Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение № 241
«Детский сад комбинированного вида»

Принято на заседании
Педагогического совета МАДОУ № 241
«Детский сад комбинированного вида»
Протокол № 01 от «19» августа 2022года

Утверждаю:
Заведующая МАДОУ № 241
«Детский сад комбинированного вида»
_____Т.Г. Киркина
Приказ № 75 от «22» августа 2022

Киркина Татьяна Григорьевна
Подписано цифровой подписью: Киркина Татьяна Григорьевна
Дата: 2022.10.14 08:41:48 +07'00'

Рабочая программа инструктора по физической культуре

Разработала:
Куликова Юлия Николаевна
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории

Кемерово

Содержание

Название разделов программы	стр
1. Целевой раздел	
1.1. Пояснительная записка	3
1.1.1. Цель и задачи реализации программы	3
1.1.2. Принципы и походы к формированию программы	4
1.1.3. Значимые для разработки и реализации программы характеристики	5
1.2. Планируемые результаты освоения Программы	9
2. Содержательный раздел	
2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка	15
2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации основной образовательной программы дошкольного образования с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	20
2.3. Образовательная деятельность по профессиональной коррекции нарушений развития детей	25
2.4. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	26
2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы	27
2.6. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	29
2.7. Иные характеристики содержания образовательного процесса программы	32
3. Организационный раздел	
3.1. Материально-техническое обеспечение Программы	36
3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	37
3.3. Режим дня	39
3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	40
3.5. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	40

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре составлена с учетом основной образовательной программы МАДОУ № 241 «Детский сад комбинированного вида», обеспечивает развитие физических способностей детей дошкольного возраста от 2 до 7 лет, в том числе детей с ОВЗ, с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей по основному направлению – «Физическое развитие».

Рабочая программа рассчитана на 36 недель, что соответствует комплексно-тематическому планированию. Рабочая программа предусматривает вариативность, интеграцию, изменения и дополнения по мере профессиональной необходимости.

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным Законом РФ от 29.12.2012г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2020, №373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- Приказом Минобрнауки РФ от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28);
- Основной образовательной программой дошкольного образования МАДОУ № 241 «Детский сад комбинированного вида».

1.1.1. Цели и задачи реализации программы

Цель Программы:

построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, болеевысокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач:**

- Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.
- Обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других

особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья).

- Обеспечение преемственности дошкольного и начального общего образования.
- Создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром.
- Объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества.
- Формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности.
- Обеспечение вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей.
- Формирование социокультурнуой среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей.
- Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

Программа разработана на основе **Принципов:**

- полноценного проживания ребенком всех этапов детства, обогащение детского развития;
- учета индивидуальных потребностей ребенка с тяжелыми нарушениями речи, связанных с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья;
- возрастной адекватности дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- позитивной социализации ребенка на основе освоения ребенком культурных норм, средств и способов деятельности культурных образцов поведения и общения с другими людьми, приобщение к традициям семьи, общества, государства;
- построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, когда сам ребенок становится субъектом образования;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возможности освоения ребенком с нарушением речи Программы на разных этапах ее реализации;

- приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- поддержки инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничества с семьей.

Подходы к формированию Программы:

- **Системный подход.** Сущность: относительно самостоятельные компоненты рассматриваются как совокупность взаимосвязанных компонентов: цели образования, субъекты педагогического процесса: педагог и воспитанник, содержание образования, методы, формы, средства педагогического процесса. Задача воспитателя: учет взаимосвязи компонентов.
- Личностно-ориентированный подход. Сущность: Личность как цель, субъект, результат и главный критерий эффективности педагогического процесса. Задача воспитателя: создание условий для саморазвития задатков и творческого потенциала личности.
- **Деятельностный подход.** Сущность: деятельность – основа, средство и условие развития личности, это целесообразное преобразование модели окружающей действительности. Задачи воспитателя: выбор и организация деятельности ребенка с позиции субъекта познания труда и общения (активность самого).
- **Индивидуальный подход.** Сущность: учет индивидуальных особенностей каждого ребенка. Задачи воспитателя: индивидуальный подход необходим каждому ребенку, как «трудному», так и благополучному, т.к. помогает ему осознать свою индивидуальность, научиться управлять своим поведением, эмоциями, адекватно оценивать собственные сильные и слабые стороны.
- **Компетентностный подход** основным результатом образовательной деятельности становится формирование основ компетентностей как постоянно развивающейся способности воспитанников самостоятельно действовать при решении актуальных проблем, т.е. быть готовым: решать проблемы в сфере учебной деятельности; объяснять явления действительности, их сущность, причины, ориентироваться в проблемах современной жизни; решать проблемы, связанные с реализацией определённых социальных ролей.
- **Культурологический подход** – методологическое основание процесса воспитания, предусматривающее опору в обучении и воспитании на национальные традиции народа, его культуру, национальные и этническиеособенности.

1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

МАДОУ № 241 «Детский сад комбинированного вида» функционирует в режиме 12 часового пребывания воспитанников в период с 7.00 до 19.00 при пятидневной рабочей неделе.

Рабочая программа реализуется в течение всего времени пребывания воспитанников в дошкольном учреждении. Включает организацию режима пребывания детей в дошкольном учреждении; модель образовательного процесса с использованием разнообразных форм и с учетом времени года и возрастных психофизиологических возможностей детей, взаимосвязи планируемых занятий с повседневной жизнью детей

в детском саду; закаливающие мероприятия; физкультурно-оздоровительные мероприятия; содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие», планируемые результаты освоения детьми общеобразовательной программы; мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

Возрастные особенности развития детей третьего года жизни

Физическое развитие ребенка 2 - 3 лет Главное отличие в физическом развитии ребенка в данный возрастной период состоит в том, что он совершает основные действия самостоятельно, без поддержки и помощи, а так же может действовать по показу или по словесному указанию взрослого. В период от 2 до 3 лет: ребенок ходит, бегает, прыгает на двух ножках, приседает, перешагивает через препятствие, лежащее на полу, проходит по наклонной доске, ходит на цыпочках; бросает мяч не только взрослому или другому ребенку, но и еще может попадать в цель, например, кольцо или корзину; ловит мяч двумя ручками; подражает действиям взрослого; выполняет одновременно несколько действий, например, топает и хлопает; может кататься на трехколесном велосипеде; делает первые попытки в плавании, катании на коньках, лыжах.

Возрастные особенности развития детей четвертого года жизни

В этот период высока потребность ребенка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребенок начинает осваивать основные движения,обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение). Ребенок уже в состоянии проделывать, повторять движение по своему усмотрению или по предложению воспитателя, соблюдать направление движения, отличать некоторые его способы. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Совершая действия. Ребенок может соблюдать в них известную последовательность движений. Возраст 3-4 лет также является благоприятным возрастом для начала целенаправленной работы по формированию физических качеств (скоростных, силовых, координации, гибкости, выносливости).

Детям 4-го года жизни свойственна склонность к упражнениям с предметами. Ребенок более сознательно следит за показом движения воспитателем, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

К концу 4-го года ребенок уже обладает большим и прочным запасом разнообразных движений, который обусловливает свободу самостоятельных действий и уверенность в себе. Это позволяет воспитателю перейти к работе над качественной стороной основных движений детей.

Возрастные особенности развития детей пятого года жизни

Происходит дальнейшее формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой. Ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту,

силу, выносливость, может свободно ориентироваться в пространстве, ходить и бегать, согласуя движения рук и ног. Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Дети берутся завыполнение двигательной задачи, но не соразмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребенок проделывает его лишь в общихчертах, не добиваясь завершения.

Внимание ребенка среднего возраста приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развиваются преднамеренное запоминание и припоминание. Дети начинают различать виды движений, частично научаются выделять некоторые их элементы. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, выполнению движения в соответствии с образцом.

В 4-5 лет дети умеют перешагивать через рейки гимнастической лестницы, горизонтально расположенной на опорах (на высоте 20 см от пола), руки на поясе; подбрасывать мяч вверх и ловят его двумя руками (не менее 3-4 раз подряд в удобном для ребёнка темпе). Ребенок способен активно и осознанно усваивать движения, их элементы, что позволяет ему расширять и обогащать репертуар уже усвоенных основных движений более сложными. Воспитанники самостоятельно играют в подвижные игры, активно общаются со сверстниками и с воспитателем, проявляют инициативность, могут контролировать и соблюдать правила в знакомых им играх. В процессе выполнения двигательных заданий различной сложности дети пытаются прилагать волевые усилия: перепрыгивают через барьеры, пролезают поддугами, ходят по наклонному буму. У детей совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются такие физические качества, как быстрота движений, ловкость, координация, выносливость.

В физическом воспитании дошкольников, начиная со средней группы, на первый план выдвигаются учебные мотивы, задачи овладения детьми определенной техники движений. Однако учебная деятельность в это время еще тесно переплетается с игровой.

Возрастные особенности развития детей шестого года жизни

Двигательная деятельность становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры, начинается формирование разнообразных способов многих видов спортивных упражнений. Ребенок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд.

Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети научаются постепенно планировать свои практические и игровые действия, стремясь к их результативности.

Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний воспитателя, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности.

В двигательной деятельности у детей складываются более сложные формы общения со взрослыми и между собой. У них развиваются чувство уважения к старшим, стремление подражать им. У некоторых детей появляется желание помочь другому, научить его. При этом существенное значение имеет направленность на достижение коллективного результата движений, игры.

Уже наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков более порывистые, у девочек – мягкие, плавные, уравновешенные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться.Посредством целенаправленной и систематической двигательной активности

укрепляются мышцы и связки. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребенком небольших усилий на протяжении достаточно длительного времени).

Однако в этом возрасте нередко поведение детей обуславливают возникающие мотивы соперничества, соревнования. Возможны даже случаи негативного отношения детей к тем, кто хуже справляется с выполнением задания. Развитие моральных и волевых качеств детской личности продолжает оставаться важной стороной педагогического руководства двигательной деятельностью в процессе физического воспитания.

Возрастные особенности развития детей седьмого года жизни

В целом, ребенок 6-7 лет осознает себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения.

К 6-7 годам ребенок уверенно владеет культурой самообслуживания: может самостоятельно обслужить себя, обладает полезными привычками, элементарными навыками личной гигиены; определяет состояние своего здоровья (здоров он или болен), а также состояние здоровья окружающих; может назвать и показать, что именно у него болит, какая часть тела, какой орган; владеет культурой приема пищи; одевается в соответствие с погодой, не переохлаждаясь и не утепляясь чрезмерно. Старший дошкольник уже может объяснить ребенку или взрослому, что нужно сделать в случае травмы (алгоритм действий) и готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть глаза, промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью) в подобных ситуациях. Продолжается дальнейшее развитие моторики ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте они овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног; могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны четко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

У детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений.

Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим – играть с мячом. Нередко детям больше нравятся те упражнения, которые лучше получаются. Поддерживая индивидуальные интересы детей, педагог должен следить. Чтобы программное содержание, предусматривающее всестороннюю двигательную подготовку детей, осваивалось всеми.

Особенности развития детей с ОВЗ

В ДОУ существует группы компенсирующей направленности для детей с нарушениями речи.

Общее недоразвитие речи (ОНР) – сложное речевое расстройство, при котором у детей с нормальным слухом и первично сохранённым интеллектом отмечается позднее начало развития речи, скудный запас слов, аграмматизм, дефекты произношения и фонемообразования.

Эти проявления в совокупности указывают на системное нарушение всех компонентов речевой деятельности.

Детям с недоразвитием речи наряду с общей соматической ослабленностью и замедленным развитием локомоторных функций присуще и некоторое отставание в развитии двигательной сферы. Этот факт подтверждается анализом анамнестических сведений. У значительной части детей двигательная недостаточность выражается в виде плохой координации сложных движений, неуверенности в воспроизведении точно дозированных движений, снижении скорости и ловкости их выполнения.

Наибольшие трудности представляет выполнение движений по словесной и особенно многоступенчатой инструкциям. Дети отстают от нормально развивающихся сверстников в точном воспроизведении двигательного задания по пространственно – временным параметрам. Нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. Например, им трудны такие движения, как перекатывание мяча с руки на руку, передачи его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку. Типичным является и недостаточный самоконтроль при выполнении задания.

Нарушение речевого дефекта параллельно приводит и к ярко выраженным изменениям основных показателей и психического развития ребенка. У таких детей наблюдается отставание по развитию физических качеств (ловкость, быстрота), по степени сформированности двигательных навыков (низкая обучаемость, отсутствие автоматизации движений).

Организуя работу с ними, осуществляется индивидуальный подход к каждому ребенку с учетом его возрастных и психических особенностей.

1.2 Планируемые результаты освоения Программы

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обусловливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров. Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это

ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых. Целевые ориентиры,обозначенные в ФГОС ДО, являются общими для всего образовательного пространства Российской Федерации, однако каждая из примерных программ имеет свои отличительные особенности, свои приоритеты, целевые ориентиры, которые не противоречат ФГОС ДО, но могут углублять и дополнять его требования. Таким образом, целевые ориентиры программы
«От рождения до школы» базируются на ФГОС ДО и целях и задачах, обозначенных в пояснительной записке к программе «От рождения до школы», и в той части, которая совпадает со Стандартами, даются по тексту ФГОС ДО. В программе «От рождения до школы», так же как и в Стандарте, целевые ориентиры даются для детей раннего возраста (на этапе перехода к дошкольному возрасту) и для старшего дошкольного возраста (на этапе завершения дошкольного образования).

Качество — это системное (интегративное) образование, формирующееся у воспитанника в процессе освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования, являющееся показателем его развития в личностном, интеллектуальном и физическом планах и способствующее самостоятельному решению ребёнком жизненных задач, адекватных возрасту.

К концу года ребенок 2-3 лет:

- подпрыгивает, одновременно отрывая от земли обе ноги, с поддержкой; перешагивает через несколько препятствий; нагибается за предметом.
- поднимается вверх по лестнице в 10 ступеней высотой 12-15 см, поочередно ставя ноги на каждую ступеньку; подпрыгивает на обеих ногах без поддержки; стоит на одной ноге в течение 10с; уверенно бегает; может ездить на трехколесном велосипеде. Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей. Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т. д. Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч. Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезать через бревно, лежащее на полу.
- Имеет первичные представления о себе: знает свое имя, свой пол, имена членов своей семьи.
- Имеет первичные представления о себе как о человеке, знает названия основных частей тела, их функции.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (с удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику)

К концу года ребенок 3-4 лет:

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.
- Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила

поведения во время еды, умывания.

- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
- Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневнойжизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

К концу года ребенок 4 - 5 лет:

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м)
- выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.
- Ходит на лыжах скользящим шагом
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневнойжизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

К концу года ребенок 5 - 6 лет:

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку
- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).
- Владеет школой мяча.
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки,бадминтон, футбол, хоккей.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневнойжизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) ифакторах, разрушающих здоровье.
- Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.
- Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.
- Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

К завершению дошкольного образования (6-7 лет):

- Сформированы основные физические качества и потребность вдвигательной активности.
- В свободное время в группе и на прогулке ребенок организуетподвижные игры с другими детьми.
- Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные,и ловкие.
- При выполнении коллективных заданий опережает средний темп

- Утомляется незначительно на занятиях, требующихконцентрации внимания и усидчивости.
- Умело действует двумя руками при выполнении с несколькимипредметами (бытовые действия, одевание, конструирование, лепка).
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильнуюосанку, направление и темп.
- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег,прыжки, метание, лазанье).
- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).
- Бросать предметы в цель из разных исходных положений,попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны.
- Умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу.
- Умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый- второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следит за правильной осанкой.
- Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.
- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
- Самостоятельно без напоминаний выполняет доступные возрастугигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
- Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Всегда следит за правильной осанкой
- Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека).
- Имеет представления и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремится соблюдать его.
- Имеет представления о рациональном и правильном питании, стремиться правильно питаться.
- Может перечислить продукты, которые вредны или полезны для ребенка, какими витаминами богаты.
- Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влияния на здоровье.

Целевые ориентиры для детей с ОВЗ:

К завершению дошкольного образования (к 7 годам):

- ребёнка развита крупная и мелкая моторика;
- ребёнок стремится осваивать различные виды движений (бег,лазанье, перешагивание и пр.)
- ребёнок подвижен, выносливый, владеет основными движениями, можетконтролировать и управлять собственными действиями.
- умение играть в спортивные игры: городки (элементы), баскетбол(элементы), футбол (элементы), хоккей (элементы);
- умение выполнять физические упражнения под музыку.

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе, в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей.

Система оценки результатов освоения программы

Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения Образовательной программы является составной частьюобразовательной программы.

При составлении мониторинга мы опирались на:

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации)

Как указано в ФГОС, планируемые результаты освоения детьми основной общеобразовательной программы дошкольного образованияподразделяются на итоговые и промежуточные.

Промежуточная (текущая) оценка (проводится 1 раз в полугодие или год) – это описание динамики формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы по всем направлениям развития детей.

Итоговая оценка проводится при выпуске ребёнка из детского сада в школу и включает описание интегративных качеств выпускника ДОУ. Проводится ежегодно в подготовительной к школе группе.

Система мониторинга должна обеспечивать комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволять осуществлять оценку динамики достижений детей.

Система мониторинга содержит:

- уровни освоения программы для всех возрастных групп и по всем образовательным областям;
- параметры психического развития – качества, которые показывают развитие ребёнка в плане соответствия конкретному психологическому возрасту (в данном случае младшему, среднему, старшему дошкольному возрасту).

Методика организации мониторинга подобрана специалистом (инструкторам по

физической культуре) в соответствии с реализуемой Программой. (Это тестовые упражнения, наблюдения за детьми, беседы, анализ и т.д.)

Результаты оцениваются по пятибалльной системе.

Пятибалльная система оценки результатов позволяет не только получить достаточно объективную картину физической подготовленности детей, но и выявить уровень развития детей группы.

По результатам тестирования заполняются диагностические карты физической подготовленности детей на каждую возрастную группу, и планируется дальнейшая работа. Проводится 2 раза в год (начало и конец учебного года). Длительность проведения: 2-3 недели.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребёнка

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение **целей** гармоничного физического развития детей, формирования у них интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, формирования начальных представлений о здоровом образе жизни через решение следующих специфических **задач:**

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

Физическая культура	*Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у них привычки к здоровому образу жизни*	*Развитие основных видов движений*	*Формирование основ культуры здоровья*
2-3 года			
Задачи	- способствовать полноценному физическому развитию: поддерживать потребность в самостоятельной двигательной активности и обогащать двигательный опыт детей; -обеспечивать необходимый двигательный режим в течение дня, создавать условия для активного движения в группе, на участке; обогащать опыт детей подвижными играми, движением под музыку; - обеспечить безопасность жизнедеятельности; - сохранять, укреплять и развивать здоровье детей	- формировать у детей навыки ходьбы, бега, прыжков, лазания, ползания, подлезания, бросания, метания, умения держать равновесие; - побуждать детей к движениям, обеспечивающим нагрузку на разные группы мышц; - удовлетворять потребность в двигательной активности в течение дня путем интеграции двигательной и познавательной деятельности	- формировать основы культуры здоровья; - прививать простейшие культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания; - учить детей правильно мыть и вытирать руки, пользоваться туалетом, раздеваться и одеваться; - приучать детей к опрятному внешнему виду и нормам поведения; - приучать детей отличать предметы индивидуального пользования (расческа, стаканчик для полоскания и т.д.)
3-4 года			
Задачи	- способствовать полноценному физическомуразвитию: поддерживать потребность в самостоятельной двигательной активности; укреплять разные группы мышц, способствуя формированию правильной осанки; обеспечивать необходимый двигательный режим в течение дня (создавать условия для активного движения в группе на участке; обогащать опыт детей подвижными играми,	- развивать у детей основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, равновесие, лазания, метание); - развивать у детей физические качества (быстрота, гибкость, ловкость, сила, выносливость); - удовлетворять потребность в двигательной активности в течение дня путем интеграции двигательной и познавательной деятельности	- совершенствовать культурно-гигиенические навыки; - формирование навыков культурного поведения; - формирование представлений о факторах, влияющих на здоровье (продукты питания, сон, прогулки, движение, гигиена); - формировать основы культуры здоровья; - формировать ответственное отношение ребенка к

	движением под музыку); - обеспечить безопасность жизнедеятельности; сохранять, укреплять и развивать здоровье детей		своему здоровью и здоровью окружающих
	4-5 лет		
Задачи	- способствовать полноценному физическомуразвитию: поддерживать и развивать потребность в разнообразной самостоятельной двигательной активности; обогащать двигательный опыт детей за счет общеразвивающих и спортивных упражнений; начать знакомить детей с элементами спортивных игр; обогащать репертуар подвижных игр; создавать условия для проявления и совершенствования ловкости, скорости и других физических качеств; совершенствовать умение держать равновесие; совершенствовать выполнение основных движений; - обеспечить безопасность жизнедеятельности; сохранять, укреплять и развивать здоровье детей: создавать условия, способствующие повышению защитных сил организма, выносливости и работоспособности; укреплять разные группы мышц, способствовать формированию правильной осанки, следить за ее поддержанием во время разных видов деятельности; предупреждать нарушения зрения; укреплять организм,	- совершенствовать двигательную активность ребенка, создавать условия для ее развития через развитие основных движений (ходьба, бег, прыжки, равновесие, лазания, метание); - развивать у детей физические качества (быстрота, гибкость, ловкость, сила, выносливость); - удовлетворять потребность в двигательной активности в течение дня путем интеграции двигательной и познавательной деятельности	- совершенствовать культурно-гигиенические навыки; - формирование навыков культурного поведения; - закреплять навыки культурного поведенияза столом; - закреплять умениянравильно пользоваться предметами личной гигиены (полотенце, расческа, носовой платок, одежда); - закреплять ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих; - дать представление о спорте как особом виде человеческой деятельности; знакомить с некоторыми видами спорта, выдающимися спортсменами и их достижениями

	используя естественные природные закаливающие факторы (солнечный свет, воздух, вода); оберегать нервную систему ребенка отстрессов и перегрузок		
6-7 лет			
Задачи	- способствовать полноценному физическому развитию: создавать условия для совершенствования основных физических качеств; продолжать поддерживать и развивать потребность в разнообразной самостоятельной двигательной активности; обогащать двигательный опыт за счет общеразвивающих и спортивных упражнений; обучать детей технике выполнения основных движений; - обеспечить безопасность жизнедеятельности; - сохранять, укреплять и развивать здоровье детей: широко использовать спортивные игры и упражнения, корригирующие упражнения, элементы ЛФКдля профилактики нарушения осанки, опорно-двигательного аппарата, плоскостопия; следить за поддержанием правильной осанки во время разных видов деятельности; укреплять организм, используя естественные природные закаливающие факторы (солнечный свет, воздух, вода); избегать перегрузки организованными занятиями; формировать	- поощрять двигательную активность ребенка и создавать условия для ее развития путем развития основных движений (ходьба, бег, прыжки, равновесие, лазания, метание); - развивать у детей физические качества (быстрота, гибкость, ловкость, сила, выносливость); - удовлетворять потребность в двигательной активности в течение дня путем интеграции двигательной и познавательной деятельности; - обучать детей элементам спортивных игр, осваивать их правила и учиться подчиняться им; - совершенствовать навыки произвольности, тренировать внимание, скорость реакции в подвижных играх; - формировать представление о совместной распределенной деятельности в команде; - учить детей действовать в команде	- формировать основы культуры здоровья: рассказывать детям о строении и работе важнейших органов и систем организма; -закреплять действия, направленные на охрану здоровья окружающих (отворачиваться, когда кашляешь; закрываться платком, когда чихаешь); -формировать осознанное выполнение требований безопасности, поддерживать проявления осторожности и осмотрительности; приобщать детей к ценностям физической культуры и занятий спортом

	сознательное отношение к окружающей среде, воспитывать здоровую брезгливость и стремлениек чистоте; развивать самоконтроль при выполнении правил и норм личной гигиены; совершенствовать навыки самообслуживания		

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале и 1 раз в неделю – на свежем воздухе, направленное на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме (за исключением детей 2-3 лет).

Продолжительность занятия по физической культуре:
До 10 мин. – группа раннего
возраста
15 мин. - 2-я младшая группа
20 мин. - средняя
группа
25 мин. - старшая
группа
30 мин. - подготовительная к школе группа

Структура непрерывной образовательной деятельности (НОД)

Непосредственно образовательная деятельность по образовательной области «Физическое развитие» состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Выделение частей обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями. Вводная часть обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. Основная часть (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей.

Вводная часть (продолжительность: 2 – 3 минуты – младшие дошкольники; 3 – 5 минут – средний возраст; 5 – 6 минут – старшие дошкольники). В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

Основная часть (продолжительность: 10 минут – младшие группы; 10-12 минут – средняя группа; 20 – 25 минут – старшие группы). В эту часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально – волевых качеств личности. Эти общеразвивающие упражнения, проводящиеся с разным темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию

правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве. Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты.

Заключительная часть (продолжительность: 2-3 минуты – младшие группы; 3-5 минут – средняя группа; 4 – 5 минут – старшие группы). В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

В процессе образовательной деятельности по физическому развитию следует обращать внимание на одновременное решение задач других образовательных областей.

Образовательные области	**Задачи**
«Социально-коммуникативное развитие»	▪ 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: умение понятно объяснить правила игры, 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.

2.2. Вариативные формы и методы реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельной по физической культуре. Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеетразную направленность:

- младшим дошкольникам они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки. В среднем дошкольном возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу).
- в старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Вариативные формы реализации Программы

Все формы реализации Программы носят интегративный характер, т. е. позволяют решать задачи двух и более образовательных областей, развития двух и более видов детской деятельности.

Организованная образовательная деятельность		
Направления	*Формы организации*	*Методы обучения и воспитания*
▪ Развитие физических качеств. ▪ Правильное формирование опорно-двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики. ▪ Правильное выполнение основных движений. ▪ Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта. ▪ Овладение подвижными играми с правилами. ▪ Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере. ▪ Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни	▪ Групповые ▪ Подгрупповые ▪ Спортивные праздники ▪ Развлечения ▪ Занятия	*Наглядный.* ▪ Наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры) ▪ Наглядно-слуховые приемы (музыка, песни). ▪ Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя). *Словесный.* ▪ Объяснения, пояснения, указания. ▪ Подача команд, распоряжений, сигналов. ▪ Вопросы к детям. ▪ Образный сюжетный рассказ, беседа. ▪ Словесная инструкция *Практический.* ▪ Повторение упражнений без изменения и с изменениями. ▪ Проведение упражнений в игровой форме. ▪ Проведение упражнений в соревновательной форме.
Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов		
▪ Развитие физических	▪ Утренняя гимнастика	*Наглядный*

качеств. ▪ Правильное формирование опорно-двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики. ▪ Правильное выполнение основных движений. ▪ Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта. ▪ Овладение подвижными играми с правилами. ▪ Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере. Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни	▪ Гимнастика после сна, ▪ Спортивные, подвижные игры. ▪ Проведение упражнений в игровой форме. ▪ Проведение упражнений в соревновательной форме. ▪ Физминутки. ▪ Закаливающие мероприятия. ▪ Корригирующие упражнения.	▪ Наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры ▪ Наглядно-слуховые приемы (музыка, песни) ▪ Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя) *Словесный* ▪ Объяснения, пояснения, указания. ▪ Подача команд, распоряжений, сигналов. ▪ Вопросы к детям. ▪ Образный сюжетный рассказ, беседа. ▪ Словесная инструкция *Практический* ▪ Повторение упражнений без изменения и с изменениями
Самостоятельная деятельность		
▪ Развитие физических качеств. ▪ Правильное формирование опорно-двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики. ▪ Правильное выполнение основных движений. ▪ Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта. ▪ Овладение подвижными играми с правилами. ▪ Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.	▪ Двигательно-игровая деятельность. ▪ Спортивные, подвижные игры. ▪ Проведение упражнений в игровой форме. ▪ Проведение упражнений в соревновательной форме ▪ Игры со сверстниками	

Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни		

Виды организованной образовательной деятельности

1. Традиционные учебно-тренировочные занятия – направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др. В его содержании присутствуют дыхательные упражнения и упражнения, совершенствующие координационные механизмы нервной системы.

2. Игровые занятия – построенные на основе подвижных игр: народных, оздоровительных, игр-эстафет, игр-аттракционов. В содержание этих занятий включается разминка, оздоровительный бег, подвижные игры по нарастающей и убывающей степени нагрузки, дыхательные упражнения, расслабляющие паузы, воздушные процедуры. Большая часть игр содержит бег, как универсальное циклическое движение.

3. Сюжетные занятия – проводятся в форме двигательного рассказа или сказки.

4. Двигательно-творческие занятия (для старшего дошкольного возраста) – на них дети получают возможность относиться к движению как к предмету творческого экспериментирования. Они не только передают знакомый образ в движении, но и учатся создавать новое движение, изменять и преобразовывать его структуру. Этому способствуют творческие композиции: посредством движений и поз дети отгадывают двигательные загадки, показывают действия, изображенные на картинке, «оживляют» их и т.п. в процессе двигательно-творческих занятий ребенок получает возможность личностного самовыражения.

5. Занятия, построенные на танцевальном материале (для детей старшего дошкольного возраста) – построены на музыкальноритмических композициях, позволяют повышать двигательную активность, вызывают положительное эмоциональное состояние, развивают чувство ритма, пластичность и грациозность.

6. Тематические занятия – с одним видом физических упражнений (лыжи, футбол, баскетбол, бег и т.п.). Такие занятия направлены на обучение дошкольников элементам спортивных игр и упражнений (бадминтон, городки, хоккей, настольный теннис, футбол, ходьба на лыжах, езда на велосипеде). Данный тип занятия в основном проводится на воздухе в зависимости от сезона.

7. Познавательные занятия – из серии «Забочусь о своем здоровье». Их цель – формирование элементарных знаний и представлений детей о значении физической культуры, ознакомление их со строением тела человека, функциями различных органов. Такие занятия способствуют формированию потребности в здоровом образе жизни.

8.Занятия на спортивных комплексах и тренажерах. Такие занятия дают

оздоровительный эффект за относительно небольшой период времени. Оздоровительное спортивное оборудование помогает решить проблему дефицита пространства, а, кроме того, позволяет выполнять детям их любимые движения: вис, лазание и т.п.

9.Занятия - тренировки **–** проводятся на прогулке, с большим содержанием 23 интенсивных движений, в основном циклического характера, которые способствуют функциональному совершенствованию организма, повышению его работоспособности, развитию защитных сил по отношению к неблагоприятным факторам внешней среды.

10.Самостоятельные физкультурные занятия. Смысл занятий заключается в том, чтобы научить детей осознанному выполнению движений в правильной последовательности и в нужном темпе. На таких занятиях дети учатся страховке и подстраховке, умению замечать свои ошибки и ошибки своих товарищей. Ценность этих занятий в оздоровительном плане – воспитание потребности в здоровом образе жизни. Схема занятия: после разминки, оздоровительного бега и паузы, приводящей пульс в исходное состояние, дети разбирают карточки, на которых в определенной последовательности указаны (нарисованы) задания, которые они должны выполнить. Выполнение заданий рассчитано на 15 минут. Затем дети выбирают игры и сами организуют их. Заканчивается занятие кинезиологическими упражнениями.

11.Контрольные занятия **–** проводятся в начале и конце учебного года для получения информации об уровне развития физических качеств дошкольников. Для детей среднего и старшего дошкольного возраста такие занятия проводятся в форме «малых олимпийских игр», где дети получают эмоциональный заряд от своих достижений. Форма занятия выбирается в зависимости от возраста детей, поставленных задач, места и условий проведения. Особое внимание уделяется профилактике отклонений в физическом развитии. Она предусматривает систему мер, направленных на предупреждение плоскостопия, сколиоза. Комплексы утренних гимнастик, физкультурных занятий, гимнастики после дневного сна содержат упражнения, направленные на укрепление мышц спины, свода стопы, шеи.

Способы организации детей в непосредственно образовательной деятельности
по физической культуре:

- 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 24 необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.
- Групповой способ. Дети по указанию педагога 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.

Чтобы физкультурные занятия стали радостным событием для дошкольников, кроме традиционных, используются средства, помогающие создавать и корректировать настроение ребенка, его отношение к движениям:

- Музыкальное сопровождение, аэробика, элементы танца, речитативы, стихи

Наряду с традиционными методами и приемами используются инновационные формы:

- Релаксация – учит детей приемам расслабления, что является первым условием необходимым для восстановления здоровья. Овладеть техникой расслабления детям нетрудно. У них развито воображение. Паузы отдыха восстанавливают силы и работоспособность, как и полноценный сон. Это связано с тем, что отдыхают не только мышцы, но и нервная система;
- Элементы психогимнастики (этюды, игры, упражнения) – направлены на развитие познавательной и эмоционально- личностной сфер психики ребенка;
- Вводная медитация – помогает создать на занятиях положительный эмоциональный настрой, устранить замкнутость, снять усталость. С ее помощью у детей развивается навык концентрации;
- Кинезиологические упражнения – способствуют развитию головного мозга.
- Фольклорный материал. Народный фольклор позволяет поддерживать интерес дошкольников к занятиям физической культурой и приобщать их к традициям русского народа, что вызывает у детей особый эмоциональный настрой.

2.3. Коррекционно-развивающая работа с детьми с ограниченнымивозможностями здоровья

Физическое воспитание является составной частью интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания и развития ребёнка. Развитие всех видов моторики и зрительно-двигательной координации служит основой для становления всех видов детской деятельности, является предпосылкой для становления устной и письменной речи, а также способствует повышению познавательной активности детей.

В группах компенсирующей направленности коррекционная работа направлена на:

- обеспечение коррекции нарушений развития детей с ТНР, оказание им квалифицированной помощи в освоении Рабочей программы;
- освоение детьми с ТНР рабочей программы, их разностороннее развитие с учетом возрастных и индивидуальных особенностей и особых образовательных потребностей, социальной адаптации.

Образовательная область «Физическое развитие» В соответствии с возможностями детей с ТНР определяются методы обучения – наглядные, практические, словесные. Вопрос о рациональном выборе системы методов и отдельных методических приемов решается педагогическими работниками в каждом конкретном случае. Образовательная деятельность организована в соответствии с возрастом воспитанников, основными направлениями их развития и включает время, отведенное на образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, познавательно-исследовательской,

изобразительной, музыкальной и др.) с квалифицированной коррекцией недостатков в физическом и (или) психическом развитии детей; образовательную деятельность с квалифицированной коррекцией недостатков в физическом и (или) психическом развитии детей, осуществляемую в ходе режимных моментов; самостоятельную деятельность детей; взаимодействие с семьями воспитанников. Проведение групповых и индивидуальных коррекционно-развивающих занятий осуществляется в соответствии с учебным планом.

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. Осуществление мониторинга физического состояния детей, посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой);
2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;
3. Предупреждение негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

1. Организация;
2. Освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
3. Привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

2.4 Особенности образовательной деятельности различных видов и культурных практик в физическом воспитании

Организованная образовательная деятельность основана на организации педагогом видов деятельности, заданных ФГОС ДО.

Игровая деятельность является ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста. В организованной образовательной деятельности она выступает в качестве основы для интеграции всех других видов деятельности ребенка дошкольного возраста. Игровая деятельность представлена в образовательном процессе по физическому развитию в разнообразных формах: это дидактические, развивающие, подвижные игры, игры-путешествия, игровые двигательные проблемные ситуации, игры-инсценировки, игры-этюды.

Коммуникативная деятельность направлена на решение задач, связанных с развитием свободного общения детей и освоением всех компонентов устной речи, освоение культуры общения и этикета, воспитание толерантности, на развитие интереса детей к участию в совместных играх; формирование умения связывать сюжетные действия с ролью в подвижных играх; развитие умения соблюдать в ходе игры элементарные правила; создание условий для проявления доброжелательности, дружелюбия и уважительного отношения к

сверстникам и взрослым; формирование первичных гендерных представлений.

Познавательно-исследовательская деятельность - так же неотъемлемая часть физического воспитания, включает в себя широкое познание детьми объектов живой и неживой природы, предметного и социального мира, безопасного поведения на занятиях физической культурой, в подвижных играх и при использовании физкультурного оборудования и инвентаря. Развитие сенсорных способностей - закрепление умений выделять цвет, форму, величину, осязаемые свойства предметов (физкультурного инвентаря), группировать предметы по нескольким сенсорным признакам. Формирование элементарных математических представлений: закрепление умения выделять количество (много - один), величину (большой - маленький), геометрическую форму предметов; развитие умений детей ориентироваться в пространстве и различать части своего тела.

Музыкальная деятельность так же присутствует в физическом развитии дошкольников. Она направлена на формирование эмоционального опыта детей, развитие интереса к движениям в сочетании с музыкальным сопровождением; формирование выразительности движений, умений передавать простейшие действия персонажей в играх под музыкальное сопровождение.

2.5.Способы и направления поддержки детской инициативы

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

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

Ситуация выбора важна для дальнейшей спецификации ребёнка, которому предстоит во взрослой жизни часто сталкиваться с необходимостью выбора. Задача педагога в этом случае – помочь ребёнку определиться с выбором, направить и увлечь его той деятельностью, в которой, с одной стороны, ребенок в большей степени может удовлетворить свои образовательные интересы и овладеть определенными способами деятельности, с другой – педагог может решить собственно педагогические задачи.
Уникальная природа ребёнка дошкольного возраста может быть охарактеризована как деятельностная. Включаясь в разные виды деятельности, ребенок стремится познать, преобразить мир самостоятельно за счет возникших инициатив.

Все виды деятельности, предусмотренные программой МАДОУ, используются в разной степени и моделируются в соответствии с теми задачами, которые реализует педагог в совместной деятельности в режимных моментах и др. Воспитателю важно владеть ***способами поддержки детской инициативы.*** Взрослым необходимо научиться сотрудничать с детьми: не стараться всё сразу показывать и объяснять. Не преподносить сразу какие- либо неожиданные сюрпризные, шумовые эффекты и т.п. Необходимо создать условия, чтобы дети о многом догадывались самостоятельно, получали от этого удовольствие.

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

развитии.

3-4 года

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является игровая и продуктивная деятельность. Для поддержания инициативы ребенка 3-4 лет взрослым необходимо:

- создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребёнка;
- рассказывать детям о реальных, а также возможных в будущем достижениях;
- отмечать и публично поддерживать любые успехи детей;
- всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять её сферу;
- помогать ребёнку найти способ реализации собственных поставленных целей;
- способствовать стремлению научиться делать что-то и поддерживать радостное ощущение возрастающей умелости;
- в ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относится к затруднениям ребёнка, позволять действовать ему в своём темпе;
- не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих. Ограничить критику исключительно результатами продуктивной деятельности, используя в качестве субъекта критики игровые персонажи;
- учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям;
- уважать и ценить каждого ребенка независимо от его достижений, достоинств и недостатков;
- создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявлять любовь ко всем детям; выражать радость при встрече, использовать ласку и теплые слова для выражения своего отношения к каждому ребенку, проявлять деликатность и терпимость;
- всегда предоставлять детям возможность для реализации замыслов и творческой игровой и продуктивной деятельности.

4-5 лет

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является познавательная деятельность, расширение информационного кругозора, игровая деятельность со сверстниками. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

-способствовать стремлению детей делать собственные умозаключения, относится к их попыткам внимательно, с уважением;

-обеспечивать для детей возможности осуществления их желания переодеваться и наряжаться, примеривать на себя разные роли. Иметь в группе набор атрибутов и элементов костюмов для переодевания, а также технические средства, обеспечивающие стремление детей петь, двигаться, танцевать под музыку;

-создавать условия, обеспечивающие детям возможность конструировать из различных материалов себе "дом", укрытие для сюжетных игр;

-при необходимости осуждать негативный поступок ребенка с глазу на глаз, но не допускать критики его личности, его качеств;
-не допускать диктата, навязывания в выборе сюжетов игр;
-обязательно участвовать в играх детей по их приглашению (или при их добровольном согласии) в качестве партнера, равноправного участника, но не руководителя игры. Руководство игрой проводить опосредованно (прием телефона, введения второстепенного героя, объединения двух игр);
-привлекать детей к украшению группы к различным мероприятиям, обсуждая разные возможности и предложения;
-побуждать детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнение взрослого;
-привлекать детей к планированию жизни группы на день, опираться на их желание во время занятий;
-читать и рассказывать детям по их просьбе, включать музыку

5-6 лет

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

- создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече,
- использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку;
- уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;
- при необходимости помогать детям в решении проблем организации игры; создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой деятельности.

6-7 лет

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является научение, расширение сфер собственной компетентности в различных областях практической предметности, в том числе орудийной деятельности, а также информационная познавательная деятельность. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта деятельности;
- спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей. Рассказывать детям о своих трудностях, которые испытывали при обучении новым видам деятельности;
- создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;
- обращаться к детям, с просьбой продемонстрировать свои достижения и научить его добиваться таких результатов сверстников;
- поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами;

- создавать условия для различной самостоятельной творческой деятельности детей по их интересам и запросам, предоставлять детям на данный вид деятельности определенное время;
- при необходимости помогать детям решать проблемы при организации игры;
- проводить планирование жизни группы на день, неделю, месяц с учетом интересов детей, стараться реализовать их пожелания и предложения;
- презентовать продукты детского творчества другим детям, родителям, педагогам (концерты, выставки и др.).

2.6. Взаимодействие инструктора по физической культуре с семьями дошкольников

Сохранение и укрепление здоровья ребёнка невозможно без участия родителей. Именно они обязаны привить ему стремление к здоровому образу жизни. Семья для ребёнка – источник общественного опыта и развивающая среда. Здесь он находит пример для подражания, происходит его социальная адаптация. Те, знания, умения и навыки, которые ребёнок приобрёл в семье, сохраняются в течение всей его жизни. И если перед нами стоит задача – вырастить физически и нравственно здоровое поколение, то мы должны решать эту проблему совместно: ДОУ и семья.

Физкультурно – оздоровительная работа в дошкольной организации проводится в тесном взаимодействии с семьями воспитанников, основная **цель** которого – вовлечение родителей в образовательный процесс, в физическое и эмоциональное воспитание детей.

Формы взаимодействия с семьей:

- *Беседы - индивидуальные и групповые* - обсуждаются характерные особенности физического развития ребёнка, возможные формы организации совместной двигательной деятельности дома, на улице, а так же рекомендуется литература по развитию движения у детей.
- *Открытые физкультурные занятия для родителей* - дают возможность наглядно продемонстрировать состояние физического развития детей и их физическую подготовленность.
- *Дни открытых дверей в спортивном зале* - помогают детям совместно с родителями удовлетворить потребность в двигательной активности по своему выбору, отдавая предпочтения своим любимым упражнениям.
- *Физкультурные праздники и развлечения, досуги* - способствуют приобщению детей и родителей к физической культуре и спорту, совершенствованию движений, воспитывают у детей дисциплинированность, ответственность, дружбу. А также совместная двигательная деятельность способствует созданию положительных эмоций, бодрого настроения, что является важным условием активного отдыха.
- *Консультации - способствуют* усвоению родителями определённых знаний, умений, помощь им в разрешении проблемных вопросов.
- *Разработка и оформление стендовой информации* - позволяет познакомить родителей с задачами физического воспитания, с вопросами, касающимися

здорового образа жизни, правильного питания, организации режима, закаливания, подбора физкультурного инвентаря и др.

- *Родительские собрания* – позволяют наладить более близкий контакт с семьёй воспитанников, обсудить интересующие вопросы, обменяться мнениями в том или ином направлении работы дошкольного учреждения, наметить дальнейшие планы.
- *Анкетирование* – необходимо для выявления значимости отдельных факторов, предусматривающие получение разнообразных данных, сведений и характеристик. Они позволяют изучить культуру здоровья семьи, выявить индивидуальные особенности детей для построения дальнейшей работы с ними и внедрения эффективных программ физкультурно-оздоровительной направленности в семью.

К нетрадиционным формам взаимодействия с семьями воспитанников можно отнести:

- *Выпуск газет* – одна из форм пропаганды ЗОЖ. Очень важно, чтобы это был продукт коллективного творчества взрослых и детей. Это позволяет расширять представления родителей и детей о формах семейного досуга; повышать интерес детей к физической культуре и спорту;

- *Составление альбомов о спортивных достижениях семьи* – форма коллективной работы всех участников педагогического процесса. Повышает интерес детей к физической культуре и спорту, воспитывать желание вести ЗОЖ.
- *«Мастерская»* по изготовлению нетрадиционного оборудования для физкультурно-оздоровительной деятельности – привлечение родителей и детей к изготовлению атрибутов своими руками. Это сближает взрослых и детей, воспитывает у детей бережное отношение к изготовленному оборудованию.
- *Проектная деятельность* - разработка и реализация совместных с родителями проектов позволит заинтересовать родителей перспективами нового направления физического развития детей и вовлечь их в жизнь ДОУ.
- *Дни здоровья* содействуют оздоровлению детей и взрослых, предупреждают утомление.

Все эти формы взаимодействия с семьями воспитанников позволяют приобщить к здоровому образу жизни не только воспитанников детского сада, но и их родителей.

План работы с родителями (законными представителями)

Месяц	мероприятие
Сентябрь	Анкетирование «Движение ради здоровья»
Октябрь	Консультация «Осанка – зеркало здоровья»

	Информационный стенд «Комплексы утренней гимнастики для профилактики нарушений осанки и деформации позвоночника»
Ноябрь	Консультация «Игра в системе оздоровительной и воспитательной работы с детьми»
Декабрь	Консультация «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей»
Январь	Мастер-класс «Физкультурное оборудование своими руками» Консультация «развитие координации у детей»
Февраль	Презентация «Какими видами спорта можно заниматься» Семейный спортивный праздник «Папа и я – великая сила»
Март	Информационный стенд «Закаливание водой
Апрель	Консультация «Профилактика плоскостопия и сколиоза у детей»
Май	Консультация «Физическая готовность к школе»

2.7. Иные характеристики содержания образовательного процесса программы

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае). Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Диагностические методики –

- Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой
- Для оценки уровня сформированности двигательных навыков используются качественные показатели бега, прыжков в длину с места, метания вдаль, определённые Г. Лесковой и Н. Ноткиной, С. Прищепа, М.А. Руновой, а также «Общероссийская система мониторинга,2001»

Показатели физической подготовленности детей

Прыжки в длину с места (см)

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Оборудование: яма с песком для прыжков; прорезиненная дорожка; мат; рулетка; мел.

Процедура тестирования: ребёнок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками.

Результат: измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по

пяткам) при приземлении (см.), засчитывается лучшая из попыток.

Возраст	*Пол*	*Высокий*	*Средний*	*Низкий*
4 года	мальчики	86 и выше	85-58	57-47
	девочки	79 и выше	78-52	51-42
5 лет	мальчики	108 и выше	107-75	74-62
	девочки	101 и выше	100-73	72-62
6 лет	мальчики	125 и выше	124-100	99-85
	девочки	120 и выше	119-91	90-80
7 лет	мальчики	135 и выше	134-106	105-96
	девочки	132 и выше	131-99	98-84

Бег на 30 метров.

Цель: оценить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.

Оборудование: 2 ориентира, секундомер.

Процедура тестирования: Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м) на дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание» ребёнок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребёнка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки. Фиксируется лучший результат. ***Результат:*** Засчитывается лучший результат из 2 попыток

Возраст	*Пол*	*Высокий*	*Средний*	*Низкий*
4 года	мальчики	8.2 и выше	8.3-11.1	11.2-12.2
	девочки	8.4 и выше	8.5-11.2	11.3-13.3
5 лет	мальчики	7.8 и выше	7.9-9.5	9.6-10.2
	девочки	7.9 и выше	8.0-9.8	9.9-10.5
6 лет	мальчики	6.9 и выше	7.0-8.9	9.0-9.4
	девочки	7.6 и выше	7.7-8.9	9.0-9.6
7 лет	мальчики	6.5 и выше	6.6-8.1	8.2-8.7
	девочки	6.6 и выше	6.7-8.2	8.3-8.8

Выносливость.

Бег на 90 м, 120 м, 150 м (сек)

Оборудование: 2 ориентира, секундомер

Процедура тестирования: Детям предлагается пробежать дистанцию в 90 м. Тест проводится по размеченной дорожке на территории детского сада. На дистанции проводится линия старта и финиша. Один взрослый находится на старте и подаёт команду «Внимание!» ребёнок подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» даётся отмашка флажком и старт для бегущего, включается секундомер. При пересечении финишной линии секундомер выключается.

Результат: Выполняется одна попытка. Результат фиксируется в секундах.

Возраст	*Пол*	*Высокий*	*Средний*	*Низкий*
5 лет	мальчики	25.0 и выше	25.1 – 28.7	28.8 – 30.6
	девочки			
6 лет	мальчики	29.2 и выше	29.3-33.7	33.8-35.7
	девочки			
7 лет	мальчики	33.6 и выше	33.7-37.3	33.8-41.2
	девочки			

Гибкость

Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)

Цель: Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке.

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка 30 см.

Процедура тестирования: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку, (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком «минус».

Результат: заносится в сантиметрах.

Возраст	*Пол*	*Высокий*	*Средний*	*Низкий*
4 года	мальчики	8 и выше	7-1	0-2
	девочки	10 и выше	9-3	2-0
5 лет	мальчики	9 и выше	8-2	1-2
	девочки	11 и выше	10-4	3-1
6 лет	мальчики	10 и выше	9-3	2-0
	девочки	13 и выше	12-5	4-2
7 лет	мальчики	11 и выше	10-4	3-1
	девочки	15 и выше	14-6	5-3

Ловкость.

Челночный бег 3×10

Цель: Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Оборудование: секундомер, кубики 5 шт. Процедура тестирования: ребёнок встаёт у контрольной линии, по сигналу «Марш!» (в этот момент включается секундомер) трёхкратно преодолевает 10 метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.) ребёнок должен обежать каждый кубик, не задев его.

Результат: фиксируется общее время в секундах.

Возраст	*Пол*	*Высокий*	*Средний*	*Низкий*
4 года	мальчики	11.9 и выше	12.0-12.5	12.6-13.0
	девочки	12.1 и выше	12.2-12.7	12.8-13.2
5 лет	мальчики	11.2 и выше	11.3-11.7	11.8-12.5
	девочки	11.4 и выше	11.5-12.2	12.3-12.8
6 лет	мальчики	10.6 и выше	10.7-11.3	11.4-11.8
	девочки	10.8 и выше	10.9-11.6	11.7-12.0
7 лет	мальчики	10.0 и выше	10.1-10.9	11.0-11.4
	девочки	10.2 и выше	10.3-11.1	11.2-11.6

Сила.

Цель: определить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности.

Оборудование: набивной мяч массой 1 кг.

Процедура тестирования: ребёнок встаёт у контрольной линии, берёт мяч и бросает его как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола. Делаются два броска.

Результат: фиксируется лучший результат в (м)

Возраст	*Пол*	*Высокий*	*Средний*	*Низкий*
4 года	мальчики	2.05 и выше	2.04-1.65	1.64-1.25
	девочки	1.90 и выше	1.89-1.55	1.54-1.10
5 лет	мальчики	2.60 и выше	2.59-2.10	2.09-1.65
	девочки	2.30 и выше	2.29-1.99	1.80-1.40
6 лет	мальчики	3.40 и выше	3.39-2.60	2.59-2.15
	девочки	3.00 и выше	2.99-2.30	2.29-1.75

7 лет	мальчики	4.00 и выше	3.99-3.01	3.00-2.70
	девочки	3.50 и выше	3.49-2.60	2.59-2.20

II. Организационный раздел

3.1.Материально-техническое обеспечение программы

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 , так и нестандартным), для организации работы, направленной на физическое развитие и развитие двигательной активности детей. Всё оборудование соответствует педагогическим и санитарно-гигиеническим требованиям, нормам пожарной и электробезопасности, требованиям охраны труда воспитанников и сотрудников. В физкультурном зале есть пособия для физических упражнений, развития основных движений, профилактики нарушений осанки и плоскостопия, спортивных игр и упражнений. В зале проводятся физкультурные занятия всей группой, подгруппой и индивидуальные; утренняя гимнастика, физкультурные развлечения, спортивные досуги. Зал для удобства и координации физкультурно-оздоровительной работы работает по специально утвержденному графику.

Помещение	***Вид деятельности***	***Цель***
Спортивный зал	▪ Проведение гимнастики. ▪ Проведение организованной образовательной деятельности ▪ Проведение спортивных праздников, досугов, развлечений	Укрепление здоровья детей, приобщение к здоровому образу жизни, развитие физических качеств
Тренажерный зал	▪ Проведение организованной образовательной деятельности ▪ Проведение спортивных праздников, досугов, развлечений	
Спортивная площадка	▪ Проведение организованной образовательной деятельности ▪ Проведение спортивных праздников, досугов, развлечений	
Баскетбольная площадка	▪ Обучение детей основным приемам	

	владения мячом ▪ Выполнение упражнений по закреплению навыков владения мячом.	

3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

В соответствии с ФГОС, материально-техническое обеспечение программы включает в себя учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы).

	Автор	***Название***	***Издательство, год***
1	Э.Я. Степаненкова	Сборник подвижных игр	Мозаика-синтез, 2018
2	Л.И. Пензулаева	Физическая культура в детском саду (3-4 года)	Мозаика-синтез, 2020
3	С.Ю. Федорова	Планы физкультурных занятий (3-4 года)	Мозаика-синтез, 2020
4	Л.И. Пензулаева	Физическая культура в детском саду (4-5 лет)	Мозаика-синтез, 2020
5	С.Ю. Федорова	Планы физкультурных занятий (4-5 лет)	Мозаика-синтез, 2020
6	Л.И. Пензулаева	Физическая культура в детском саду (5-6 лет)	Мозаика-синтез, 2020
7	С.Ю. Федорова	Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет	Мозаика-синтез, 2017
8	Л.И. Пензулаева	Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группе	Мозаика-синтез, 2020
9	Т.Е. Харченко	Утренняя гимнастика в детском саду	Мозаика-синтез, 2020
10	М.М. Борисова	Малоподвижные игры и игровые упражнения (3-7 лет)	Мозаика-синтез, 2020
11	М.Ю. Картушина	Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет	ТЦ Сфера, 2008
12	Н.А. Силюк	Зимние физкультурные праздники для детей дошкольного возраста	Аирис-пресс, 2006

Оборудование физкультурного зала

№ п/п	*Наименование*	*Количество*
1	Батут детский	1
2	Тренажеры	4
3	Гантели детские (500г)-	20
4	Диск здоровья	6
5	Доска с ребристой поверхностью	2
6	Кегли (набор)	15
7	Кольцеброс (набор)	15
8	Мячи разных размеров: Большие Малые Средние	 25 20 25
9	Куб деревянный большой	1
10	Куб деревянный малый	1
11	Куб деревянный средний	1
12	Лестница веревочная	3
13	Лестница деревянная	3
14	Мяч-массажер	25
15	Мат большой	4
16	Мат малый	4
17	Мешочек с грузом	10
18	Утяжелители для рук	20
19	Мячи облегченные маленькие	15
20	Мячи облегченные большие	10
21	Обруч большой	25
22	Обруч малый	25
23	Палка гимнастическая короткая	30
24	Палка гимнастическая длинная	30
25	Скакалка	30
26	Скамейка	3
27	Стенка гимнастическая деревянная	1
28	Стойки переносные (для прыжков)	2
29	Фишки, конусы для разметки	40
30	Мячи-прыгуны	20
31	Стойка баскетбольная	1
32	Бревно гимнастическое напольное	1
33	Ленты	20
34	Сухой бассейн	1
35	Модули мягкие (комплект)	2
36	Дорожки для профилактики плоскостопия (набор)	4
37	Канат	1
38	Туннель	3
39	Фитбол	30
40	Комплекс для профилактики плоскостопия	1
41	Коньки детские (пар)	20
42	Коньки взрослые (пар)	2
43	Лыжи детские (пар)	20

44	Велосипед	8
45	Санки	20
46	Клюшки + шайбы	20

3.3.Режим дня

МАДОУ № 241 «Детский сад комбинированного вида» работает в условиях полного рабочего дня (12 часов пребывания). Группа функционирует в режиме 5-дневной рабочей недели. График работы с 7.00 – 19.00. Нерабочие дни – суббота и воскресенье, а также праздничные дни, установленные законодательством РФ.

Продолжительность учебного года в 2020-2021 учебном году составляет 9 месяцев (36 недель) - начало учебного года 02 сентября 2020 г., – окончание 29 мая 2021 г.

Занятия по физическому развитию для детей от 3 до 7 лет организуются 3 раза в неделю, 2 занятия в физкультурном зале, 1 занятие на улице.. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в первой младшей группе – 10 мин.;
- во второй младшей группе – 15 мин.;
- в средней группе – 20 мин.;
- в старшей группе – 25 мин.;
- в подготовительной группе – 30 мин.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию организуется на открытом воздухе. В течение года проводятся спортивные праздники, эстафеты, развлечения, досуги.

Режим двигательной активности

Формы работы	***Виды занятий***	***Количество и длительность занятий (мин)***			
		3-4 года	***4-5 лет***	***5-6 лет***	***6-7 лет***
Физкультурные занятия	В помещении	2 раза в неделю 15 мин	2 раза в неделю 20 мин	2 раза в неделю 25 мин	2 раза в неделю 30 мин
	На улице	1 раз в неделю 15 мин	1 раз в неделю 20 мин	1 раз в неделю 25 мин	1 раз в неделю 30 мин
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 6-8 мин	Ежедневно 8-10 мин	Ежедневно 10-12 мин
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30 мин
	Физкультминутки (в середине статического занятия)	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
	Занятия в бассейне	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 30-40 мин	1 раз в месяц 10 мин

	Физкультурный праздник	-	2 раза в год До 45 мин	2 раза в год До 60 мин	2 раза в год До 60 мин
	День здоровья				
Самостоятельная двигательная активность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивного оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

3.4 Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Организационной основой реализации комплексно-тематического принципа построения программы являются примерные темы (праздники, события, проекты), которые ориентированы на все направления развития ребенка дошкольного возраста и посвящены различным сторонам человеческого бытия, а так же вызывают личностный интерес детей к:

- явлениям нравственной жизни ребенка
- окружающей природе
- миру искусства и литературы
- традиционным для семьи, общества и государства праздничным событиям
- событиям, формирующим чувство гражданской принадлежности ребенка (родной город, День народного единства, День защитника Отечества и др.)
- сезонным явлениям
- народной культуре и традициям.

Тематический принцип построения образовательного процесса позволил ввести региональные и культурные компоненты, учитывать приоритет дошкольного учреждения. Построение всего образовательного процесса вокруг одного центрального блока дает большие возможности для развития детей. Темы помогают организовать информацию оптимальным способом. У дошкольников появляются многочисленные возможности для практики, экспериментирования, развития основных навыков, понятийного мышления. Введение похожих тем в различных возрастных группах обеспечивает достижение единства образовательных целей и преемственности в детском развитии на протяжении всего дошкольного возраста, органичное развитие детей в соответствии с их индивидуальными возможностями.

3.5. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

В дошкольном учреждении функционирует спортивный зал. Зал предназначен для проведения:

- утренней гимнастики
- занятий
- индивидуальной работы
- спортивных праздников, досугов
- развлечений

Физкультурный зал детского сада оборудованы современным спортивным оборудованием, набором методических и дидактических пособий, согласно требованиям СанПиН и основной образовательной программы МАДОУ.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает:

- реализацию Программы;
- учёт национально-культурных, климатических условий, в которыхосуществляется образовательная деятельность;
- учёт возрастных особенностей детей;
- возможность общения и совместной деятельности детей и взрослых;
- возможность двигательной активности детей и их уединения.

Среда стимулирует физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, дети имеют возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) трансформируемое (меняется в зависимости от игры и предоставляет достаточно места для двигательной активности).

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает возможность общения, совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых.

На территории детского сада оборудованы 2 спортивные площадки общей площадью 406 м2 - футбольная и волейбольная, мишень для метания.