

**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 младшей группе компенсирующей направленности для детей с ТНР  
«Смешарики»  
2024 – 2025 учебный год**

**Инструктор по ФК:  
Солонина Н.В.**

**Санкт – Петербург  
2024**

### Паспорт программы

Название программы	Рабочая программа инструктора по физической культуре в младшей группе компенсирующей направленности для детей с ТНР «Смешарики»
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 .....	21
2.9 Мониторинг освоения раздела «Физическая культура».....	21
2.10 Комплексная система физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ.....	22
2.11 Описание форм, средств, методов образовательной работы .....	23
2.12 Интеграция образовательных областей .....	24
2.13 План взаимодействия с родителями .....	25
3. Организационный раздел.....	23
3.1 Материально-техническое обеспечение программы .....	23
3.1 Взаимодействие со специалистами.....	25
3.2 Основные виды организованной образовательной деятельности по физической культуре	27
3.3 Режим двигательной активности .....	29
3.4 Предметно-развивающая среда .....	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 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: ДОУ 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 социальнокоммуникативное, 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 младшего 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
младшая группа	3 / по 15 минут	108 / 1620 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	Проведение физкультурного досуга
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	Проведение физкультурного досуга
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
Март	Работа над темой по самообразованию.	Проведение организованной образовательной деятельности по физической культуре в зале	Проведение физкультурного досуга
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 физкультурных занятий 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.

#### **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 детей 3 - 4 лет

Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики. Быстрота роста на четвертом году жизни составляет 6-7 сантиметров. В три года рост мальчиков равен 92,7 см, девочек 91,6 см, соответственно в четыре года 99,3 см, и 98,7 см, то есть ростовые показатели почти одинаковые.

Рост детей четвертого года жизни находится в определенной «положительной» взаимосвязи с основными видами движений – прыжками, бегом, метанием, равновесием. Дети высокого роста по сравнению со сверстниками быстро бегают, а невысокого роста делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к бегу определяется также и другими индивидуальными различиями и координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще невелики. В возрасте от трех до четырех лет составляет в среднем 1,5 – 2 кг. В три года мальчики весят 14,6 кг, а девочки 14,1 кг. К четырем годам это соотношение изменяется, составляя 16,1 кг и 15,8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В три года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в четыре года 53,9 см. и 53,2 см. Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и их окончательное формирование. К 3-4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80% объема черепа взрослого человека. До полутора лет позвоночник ребенка растет равномерно. Затем несколько замедляется рост шейных и верхнегрудных позвонков. Гибкость и подвижность позвоночника обеспечивается наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес тела. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, опущенная голова) могут стать привычными, и в результате нарушается осанка. А это в свою очередь отрицательно сказывается на функции кровообращения, дыхания.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус у ребенка еще недостаточный. В развитии мышц выделяются несколько узловых возрастов. Один из них 3-4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3-4 лет еще недостаточно развиты. Крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой. Но постепенно совершенствуются движения кистью, пальцами.

В этом возрасте дети способны принять поставленную перед ними задачу – стать, ноги на ширину стопы или на ширине плеч и т.д.

Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста узкие просветы трахеи, бронхов и т.д., нежная слизистая оболочка создают предрасположенность к воспалительным заболеваниям органов дыхания. Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что очень важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800-1100мл. в раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания. Ребенок 3-4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей носом естественно и без задержки. Сердечнососудистая

система ребенка по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок. Развитие высшей нервной деятельности, особенно в раннем возрасте, во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. В дальнейшем продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное

К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления. Вновь приобретенные навыки и умения могут быть реализованы не только на физкультурных занятиях, но и в жизненно важной самостоятельной деятельности детей.

## 2.5 Содержание работы по разделу «Физическая культура»

### ***Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни***

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

### ***Физическая культура***

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

**Подвижные игры.** Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

## 2.6. Примерный перечень основных движений и подвижных игр

Вид движений	Содержание
Ходьба	Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (шириной 15-20 см., длиной 2-2,5 метра), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки. Медленное кружение в обе стороны.
Бег	Бег обычный, на носках (подгруппами, всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (остановиться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место).
Катание, бросание, ловля, метание	Катание мяча друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50 – 60 см). Метание на дальность. Ловля мяча, брошенного воспитателем (на расстоянии 70 – 100 см).
Ползание, лазанье	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см.), пролезание в обруч; Лазанье по гимнастической стенке.
Прыжки	Прыжки на двух ногах с места, с продвижением вперед (расстояние 2-3 метра), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, вверх с места, через шнур или линию, через предметы (высотой 5 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.
Групповые упражнения	Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в рассыпную, повороты на месте направо, налево переступанием.
Подвижные игры	<p>С бегом : «Беги ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Найди свой домик», «Кто быстрее»;</p> <p>С Прыжками: «По ровненькой дорожке», «С кочки на кочку», «воробышки и кот»;</p> <p>С бросанием и ловлей: «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».</p> <p>На ориентировку в пространстве: «Найди своё место», «Угадай кто и где кричит», «Найди что спрятано».</p>

## 2.7. Перспективное планирование на учебный год

<i>Разделы программы</i>	<i>сентябрь</i>				<i>октябрь</i>				<i>ноябрь</i>				<i>декабрь</i>			
<b>Ходьба</b>																
Ходьба обычная	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Ходьба на носках, с высоким подниманием колена					*					*						
Ходьба змейкой (между предметами), враспынную, по кругу													*			*
С выполнением заданий (присесть, изменить положение рук)			*										*		*	
Ходьба в колонне по одному, по два														*		*
<b>Бег</b>																
Бег обычный	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Бег на носках									*	*	*	*				
Бег с выполнением заданий										*		*				
Бег в разных направлениях: по кругу, змейкой, враспынную			*				*	*	*	*		*	*	*		*
<b>Ползание, лазанье</b>																
Ползание на четвереньках по прямой; змейкой; между предметами									*						*	*
Ползание по горизонтальной и наклонной доске											*					
Пролезание в обруч											*				*	
Подлезание под дугу, верёвку (в - 50 см)										*						*
Перелезание через бревно									*					*		
<b>Прыжки</b>																
Прыжки на двух ногах на месте						*			*		*				*	
Прыжки продвигаясь вперёд (расстояние 2-3 метра)	*		*		*			*	*			*				*
Перепрыгивание через ручеёк						*					*					
Прыжки из обруча в обруч																*
Перепрыгивание через палки (3 – 4)					*	*	*		*	*			*			
Прыжки с высоты 15 – 20 см																

Прыжки в длину с места					*						*					*
<b>Бросание, ловля, метание</b>																
Катание мячей, обручей друг другу, между предметами, в воротца			*				*						*	*		
Отбивание мяча о землю правой и левой рукой, ловля	*					*						*			*	
Метание на дальность		*							*							
Метание в цель				*							*					
<b>Упражнения в равновесии</b>																
Ходьба между линиями										*					*	
Ходьба по верёвке				*									*			
Ходьба по доске, по наклонной доске					*			*	*			*				*
Ходьба по гимнастической скамейке																*
Ходьба с перешагиванием через предметы								*	*			*			*	
Кружение в обе стороны							*							*		
<b>Строевые упражнения</b>																
Построение в колонну по одному, шеренгу, круг, в рассыпную	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Повороты направо, налево переступанием									*	*					*	*

<i>Разделы программы</i>	<i>январь</i>				<i>февраль</i>				<i>март</i>				<i>апрель</i>				<i>май</i>			
<b>Ходьба</b>																				
Ходьба обычная	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Ходьба на носках	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Ходьба с высоким подниманием колена			*										*						*	
Ходьба приставным шагом в сторону (правую и левую)										*				*						
Ходьба змейкой (между предметами), враспынную	*		*		*							*		*	*	*		*		
С выполнением заданий (присесть, изменить положение рук)							*				*			*	*					*
Ходьба в чередовании с бегом, прыжками			*	*	*		*					*							*	
Ходьба в колонне по одному, по два								*			*									
<b>Бег</b>																				
Бег обычный	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Бег на носках		*	*	*	*		*		*		*			*		*	*		*	
Бег с выполнением заданий	*		*			*				*		*	*		*			*		*
Бег в разных направлениях				*		*		*	*			*			*					
<b>Ползание, лазанье</b>																				
Ползание на четвереньках по прямой; змейкой; между предметами			*																	
Полз. по гимн. скамейке на животе, подтягиваясь руками							*				*				*				*	
Пролезание в обруч			*				*				*				*				*	
Подлезание под воротики, верёвку (в - 50 см)				*								*								
Лазанье по гимн. Лесенке												*				*				*
<b>Прыжки</b>																				
Прыжки на двух ногах на месте													*		*					
Прыжки продвигаясь вперёд (расстояние 2-3 метра)	*	*					*	*				*	*		*	*				
Перепрыгивание через гимн. палки (поочерёдно 3 – 4 палки)					*	*			*			*				*				

Прыжки с высоты 15– 25 см		*																	
Прыжки в длину с места									*				*			*	*		
Прыжки из обруча в обруч				*						*								*	
<b>Бросание, ловля, метание</b>																			
Катание мячей, обручей друг другу			*			*			*	*						*			
Бросание мяча друг другу снизу							*										*		
Отбивание мяча о землю правой и левой рукой, ловля его		*	*										*						
Метание предметов на дальность в горизонт. и вертикальную. цель							*		*			*	*	*			*	*	
<b>Упражнения в равновесии</b>																			
Ходьба между линиями		*																	
Ходьба по верёвке	*																		
Ходьба по гимнастической скамейке				*	*					*	*	*			*	*			*
Ходьба с перешагиванием через предметы				*			*					*			*				*
Кружение в обе стороны														*					*
<b>Строевые упражнения</b>																			
Построение в колонну по одному, шеренгу, круг	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Повороты направо, налево переступанием			*								*			*					*

## 2.8. Планируемые результаты

1. Строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место;
2. Начинать и заканчивать упражнение по сигналу;
3. Сохранять правильное положение тела;
4. Ходить не опуская головы, согласовывать движение рук и ног;
5. Бегать, не опуская головы;
6. Одновременно отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться в прыжках в длину с места и спрыгиваниях;
7. Ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасывать мяч, попадать в вертикальную и горизонтальную цели;
8. Подлезать под препятствие (высота 40см), не касаясь руками пола;
9. Лазать по гимнастической стенке приставным шагом.

## 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.

### ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Цель	Условия	Методические рекомендации
Определить координационные способности	Пройти по линии длиной 3 метра, шириной 15 см	Голову держать прямо, пройти дорожку, не касаясь её ограничений
Результаты мониторинга. Высокий уровень – ребёнок шёл по «дорожке» в быстром темпе, с прямой спиной и приподнятой головой, ни разу не наступив на линию. Средний уровень – ребёнок прошёл по «дорожке» в среднем темпе, с прямой спиной и приподнятой головой, наступив за линию. Низкий уровень – ребёнок прошёл по «дорожке» в замедленном темпе, с опущенной головой, наступив за линию более 2 раз.		

Определить силовые и координационные способности	Залезть на гимнастическую лестницу на высоту не менее 1,5 м	Самостоятельно подняться на высоту 1,5 м (ребенок головой достигает отметки 1,5 м) и самостоятельно спуститься вниз
<p>Результат мониторинга.</p> <p>Высокий уровень – ребенок энергично влезает на гимнастическую лестницу, выше отметки 1,5 м.</p> <p>Средний уровень – ребенок свободно влезает на гимнастическую лестницу до отметки 1,5 м.</p> <p>Низкий уровень – ребенок с излишней осторожностью влезает на гимнастическую лестницу, не достигнув отметки 1,5 м.</p>		

Определить силу мышц ног, умение прыгать, отталкиваясь двумя ногами	Прыгнуть вверх и коснуться рукой до предмета	Из трех попыток ребенок должен два раза коснуться рукой до предмета
<p>Результат мониторинга.</p> <p>Высокий уровень – ребенок энергично отталкивается от пола и из трех попыток достает три раза.</p> <p>Средний уровень – ребенок энергично отталкивается от пола и из трех попыток достает два раза.</p> <p>Низкий уровень - ребенок тяжело отталкивается от пола и из трех попыток достает один раз и меньше.</p>		
Определить выносливость, умение бежать без остановки, частоту координационных способностей	Медленный непрерывный бег в течение 1 минуты	Бег выполняется с преподавателем, который задает посильный для детей темп
<p>Результат мониторинга.</p> <p>Высокий уровень – ребенок выполняет непрерывный бег в среднем и высоком темпе более 1 мин.</p> <p>Средний уровень – ребенок выполняет непрерывный бег в среднем темпе 1 мин.</p> <p>Низкий уровень - ребенок выполняет непрерывный бег в замедленном и среднем темпе менее 1 мин.</p>		

**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;
- 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.

## **2.11. 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.

## 2.12. 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 2 шт.;
- дуги для подлезания 40 см и 50 см; - доска наклонная; - гантели неопреновые; - гимнастические скамейки 2 шт.

#### **Оснащение развивающей предметно-пространственной среды**

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

<i>представлений о здоровом образе жизни.</i>	групп, участок учреждения	плакаты; – 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	– 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 прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью, 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 умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей: «Здоровье» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем

(дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание. «Социализация» — 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. «Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности. «Труд» — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п. «Познание» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

#### 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 15 минут.

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

Физкультурные занятия в младшей 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 (2 -3 минуты) 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 3 - 4 лет на занятиях различна. В начале года бег осуществляется 1 – 2 раза по 10 -15 сек. в чередовании с ходьбой, к середине года продолжительность бега может быть увеличена до 15 - 20 сек.

Основная часть (9 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 младшей 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; в рассыпную. Инструктор проверяет правильность исходного положения в каждом упражнении общеразвивающего характера, чтобы физическая нагрузка распределялась равномерно на все группы мышц.

Исходные положения различны: стойка ноги на ширине ступни, плеч, сидя ноги врозь, в стойке на коленях, лежа на спине и животе и т.д. Следует обращать внимание на последовательный переход от одного исходного положения к другому.

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 (2-3 минуты). После подвижной игры детей необходимо привести в относительно спокойное состояние и только после этого можно прийти к другим видам деятельности. Как правило, в заключительную часть входят простые упражнения, игры малой подвижности, хороводы.

### 3.4. Режим двигательной активности

№ п/п	Виды детской двигательной активности	Распределение двигательной нагрузки
<b>1.</b>	<b><u>Физкультурно-оздоровительная работа</u></b> Утренняя гимнастика	Ежедневно 10 мин.
	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно Утром: 25 - 30мин. Вечером: 10 мин.
	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно Утром: 15 – 20 мин. Вечером: 15 мин.
	Бодрящая гимнастика после дневного сна	Ежедневно 3 - 5 мин.
<b>2.</b>	<b>Непосредственно образовательная деятельность</b> Занятия физической культурой	3 раза в неделю 15 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.
	<b>3</b> <b><u>Физкультурно-массовая работа</u></b> Физкультурный досуг	1 раз в месяц 25 - 30 мин
<b>4.</b>	<b>Самостоятельная двигательная деятельность (в группе и на прогулке)</b>	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей и регулируется воспитателем
	<b>Двигательная активность детей в день (в мин.)</b>	<b>65 - 80</b>

### 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. Скоролупова 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 год
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 год
14. И.С. Лопухина «Логопедия. Речь, ритм, движение» Санкт-Петербург Корона 2004 год

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 266592536671298867531651571396054376186336389059

Владелец Богданова Анна Борисовна

Действителен с 10.04.2024 по 10.04.2025