение организованной образовательной деятельности по физической культуре в зале | Проведение физкультурного досуга «А ну-ка, мальчики». |
| Март | Работа над темой по самообразованию. | Проведение организованной образовательной деятельности по физической культуре в зале | Проведение физкультурного досуга «А ну-ка, девочки». |
| Апрель | Анализ физкультурно-оздоровительной работы за текущий учебный год. | Проведение организованной образовательной деятельности по физической культуре в зале | Проведение спортивного праздника «Веселые старты» |
| Май | Анализ полученных результатов мониторинга детей. Подготовка к итоговому педсовету. Подготовка к летней оздоровительной компании. | Проведение организованной образовательной деятельности по физической культуре в зале | Открытое занятие «Весенняя капель». |
| Июнь | Изучение новой методической литературы, оформление документации. | Проведение организованной образовательной деятельности по физической культуре на улице. | Участие в организации и проведении музыкально-спортивного праздника «День народных игр» |

СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ.

Физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном 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.

2.3 Формы организации двигательной деятельности

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

- 1 - традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
- 2 - тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),
- 3 - игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),
- 4 - сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),
- 5- с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.),
- 6 - по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ДОСУГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.

Физкультурно – досуговые мероприятия направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни. Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

2.4. Возрастные особенности развития детей 5-7 лет

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. 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. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп. 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. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему. У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Развитие сердечно - сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом

новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92-95 ударов в минуту. К семи-восемью годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной. Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Жизненная емкость легких у пяти - шестилетних детей в среднем равна 1100—1200 см³, 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 дц³ воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — ее больше.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6-0,8 км до 1,2-1,6 км. Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамики и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

2.5 Содержание работы по разделу «Физическая культура»

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины – у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представления о составляющих здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным. Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Физическая культура

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм, эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

2.6. Примерный перечень основных движений и подвижных игр

| Вид движений | Содержание |
|--------------------------|---|
| Ходьба | Ходьба обычная, на носочках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. |
| Упражнения в равновесии | Ходьба по веревке (диаметр 1,5 – 3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Кружиться парами, держась за руки. |
| Бег | Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5 – 2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м(2-3 раза) в чередовании с ходьбой Челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5 – 5,5 сек. (к концу года – 30 м за 7,5 – 8,5 сек.), Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки. |
| Бросание, ловля, метание | Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4 – 6 раз), бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5 – 9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 метр) с расстояния 3-4 м. |
| Ползание, лазанье | Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролёта на другой. |
| Прыжки | Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед – другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3-4 метра). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5 – 6 предметов – поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 сантиметров), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30 – 40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку. |

| | |
|----------------------|---|
| Групповые упражнения | Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне - на вытянутые руки вперед, в шеренге – на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком. |
| Подвижные игры | <p>С бегом: «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы весёлые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».</p> <p>С прыжками: «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «С кочки на кочку», «Удочка», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».</p> <p>С лазаньем и ползанием: «Кто быстрее доберётся до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на учении».</p> <p>С метанием: «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».</p> <p>Эстафеты: «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий». С элементами соревнований: «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».</p> <p>Народные игры: «Гори, гори ясно!» и др.</p> |

2.7. Перспективное планирование на учебный год

| <i>Разделы программы</i> | <i>сентябрь</i> | | | | <i>октябрь</i> | | | | <i>ноябрь</i> | | | | <i>декабрь</i> | | | |
|---|-----------------|---|---|---|----------------|---|---|---|---------------|---|---|---|----------------|---|---|---|
| Ходьба | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ходьба обычная, с изменением темпа, направления | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| Ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп | | | | | * | | | | | * | | | | | | |
| Ходьба змейкой (между предметами), врассыпную | | | | | | | | | | | * | | * | | | |
| С выполнением заданий (присесть, изменить положение рук) | | | * | | | | | | | | | * | | | * | |
| Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, | | | | | | | | | | | | | | * | | * |
| Бег | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бег обычный | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| Бег на носках | | | | | | | | | * | * | * | * | | | | |
| Бег с высоким подниманием колена | | | | | | | | | | * | | * | | | | |
| Бег в разных направлениях: по кругу, змейкой, врассыпную | | | * | | | | * | * | * | * | | * | * | * | | * |
| Ползание, лазанье | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ползание на четвереньках по прямой; змейкой; между предметами | | | | | | | | | * | | | | | | * | * |
| Ползание по горизонтальной и наклонной доске | | | | | | | | | | | * | | | | | |
| Ползание, опираясь на стопы и ладони | | | | | | | | | | | * | | | | * | |
| Подлезание под дугу, верёвку, на четвереньках | | | | | | | | | | * | | | | | | * |
| Ползанье на четвереньках по скамейке | | | | | | | | | * | | | | | * | | |
| Прыжки | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Прыжки на двух ногах на месте | | | | | | * | | | * | | * | | | | * | |
| Прыжки продвигаясь вперёд | * | | * | | * | | | * | * | | | * | | | | * |
| Перепрыгивание через ручеёк | | | | | | * | | | | | * | | | | | |
| Прыжки из обруча в обруч | | | | | | | | | | | | | | | | * |
| Перепрыгивание через палки | | | | | * | * | * | | * | * | | | * | | | |
| Прыжки с высоты | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Прыжки в длину с места | | | | | * | | | | | | * | | | | | * |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Бросание, ловля, метание | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Катание мячей, обручей друг другу | | | * | | | | * | | | | | | * | * | | | |
| Отбивание мяча о землю правой и левой рукой | * | | | | | * | | | | | | * | | | * | | |
| Упражнения в равновесии | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ходьба между линиями | | | | | | | | | | * | | | | | * | | |
| Ходьба по верёвке | | | | * | | | | | | | | | * | | | | |
| Ходьба по доске | | | | | * | | | * | * | | | * | | | | | * |
| Ходьба по гимнастической скамейке | | | | | | | | | | | | | | | | | * |
| Ходьба с перешагиванием через предметы | | | | | | | | * | * | | | * | | | * | | |
| Строевые упражнения | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Построение в колонну по одному, шеренгу, круг, в рассыпную | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| Повороты направо | | | | | | | | | * | * | | | | | | | |

| <i>Разделы программы</i> | <i>январь</i> | | | | <i>февраль</i> | | | | <i>март</i> | | | | <i>апрель</i> | | | | <i>май</i> | | | |
|--|---------------|---|---|---|----------------|---|---|---|-------------|---|---|---|---------------|---|---|---|------------|---|---|---|
| Ходьба | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ходьба обычная | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| Ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| Ходьба с высоким подниманием колена | | | * | | | | | | | | | | * | | | | | | | * |
| Ходьба приставным шагом в сторону (правую и левую) | | | | | | | | | | * | | | | * | | | | | | |
| Ходьба змейкой (между предметами), врассыпную | * | | * | | * | | | | | | | * | | * | * | * | | * | | |
| С выполнением заданий (присесть, изменить положение рук) | | | | | | | * | | | | * | | | * | * | | | | | * |
| Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменениями темпа, направляющего | | | * | * | * | | * | | | | | * | | | | | | | | * |
| Ходьба в колонне по одному, по двое | | | | | | | | * | | | * | | | | | | | | | |
| Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала | | * | | | | * | | | * | | | | | | | | * | | | |
| Бег | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бег обычный | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |
| Бег на носках | | * | | * | * | | * | | * | | * | | | * | | * | * | | * | |
| Бег с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом | * | | | | | * | | | | | | * | * | | | | | * | | |
| Бег врассыпную, по кругу, змейкой | | | | * | | | | * | | | | * | | | * | | | | | |
| Бег в колонне | | | * | | | | * | | | * | | | | * | | | * | | | |
| Непрерывный бег 1 – 1,5 мин. | * | | | | * | | | | * | | | | * | | | | | | | |
| Бег на расстояние 40-60 м | | | | | | | | | | | | | | | | | | * | | * |
| Челночный бег | | * | | | | * | | | | | * | | | | | * | | | * | |
| Бег на 20 м | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| Ползание, лазанье | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|---|---|--|---|--|--|--|---|---|--|--|---|---|--|--|---|--|---|
| Ползание на четвереньках по прямой; змейкой; между предметами | | | * | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Полз. по гимн. скамейке на животе, подтягиваясь руками | | | | | | * | | | | * | | | | * | | | | * | | |
| Ползание, опираясь на стопы и ладони | | | * | | | * | | | | * | | | | * | | | | * | | |
| Подлезание под воротики, верёвку (в - 50 см) | | | | * | | | | | | | * | | | | | | | | | |
| Лазанье по гимн. лесенке | | | | | | | | | | | * | | | | * | | | | | * |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Прыжки | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Прыжки на двух ногах на месте | | | | | | | | | | | | | * | | * | | | | | |
| Прыжки продвигаясь вперёд | * | * | | | | | * | * | | | | * | * | | * | * | | | | |
| Перепрыгивание через гимн. палки | | | | | * | * | | | * | | | * | | | | * | | | | |
| Прыжки с высоты 20 – 25 см | | * | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Прыжки в длину с места | | | | | | | | | | * | | | | * | | | * | * | | |
| Бросание, ловля, метание | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Катание мячей, обручей друг другу | | | * | | | * | | | | * | * | | | | | | * | | | |
| Бросание мяча друг другу снизу | | | | | | | * | | | | | | | | | | | * | | |
| Отбивание мяча о землю правой и левой рукой | | * | * | | | | | | | | | | | * | | | | | | |
| Метание предметов на дальность в горизонт. и вертикальную цель | | | | | | | * | | | * | | | * | * | * | | | * | * | |
| Упражнения в равновесии | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ходьба между линиями | | * | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ходьба по верёвке | * | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ходьба по гимнастической скамейке | | | | * | * | | | | | | * | * | * | | | * | * | | | * |
| Ходьба с перешагиванием через предметы | | | | * | | | | * | | | | | * | | | * | | | | * |
| Строевые упражнения | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Построение в колонну по одному, шеренгу, круг | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * | * |

2.8. Планируемые результаты

1. Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега;
2. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, в соответствии с характером и динамикой музыки;
3. Ходить энергично, сохраняя правильную осанку, сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади поверхности;
4. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой;
5. Выполнять разнообразные движения с мячом («школа мяча»);
6. Свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке;
7. Самостоятельно проводить подвижные игры.

2.9. Мониторинг освоения раздела «Физическая культура»

В начале и конце каждого учебного года проводится мониторинг физической подготовленности дошкольников, содержание которого включает в себя нормативы, разработанные в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования и настоящей рабочей программой. Физическая подготовленность является наиболее важным результатом мониторинга, включающая основные физические качества. Уровень физической подготовленности в наибольшей степени объективно отражает морфофункциональное состояние организма, определяющее потенциал здоровья. При этом тестирование воспитанников не представляет каких-либо сложностей и является непосредственной обязанностью инструктора по физической культуре.

ТАБЛИЦА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

| Показатели развития двигательных качеств | Результаты | |
|--|------------|------------|
| | М | Д |
| Бег 30м. | 9,2-7,9 с | 9,8-8,3 с |
| Прыжки в длину с места | 100-110 см | 95-104 см |
| Прыжок в высоту с места | 20-26 см | 20-35 см |
| Метание набивного мяча (1 кг) | 187-270 см | 138-221 см |
| Статическое равновесие | 7,0-11,8 с | 9,4-14,2 с |

Критерии и нормы оценки показателей физической подготовленности

| Уровень показателя | Обозначение | Балл |
|--------------------|-------------|------|
| Высокий | В | 3 |
| Средний | С | 2 |
| Низкий | Н | 1 |

Границы баллов, определяющие уровень физической подготовленности

| Уровень показателя | Обозначение | Балл |
|--------------------|-------------|---------|
| Высокий | в | 2,6-3,0 |
| Средний | с | 1,6-2,5 |
| Низкий | н | до 1,5 |

2.10. Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы ДОУ

Создание условий для двигательной активности детей:

- гибкий режим дня;
- занятия по подгруппам;
- создание условий (оборудование спортзала, спортивных уголков в группах, спортивный инвентарь).

Система двигательной деятельности + система психологической поддержки:

- утренняя гимнастика;
- приём детей на улице в тёплое время года;
- физкультурные занятия;
- музыкальные занятия;
- логоритмика (в коррекционных группах);
- двигательная активность на прогулке;
- физкультура на улице;
- подвижные игры;
- динамические паузы на занятиях;
- физкультурные досуги, забавы, игры.

Система закаливания:

- утренний приём на воздухе в тёплое время года;
- облегчённая форма одежды;
- одностороннее проветривание во время сна;
- воздушные ванны;
- обширные умывания;
- полоскание рта.

Организация здорового питания:

- организация второго завтрака (соки, фрукты);
- введение овощей и фруктов в обед и полдник;
- замена продуктов для детей - аллергиков;
- соблюдение питьевого режима;
- гигиена приёма пищи;
- индивидуальный подход к детям во время пищи;
- правильность расстановки мебели.

Диагностика уровня развития, состояния здоровья:

- диагностика уровня физического развития;
- диспансеризация детей с привлечением врачей поликлиники.

2.11. Описание форм, средств и методов образовательной работы

Формы образовательной работы:

- Игровая беседа с элементами движений
- Игра
- Утренняя гимнастика
- Интегративная деятельность
- Упражнения
- Экспериментирование
- Ситуативный разговор
- Беседа
- Рассказ
- Чтение
- Проблемная ситуация

Формы организации двигательной деятельности

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1. **Традиционная** форма (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);
2. **Тренировочная** форма (повторение и закрепление определенного материала);
3. **Игровая** форма (подвижные игры, игры-эстафеты);
4. **Сюжетно-игровая** форма (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);
5. Форма занятия **с использованием тренажеров** (спортивная стенка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.);
6. **По интересам**, на выбор детей (мячи, обручи, полоса препятствий, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: на утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок.

Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Способы образовательной работы

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической

скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

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

Методы и приемы обучения

Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и спортивного оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция;
- слушание музыкальных произведений.

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

2.12. Интеграция образовательных областей

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Социально-коммуникативное развитие. Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

Познавательное развитие. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие. Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

2.13. План взаимодействия с родителями

| Месяц | Совместные досуги с родителями | Темы консультаций (стенды в группе, папки-передвижки) | Темы выступлений на родительских собраниях |
|----------|--------------------------------|--|---|
| Сентябрь | | «Гигиеническое значение спортивной формы» | «Особенности физического развития детей дошкольного возраста» |
| Октябрь | | «О пользе утренней гимнастики» | |
| Ноябрь | | «Подвижные игры на прогулке» | |
| Декабрь | | «Веселые зимние каникулы» | |
| Январь | | «Профилактика нарушений осанки и плоскостопия в домашних условиях» | |
| Февраль | «Вместе с папой» | | |
| Март | «Вместе с мамой» | | |
| Апрель | | «Помогите ребёнку расти здоровым» | |
| Май | | «Организация двигательной активности ребёнка летом» | |

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

3.1 Материально-техническое обеспечение программы

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).

Физкультурное оборудование и инвентарь

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.

В нашем дошкольном отделении имеется следующее оборудование:

щит баскетбольный 2 шт.; кольцо баскетбольное 2шт.; мячи баскетбольные; щит (мишень) для метания в цель навесной 2 шт.; канат; стойка и планка для прыжков в высоту; скакалки; массажные дорожки для ног; обручи гимнастические; мячи резиновые различного диаметра; шарики массажные (ежики); мешочки с грузом 150 гр. и 450 гр.; - маты гимнастические 4 шт.; дуги для подлезания 40 см и 50 см; доска наклонная; гантели неопреновые; гимнастические скамейки 2 шт.

Оснащение развивающей предметно-пространственной среды

| Направление образовательной деятельности | Вид помещений | Оснащение |
|--|---|---|
| ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ | | |
| <i>Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости и координации). Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными</i> | Музыкально-физкультурный зал, игровые помещения всех групп, участок | – музыкальный центр; – оборудование для ходьбы, бега, равновесия, прыжков, катания, бросания, ползания и лазания и общеразвивающих упражнений; – картотеки подвижных игр; |

| | | |
|---|--|--|
| <i>движениями).</i> | учреждения | <ul style="list-style-type: none"> – картотека «Игры, которые лечат»; – игры на ловкость (кегли, «Поймай рыбку» и т.д.); - атрибуты для спортивных игр (хоккей, бадминтон и др.); – игровые комплексы (горка); – качели, карусели; – материалы, учитывающие интересы мальчиков и девочек. |
| <i>Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.</i> | Музыкально-физкультурный зал, игровые помещения всех групп, участок учреждения | <ul style="list-style-type: none"> – оборудование для ходьбы, бега, равновесия, прыжков, катания, бросания, ползания, лазания и общеразвивающих упражнений; – настольно-печатные игры («Виды спорта» и др.); – игры на ловкость (кегли, «Поймай рыбку» и т.д.); – атрибуты для спортивных игр (хоккей, бадминтон и др.); – игровые комплексы (горка); – качели, карусели |
| <i>Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.</i> | Все пространство учреждения, участок учреждения | <ul style="list-style-type: none"> – развивающие игры; – художественная литература; – игры на ловкость; – дидактические игры на развитие психической функций (мышления, внимания, памяти, воображения); – оборудование для ходьбы, бега, равновесия, прыжков, катания, бросания, ползания и лазания и общеразвивающих упражнений; – картотеки подвижных игр; – картотека «Игры, которые лечат»; – атрибуты для спортивных игр (хоккей, бадминтон и др.); – игровые комплексы (горка). |
| <i>Воспитание культурно-гигиенических навыков.</i> | Все пространство учреждения, участок учреждения | <ul style="list-style-type: none"> – алгоритмы для запоминания последовательности культурно-гигиенических навыков; – художественная литература; – игрушки-персонажи; – игрушки – предметы оперирования; – маркеры игрового пространства; – настольные игры соответствующей тематики; – иллюстративный материал, картины, плакаты. |
| <i>Формирование начальных представлений о здоровом</i> | Все помещения групп, участок | <ul style="list-style-type: none"> – иллюстративный материал, картины, плакаты; |

| | | |
|--|--|--|
| <i>образе жизни.</i> | учреждения | <ul style="list-style-type: none"> – настольные игры соответствующей тематики; – художественная литература для чтения детям и рассматривания самими детьми; – картотека «Игры, которые лечат» – игрушки-персонажи; – игрушки – предметы оперирования; – физкультурно-игровое оборудование; – оборудование для ходьбы, бега, равновесия, прыжков, катания, бросания, ползания, лазания и общеразвивающих упражнений; – картотеки подвижных игр. |
| <i>Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости и координации). Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)</i> | Музыкально-физкультурный зал, игровые помещения всех групп, участок учреждения | <ul style="list-style-type: none"> – музыкальный центр; – оборудование для ходьбы, бега, равновесия, прыжков, катания, бросания, ловли, ползания и лазания; общеразвивающих упражнений; – картотеки подвижных игр; – картотека «Игры, которые лечат»; – игры на ловкость (кегли, «Поймай рыбку» и т.д.); – атрибуты для спортивных игр (хоккей, бадминтон и др.); – игровые комплексы (горка); – качели, карусели; – материалы, учитывающие интересы мальчиков и девочек. |

3.2. Взаимодействие со специалистами

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя.

Перед физкультурным занятием воспитатель обращает внимание на спортивную одежду и обувь детей, чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическое развитие» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей: «Социально-коммуникативное развитие» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание; взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а

так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности; формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности; помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п. «Познавательное развитие» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания. «Речевое развитие» - обогащение словаря детей за счет специальных спортивных терминов и понятий. «Художественно-эстетическое развитие» - умение видеть красоту точных и ловких движений, красоту физически развитых мышц и т.д.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда.

Задачи взаимосвязи:

1. Коррекция звукопроизношения;
2. Упражнение детей в основных видах движений;
3. Становление координации общей моторики;
4. Умение согласовывать слово и жест;
5. Воспитание умения работать сообща.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;
3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует:

1. на эмоции детей;
2. создает у них хорошее настроение;
3. помогает активировать умственную деятельность;
4. способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации; 5. освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
6. привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогом – психологом.

Педагог-психолог может дать совет, какие игры и упражнения предложить детям:

1. с чрезмерной утомляемостью
2. непоседливостью

3. вспыльчивостью
4. замкнутостью
5. с неврозами
6. и другими нервно-психическими расстройствами.

Взаимодействие с родителями.

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. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе. Цель работы инструктора по физической культуре 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.

3.3. Основные виды организованной образовательной деятельности по физической культуре

Основной формой образовательной деятельности по физическому развитию являются **занятия**. Занятия по физической культуре организуются не менее 3 раз в неделю. В холодное время года: 2 раза в неделю в спортивном зале, 1 раз в неделю на прогулке в форме спортивного ералаша. В теплое время года: 3 раза в неделю на улице. Длительность занятий по физической культуре составляет 25 минут.

Работа по физическому развитию проводится с учётом здоровья детей при постоянном контроле со стороны медицинских работников.

Физкультурные занятия в старшей группе проводят по общепринятой структуре, состоят из вводной, основной и заключительной частей, каждая из которых, имея конкретные задачи, подчинена единой цели — всестороннему и гармоничному развитию различных двигательных навыков и умений.

Вводная часть (4 -6 минут) подготавливает организм ребенка к предстоящей более интенсивной нагрузке. Используются упражнения в ходьбе, беге, различные несложные задания с предметами, упражнения, укрепляющие мышцы ног, стопы, формирующие правильную осанку.

При проведении упражнений в ходьбе и беге необходимо соблюдать их целесообразное чередование, не увлекаясь упражнениями в ходьбе. Длительная ходьба утомляет детей и неблагоприятно сказывается на их осанке. Продолжительность бега для детей 5-6 лет на занятиях различна. В начале года бег осуществляется 1 – 2 раза по 15 -20 сек. в чередовании с ходьбой, к середине года продолжительность бега может быть увеличена до 20 - 25 сек.

Основная часть(18-20 минут) направлена на решение главных задач занятия — обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, овладение жизненно важными двигательными навыками и умениями, воспитание физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости и т. д.

В содержание основной части занятия входят общеразвивающие упражнения, упражнения в основных видах движений и подвижная игра.

Общеразвивающие упражнения с предметами (погремушки, кубики, обручи, палки, мячики и т.д.) и без предметов проводятся в определенной последовательности: для мышц плечевого пояса, мышц спины и косых мышц живота (наклоны, повороты) и ног. В старшей

группе предлагается 4 -5 упражнений по 4 – 5 повторов.

При проведении общеразвивающих упражнений используются различные виды построения: в круг, около предметов, заранее разложенных в шахматном порядке; врассыпную. Инструктор проверяет правильность исходного положения в каждом упражнении общеразвивающего характера, чтобы физическая нагрузка распределялась равномерно на все группы мышц.

Исходные положения различны: стоя, сидя, в стойке на коленях, лежа на спине и животе и т.д. Следует обращать внимание на последовательный переход от одного исходного положения к другому. Изменяя исходное положение, можно усложнить или облегчить двигательную нагрузку.

В этой части занятия происходит обучение основным движениям: прыжкам, равновесию, метанию и лазанью. На одном занятии, как правило, предлагается два, иногда три основных вида движений, не считая упражнений, используемых в подвижной игре.

Заключительная часть занятия (5 мин.) отводится на упражнения в ходьбе, несложные игровые задания, проведение подвижных игр малой подвижности.

3.4. Режим двигательной активности

| № п/п | Виды детской двигательной активности | Распределение двигательной нагрузки |
|-------|---|---|
| 1. | <u>Физкультурно-оздоровительная работа</u> Утренняя гимнастика | Ежедневно 10 мин. |
| | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно Утром: 25 - 30мин. Вечером: 25 мин. |
| | Индивидуальная работа по развитию движений | Ежедневно Утром: 15 – 20 мин. Вечером: 15 мин. |
| | Бодрящая гимнастика после дневного сна | Ежедневно 3 - 5 мин. |
| 2. | Непосредственно образовательная деятельность Занятия физической культурой | 3 раза в неделю 25 мин. |
| | Логоритмические упражнения, танцы, хороводные и подвижные игры в процессе музыкальных занятий | 7 - 10 мин. |
| | Физкультминутки, физкультпаузы, в т.ч. пальчиковая гимнастика в ходе образовательной деятельности | По мере необходимости на каждом занятии 1 – 2мин. |
| 3 | <u>Физкультурно-массовая работа</u> Физкультурный досуг | 1 раз в месяц 25 - 30 мин |
| 4. | Самостоятельная двигательная деятельность (в группе и на прогулке) | Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей и регулируется воспитателем. |
| | Двигательная активность детей в день (в мин.) | 125 - 175 |

3.5. Предметно-развивающая среда в спортивном зале

Оборудование:

- Доска ребристая -2шт
- Стенка гимнастическая - 2 шт
- Скамейка гимнастическая – 2 шт
- Тренажёр «батут» -1шт
- Мат гимнастический - 4шт
- Щит баскетбольный тренировочный – 2шт
- Сетка для лазания -1 шт
- Стеллаж для спортивного инвентаря – 2шт
- Коврики для О.Р.У. – 16шт
- Коврик массажный от плоскостопия – 6 шт
- Мяч попрыгун 50см – 2шт
- Мяч попрыгун 60см – 5шт
- Набивной мяч – 15шт
- Мяч резиновый 20 см –16шт
- Мяч резиновый 15 см – 16шт
- Султанчики – 20 шт
- Гантели – 32 шт
- Обручи маленькие - 16шт
- Обручи средние – 16шт
- Обручи большие – 6шт
- Модули «альма» - 22 шт
- Магнитофон – 1шт
- Кегли – 20шт.
- Кубики – 20 шт.
- Парашут – 1 шт

Картотеки:

- Картотека подвижных игр
- Картотека ОРУ
- Картотека физкультурных минуток
- Картотека физкультурных пауз
- Картотека считалок
- Картотека игр на координацию речи сдвижением
- Картотека игр по самомассажу
- Картотека пальчиковой гимнастики

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Приказ Минобрнауки России № 655 от 23.11.2009 «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования», регистрационный номер № 16299 от 08.02.2010 года Министерства юстиции РФ.
2. Скоролюбова О., Федина Н. Образовательные области основной общеобразовательной программы дошкольного воспитания и их интеграция. - «Дошкольное воспитание», №7, 2010 год.
3. Тимофеева Л.Л., Бережнова О.В. Планирование образовательной деятельности в режиме дня в соответствии с ФГТ – «Дошкольная педагогика», № 8 , 2011 год.
4. Верещагина Н.В. Результаты мониторинга детского развития. Уровни развития интегративных качеств. Средняя группа. – ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2011.
5. Верещагина Н.В. Результаты мониторинга детского развития. Уровни овладения необходимыми навыками и умениями по образовательным областям. Средняя группа. – ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2011.
6. «Примерная адаптированная основная образовательная программа для дошкольников с тяжёлым нарушением речи» Под редакцией профессора Л. В. Лопатиной. Санкт-Петербург 2014
7. «Примерная адаптированная программа коррекционно-развивающей работы в логопедической группе детского сада для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет» Издание третье, переработанное и дополненное в соответствии с ФГОС ДО Под редакцией Н. В. Нищевой
8. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Издательство Мозаика- синтез Москва 2014 год
9. К.К. Утробина «Занимательная физкультура» Издательство ГНОМ и Д Москва 2003
10. Н.И. Николаева «Школа мяча» Санкт-Петербург Детство-Пресс 2008 год
11. Е.Н. Вавилова «Развитие основных движений у детей 3-7 лет» Москва 2007 год
12. Т.Е Харченко «Физкультурные праздники в детском саду» Санкт-Петербург Детство-Пресс 2009 год
13. Л. Баряева «Программа воспитания и обучения дошкольников» Издательство «Каро», 2007.
14. И.С. Лопухина «Логопедия. Речь, ритм, движение» Санкт-Петербург Корона 2004 год
15. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант)/ Пол ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – 3-е изд. испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
16. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет / Авт.-сост Э.Я.Степаненкова. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.
17. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры / авт.-сост. О.М.Литвинова – Волгоград: УЧИТЕЛЬ, 2007

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 266592536671298867531651571396054376186336389059

Владелец Богданова Анна Борисовна

Действителен с 10.04.2024 по 10.04.2025