

муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 220 Тракторозаводского района Волгограда»  
(МОУ Детский сад № 220)

Принято на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «31» августа 2020

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МОУ  
Детский сад № 220  
Евсикова Евсикова Н.Ю.  
«31» августа 2020 г.

**Рабочая программа  
инструктора по физической культуре  
в группе с нарушением опорно-двигательного  
аппарата  
на 2020-2021 учебный год**

Инструктор по физической культуре  
Цыценко В.С.

## **1. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа инструктора по физической культуре обеспечивает физическое развитие детей, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата (далее НОДА), в возрасте от 1 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

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

**Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:**

- Федеральным законом «О социальной защите инвалидов в РФ» (от 24.11.1995 № 181-Ф),
- Федеральным государственным стандартом дошкольного образования,
- СанПиН 2.4.1.3049-13: Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26),
- Образовательной программой дошкольного образования, адаптированная для детей с ОВЗ (нарушениями опорно-двигательного аппарата)  
.-проф.стандарт.
- Законом Российской Федерации «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ),  
Федеральным государственным стандартом дошкольного образования, Образовательной программой дошкольного образования, Образовательной программой дошкольного образования, адаптированной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с нарушениями опорно-двигательного аппарата).

Рабочая программа (далее Программа) является методическим документом инструктора по физической культуре, определяющим комплекс основных характеристик дошкольного образования:

- объём
- содержание образования
- планируемые результаты
- особенности организации учебно-образовательного процесса.

Программа рассчитана на 2019-2020 учебный год на период с 1 сентября по 31 августа. Обучение ведется на русском языке.

#### **1.1.1. Цели и задачи Программы**

Целью реализации Программы является формирование здорового, жизнерадостного, физически развитого ребенка, который владеет доступными его возрасту знаниями о физической культуре и испытывает желание заниматься физическими упражнениями с учетом особых потребностей ребёнка дошкольного возраста с НОДА, индивидуальными особенностями его развития и состояния

здоровья. Создание условий, способствующих оздоровлению детского организма в летний период.

Цель Программы достигается через решение следующих задач:

- Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки, профилактики плоскостопия.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.
- Коррекция недостатков психофизического развития детей с НОДА;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей с НОДА, в том числе их эмоционального благополучия;
- создание благоприятных условий развития в соответствии с их возрастными, психофизическими и индивидуальными особенностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка
- обеспечение оптимального двигательного режима и физического развития ребенка, имеющего НОДА; -коррекция неправильных установок опорно – двигательного аппарата (отдельных конечностей, стопы, кисти, позвоночника);
- сенсорное обогащение, улучшение мышечно-суставного чувства (кинестезии и тактильных (кожных) ощущений); -формирование вестибулярных реакций;
- формирование потребности детей в здоровом образе жизни, правильное отношение к здоровью, как важнейшей ценности. Формирование понятий о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах заботы о нем, знаний правил безопасного поведения при двигательной активности, в том числе на летний оздоровительный период.

### 1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

В Программе учитываются индивидуальные возможности обучающихся, особенности развития детей с НОДА.

В программе заложено выполнение базовых физических упражнений, направленных на становление осанки, профилактики плоскостопия, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие моторики.

Наряду с общепедагогическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфику физического воспитания:

- Принцип оздоровительной направленности (обеспечение рационального общего и двигательного режимов, создание оптимальных условий для двигательной активности детей с НОДА)
- Принцип разностороннего и гармоничного развития личности ( который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного

и художественно – эстетического воспитания - взаимосвязи физической культуры с жизнью).

Принцип индивидуального подхода (позволяет планировать двигательную активность учитывая индивидуальные способности каждого ребёнка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности с учетом особых возможностей ребёнка с НОДА, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

- В процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.
- Принцип постепенности.
- Принцип единства с семьёй (предполагает единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важно привлечение родителей воспитанников к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках.)

## **1.2 Планируемые результаты освоения Программы**

### **3–4года**

- Ходит прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление;
- Выполняет ходьбу с выполнением заданий педагога (остановкой, приседанием, поворотом).
- Умеет ходить на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному. - Умеет ходить в разных направлениях: по прямой, по кругу, врассыпную.
- Ходит по прямой дорожке (ширина 15 – 20 см, длина 2 – 2,5 м).
- Умеет ходить по доске, гимнастической скамейке.
- Ходит приставляя пяточку одной ноги к носку другой.
- Умеет ходить по ребристой доске.
- Умеет ходить перешагивая через предметы.
- Медленно кружится в обе стороны.
- Умеет бегать в колонне по одному, в разных направлениях; по прямой, извилистым дорожкам (ширина 25 – 50 см, длина 5 – 6 м).
- Умеет бегать по кругу, врассыпную.
- Умеет бегать с выполнением заданий (остановиться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место).
- Умеет бегать с изменением темпа (в медленном темпе в течении 50 – 60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).
- Умеет катать мяч (шарик) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50 – 60 см).
- Метает предметы на дальность правой и левой рукой (на расстояние 2,5 – 5 м).
- Забрасывает предметы в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5 – 2 м).
- Метает предметы в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2м) правой и левой рукой (расстояние 1 – 1,5м).
- Ловит мяч, брошенный взрослым (расстояние 70 – 100 см).
- Умеет бросать мяч вверх, вниз, об пол (землю)
- Ползает на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них.
- Подлезает под препятствие, не касаясь руками пола.
- Лазают по гимнастической стенке
- Прыгает на двух ногах на месте, с продвижением вперёд (расстояние 2 – 3 м) из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними.
- Выполняет прыжок на двух ногах

- Умеет прыгать через линию, шнур, через 4 – 6 линий (поочередно через каждую; через предметы (высота 5 см).
- Умеет прыгать в длину с места через две линии (расстояние между ними 25 – 30 см).
- Умеет строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, перестраивается в колонну по два; выполняет размыкание и смыкание обычным шагом; находит своё место при построениях.
- Играет в подвижные игры, соблюдая элементарные правила.

#### **4–5 лет**

- Умеет ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.
- Умеет ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы; перелезает с одного пролёта гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Умеет энергично отталкиваться и правильно приземляется в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, ориентируется в пространстве.
- Умеет прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.
- Умеет принимать правильное исходное положение при метании.
- Метает предметы на дальность
- Умеет отбивать мяч о землю правой и левой рукой не менее 5 раз подряд.
- Умеет бросать мяч вверх, о землю и ловить его кистями рук
- Соблюдает дистанцию во время передвижения.
- Активно участвует в подвижных играх, умеет выполнять ведущую роль в игре , осознанно относится к выполнению правил игры.
- Умеет строиться в колонну по одному, в шеренгу, в круг.
- Умеет перестраиваться в колонну по два, по три.
- Выполняет повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.
- Сохраняет равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5 – 7 секунд).

#### **5–6 лет**

- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке с изменением темпа.
- Умеет прыгать на мягкое покрытие , прыгать в обозначенное место с высоты 20 см, прыгает в длину с места .
- Метает предметы правой и левой рукой на расстояние 5 – 9 м.; в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3 - 4м, сочетает замах с броском; бросает мяч вверх, о землю и ловит его одной рукой.
- Отбивает мяч на месте , в ходьбе (расстояние 6 м), владеет школой мяча.
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Умеет строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраивается в колонну по два, по три.
- Умеет равняться, размыкаться в колонне - на вытянутые руки вперёд, в шеренге - на вытянутые руки в стороны; выполняет повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.
- Умеет самостоятельно организовать знакомую подвижную игру.

#### **6–7 лет**

- Выполняет правильно все виды основных движений ( ходьба, бег, прыжки, метание, лазание).
- Прыгает на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляется.
- Умеет прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см.

- Перебрасывает набивной мяч.
- Умеет бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4 – 5 м.
- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 – 12 м.
- Умеет метать предметы в движущуюся цель; владеет школой мяча.
- Умеет перестраиваться в 3 – 4 колонны, в 2 – 3 круга на ходу, в две шеренги после расчёта на первый - второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
- Умеет выполнять физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Сохраняет правильную осанку. Проявляет дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.

### **1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе**

Оценивание качества образовательной деятельности, осуществляемой инструктором по физической культуре, представляет собой важную составную часть образовательной деятельности, направленную на ее усовершенствование.

Программой предусмотрена система мониторинга динамики развития детей, основанная на методе наблюдения и включающая педагогические наблюдения,

педагогическую диагностику (в форме регулярных наблюдений педагога за детьми в повседневной жизни и в процессе непосредственной образовательной работы с ними.), и беседой (непосредственное общение с ребенком) с целью оценки эффективности педагогических действий и их дальнейшей оптимизации; составления индивидуального маршрута развития ребенка. Индивидуальный маршрут формируется и ведется единый на этапе всего обучения. Ведение индивидуального маршрута позволяет правильно организовать и построить образовательный процесс.

Инструктор по физической культуре получает от медицинского работника и анализирует следующую информацию по каждому ребенку:

- физкультурную группу;
- различные ограничения (по физической нагрузке, видам движений). Информация по ограничениям может поступать, уточняться в течение года. Это связано с тем, что данная информация более мобильна и изменяема, так как связана с перенесенными заболеваниями и текущим состоянием здоровья ребенка с НОДА.

Диагностика проводится два раза в год (начало и конец учебного года), длительность 2-3 недели:

- с 2 по 25 сентября
- с 18 по 29 мая.

Для проведения индивидуальной педагогической диагностики инструктор использует карты диагностики

## **2. Содержательный раздел**

### **2.1. Общие положения**

В этом разделе даны возрастные особенности детей дошкольного возраста.

В детском саду проводится постоянная работа по укреплению здоровья детей с НОДА, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Постоянно обращается внимание на выработку у детей правильной осанки, профилактики плоскостопия.

Поощряется участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке, инициатива детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, самостоятельное использование детьми

имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования. Воспитывается интерес к физическим упражнениям.

Ежедневно следует проводить с желающими детьми утреннюю гимнастику.

Занятия с детьми организовываются в первую половину дня (с учетом чередования различных видов деятельности и отдыха детей).

В теплое время года занятия проводятся на площадке детского сада.

## **2.2. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка.**

### **2.2.1 Дошкольный возраст**

#### **Особенности развития движения детей**

#### **Особенности развития детей 3-4 лет.**

Для физического воспитания дети 3—4 лет в оптимальном варианте и в соответствии с их двигательными возможностями педагогу необходимы элементарные знания анатомо-физиологических особенностей развития как отдельных органов и систем, так и всего организма в целом. Известно, что каждый возрастной период имеет определенную специфику развития. Есть такие особенности и у детей четвертого года жизни.

Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики, то есть их физической подготовленности.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и его окончательное формирование. К 3—4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80% объема черепа взрослого человека.

Физические упражнения нужно подбирать так, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении упражнений общеразвивающего характера использовать различные исходные положения — сидя, лежа, на спине, животе и т.д. При выполнении упражнений стоя, это в основном стойка нога на ширине стопы или плеч. Стойка «ноги вместе» неустойчива и нецелесообразна, поэтому используется редко.

В упражнениях общеразвивающего характера при поднимании рук вверх, в стороны, при наклонах, поворотах и приседаниях малыши осваивают навыки владения телом. Однако для правильного воздействия на ту или иную группу мышц необходимы определенные исходные положения. В этом возрасте дети способны понять поставленную перед ними задачу — встать, ноги на ширину стопы или на ширину плеч и т. д.

Инструктор выполняет упражнение вместе с детьми, показывая и поясняя его. Наклоны и приседания педагог выполняет 2—3 раза и задает темп выполнения заданий. Далее дети действуют самостоятельно, прислушиваясь к указаниям инструктора.

Помещение, в котором находятся дети, нужно проветривать 5—6 раз в день (каждый раз по 10—15 минут). Температура воздуха в групповом помещении должна составлять +18—20°C (летом) и +20—22°C (зимой). Относительная влажность — 40—60%. Для контроля за изменением температуры воздуха термометр в помещении подвешивается на уровне роста ребенка (но в недоступном для детей месте); Физкультурные занятия проводятся в хорошо проветриваемом помещении или на участке детского сада.

Условием, обеспечивающим освоение детьми двигательных навыков и умений, является подбор основных движений для каждого занятия с учетом их сочетаемости и постепенного усложнения. Это достигается двукратным повторением каждого занятия в течение недели, с небольшими изменениями и правильным подбором второго основного движения, которое в данном случае выступает как средство дополнения двигательного опыта детей, подготовки их к новому заданию. Например, на первой неделе каждого месяца вторым движением планируются прыжки, а на следующей

неделе прыжки являются первым основным движением: такая последовательность способствует их лучшему усвоению.

Систему планирования основных видов движений можно представить в следующем виде: на первой неделе каждого месяца детей обучают равновесию и упражняют в прыжках; на второй неделе обучают прыжкам и упражняют в метании (все упражнения с мячом обозначены термином «метание»): на третьей — обучают метанию и упражняют в лазании, на четвертой — обучают лазанию и упражняют в равновесии. Такая система последовательности при обучении дошкольников основным видам движений разработана автором данного пособия. В практике работы данная система названа воспитателями «круговой».

Подвижная игра — кульминационный момент занятия в плане физической и эмоциональной нагрузки на организм ребенка.

Заключительная часть (2—3 минут). После подвижной игры детей надо привести в относительно спокойное состояние и только после этого можно перейти к другим видам деятельности. Как правило, в заключительную часть занятия входят простые упражнения, игры малой подвижности, хороводы.

### **Подвижные игры**

Подвижные игры имеют огромное значение для всестороннего развития ребенка. Игры развивают не только физически, в процессе овладения различными движениями у детей формируется способность проявлять выдержку, волю, уверенно действовать в коллективе, ориентироваться в пространстве, оценивая при этом меняющуюся ситуацию.

Подвижные игры организуются инструктором и проводятся под его непосредственным руководством. В свободное от занятий время (утром, на прогулке, после дневного сна) воспитатель может провести игру с небольшой группой ребят и даже индивидуально. Это могут быть игровые упражнения с мячами, кубиками, обручами и т. д. Такое проведение игр и упражнений дает возможность обратить внимание малышей на отдельные элементы движений, исправить ошибки у тех детей, которые нуждаются в совершенствовании движений, или поощрить ребят, у которых не получалось ранее какое-либо упражнение.

Игровые упражнения с различными предметами необходимы детям четвертого года жизни, так как они позволяют развивать мышечные ощущения — взять погремушку, позвонить, прокатить мяч, обруч и т. д. Подвижные игры сопровождаются высоким эмоциональным подъемом, что положительно сказывается и на развитии моторики и последующей деятельности детей на протяжении дня.

Планирование подвижных игр для физкультурных занятий имеет принципиальное значение. Именно последовательное повторение игр в определенной системе способствует лучшему их усвоению. После того как основной вид движения освоен на занятии, на следующей неделе он переносится в подвижную игру отдельным элементом. Это тем более важно для повторения и закрепления пройденного, так как в подвижных играх упражнения выполняются более свободно, естественно и занимательно. Например, если в течение недели детей обучали подлезанию под шнур, то на следующей неделе подлезанием можно ввести в подвижную игру «Мыши в

кладовой», предоставив тем самым возможность для закрепления и повторения знакомого задания.

Дети 3—4 лет учатся бросать мяч инструктору (воспитателю) и ловить его обратно.

Основные ошибки при выполнении этого упражнения — слабый бросок, неуверенные движения, отсутствие инициативы. Иногда ребенок не решается бросить мяч, и воспитателю приходится несколько раз сказать малышу: «Бросай!»

При ловле мяча дети, как правило, заранее готовят руки, выставляя их вперед, прижимают мяч к груди. После неоднократных повторений и индивидуальных занятий ребята лучше справляются с заданием. Бросок получается более уверенный, иногда

достаточно сильный, выдерживается направление движения и улучшается общая координация, но упражнение требует частого повторения, так как навык еще не стойкий. Обычно упражнения повторяются вне занятий, на прогулке.

Одним из трудных упражнений для детей четвертого года жизни является бросание мяча вверх и о землю, и ловля его. Малышам трудно подбросить мяч на нужную высоту, такую, чтобы легко было поймать, и бросают его гораздо выше. При бросании мяча о землю дети также не могут дифференцировать мышечные усилия, а недостаточно развитой глазомер не позволяет им сделать точный бросок около ног (у носков). В помощь детям предлагаются зрительные ориентиры — плоские обручи небольшим диаметром (25—30 см), цветные квадраты и т. д.

В летний период значительное место отводится упражнениям в бросании мячей, мешочков, шишек вдаль, горизонтальную цель.

**Упражнения в лазании**

Разнообразные упражнения в лазании развивают силу, ловкость, координацию движений; укрепляют мелкие крупные группы мышц. У детей 3—4 лет эти качества развиты еще слабо.

В первом квартале проводятся упражнения в ползании на четвереньках, преимущественно с опорой на ладони и колени. Вначале дети выполняют ползание вперед произвольным способом, а некоторые ребята подтягивают обе ноги. Если у ребенка не получается упражнение, то воспитатель занимается с ним отдельно. Обычно после нескольких повторений в индивидуальном порядке дети лучше справляются с заданием.

Для выполнения подлезаний под дугу, шнур педагог обращает внимание детей не только на правильное исходное положение, то и на обозначенную линию (начальную черту), от которой следует начинать упражнение. Ориентиром могут служить шнуры, рейки, цветные полосы и т. д.

**Особенности развития детей 4 – 5 лет.**

В возрасте 4—5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5—7 см, массы тела — 1,5—2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков — 100,3 см, а пятилетних — 107,5 см. Рост (средний) девочек четырех лет — 99,7 см, пяти лет — 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять — 17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес — рост, объем головы — объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

**Опорно-двигательный аппарат.** Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения

скелета детям 4—5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков—от 5,9 до 10 кг, у девочек—от 4,8 до 8,3 кг.

Организуя двигательную деятельность детей, воспитатель должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирает такие, чтобы ребята использовали всю площадь зала или участка.

Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15-20 мин., с перерывом на отдых. Отдыхая (2-3 минуты), дети могут постоять на лыжах, посмотреть на заснеженные деревья. В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на расстояние не более 2 км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 мин. пути и в середине экскурсии — привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса. Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног—не более 5—6 повторений.

#### **Структура физкультурного занятия.**

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

Вводная часть (3—4 минуты) подготавливает организм ребенка к предстоящей более интенсивной нагрузке. Используются упражнения в ходьбе, беге, различные несложные задания с предметами, упражнения, укрепляющие мышцы ног, стопы, формирующие правильную осанку.

При проведении упражнений в ходьбе и беге необходимо соблюдать их целесообразное чередование, не увлекаясь упражнениями в ходьбе. Длительная ходьба утомляет детей и неблагоприятно сказывается на их осанке. Продолжительность бега для детей 4-5 лет на занятиях различна. В начале года бег осуществляется 2—3 раза по 20—25 сек. в чередовании с ходьбой, к середине года продолжительность бега может быть увеличена до 30—35 сек.

Основная часть (12—15 минуты) направлена на решение главных задач занятия — обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, овладение жизненно важными двигательными навыками и умениями, воспитание физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости и т. д.

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

Общеразвивающие упражнения с предметами (флажки, кубики, кегли, косички, палки и т.д.) и без предметов проводятся в определенной последовательности: для мышц плечевого пояса, мышц спины и косых мышц живота (наклоны, повороты) и ног. В средней группе предлагается 5-6 упражнений по 5-6 повторов от 5 до 6 раз.

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

Исходные положения различны: стойка ноги на ширине ступни, плеч, сидя ноги врозь, в стойке на коленях, лежа на спине и животе и т. д. Следует обращать внимание на последовательный переход от одного исходного положения к другому. В этой части занятия происходит обучение основным движениям: прыжкам, равновесию, метанию и лазанью. На одном занятии, как правило, предлагается два, иногда три основных вида движений, не считая упражнений, используемых в подвижной игре.

Заключительная часть (3—4 минуты) должна обеспечивать ребенку постепенный переход к относительно спокойному состоянию, особенно после подвижной игры.

### **Подвижные игры**

При обучении основным движениям в вводной и основной частях физкультурного занятия дети осваивают определенные двигательные навыки и умения, которые затем закрепляются и совершенствуются в подвижных играх и в быту. Одна и та же игра повторяется на нескольких занятиях 2-3 раза подряд и несколько раз в течение года. Подбирать подвижные игры для физкультурного занятия желательно в соответствии с чередованием основных движений. Например, если детей обучают равновесию и упражняют в прыжках, то может быть предложена игра с использованием мячей; если ребят обучают прыжкам и упражняют в метании, то может быть проведена игра с элементами лазанья и т. д. Такая последовательность подвижных игр помогает закреплять и совершенствовать двигательные навыки, которые дети усвоили на предыдущем занятии.

Для проведения подвижных игр желательно заранее продумать организацию игры, подготовить необходимый инвентарь (дуги, обручи, стойки, шнуры и т.д.), мелкие атрибуты (шапочки котят, мышек, ленточки и т.д.).

### **Основные виды движений**

Функциональные возможности организма ребенка 4—5 лет, совершенствование зрительного, слухового и осязательного восприятия создают реальные предпосылки не только для овладения основными движениями в обобщенном виде, но и для формирования умения выделять элементы движений (направление, скорость, амплитуда), воспринимать и анализировать последовательность выполняемых действий. Поэтому на физкультурных занятиях от ребенка можно уже добиваться определенной, в соответствии с его возможностями, техники (качества) движений; улучшать их на основе ранее сформированных навыков и умений, развивать такие жизненно важные качества, как быстрота, сила, ловкость.

Физические качества необходимо развивать гармонично, опираясь на соблюдение основных педагогических принципов: доступности, постепенности, систематичности и др. Все физические качества (быстрота, ловкость, скорость и др.) в известной мере взаимосвязаны и совершенствуются при обучении детей любому виду движений — прыжкам, равновесию, метанию, лазанью.

Не следует забывать о специфической направленности упражнений, определяемой своеобразием каждого вида движений. Так, прыжки, характеризующиеся кратковременным, но сильным мышечным напряжением, развивают быстроту, умение концентрировать свои усилия. Спецификой упражнений в равновесии является быстрая

смена положений тела в пространстве, непривычная поза, уменьшение или увеличение площади опоры при выполнении упражнений и т. д.

Упражнения в равновесии требуют собранности, сосредоточенности, внимания и достаточно развитой координации движений. Перед началом упражнений воспитателю необходимо подготовить детей к предстоящему выполнению задания и в наиболее трудных упражнениях обязательно осуществлять страховку.

В средней группе ребенок должен овладеть навыками ходьбы по ограниченной площади опоры: на полу между линиями (ширина расстояния между линиями 15—20 см), по доске, положенной на пол (ширина 15—20 см). Положение рук при этом меняется: на поясе, в стороны, за головой и т. д.

Когда дети освоят упражнения в равновесии на уменьшенной площади опоры, воспитатель переходит к обучению ходьбе по повышенной опоре, то есть по гимнастической скамейке, а затем и по горизонтальному бревну.

Подпрыгивание. На пятом году жизни ребенок владеет умением подпрыгивать на месте на двух ногах и продвигаясь вперед. Чтобы период максимального напряжения сменялся периодом относительного отдыха, прыжки на двух ногах чередуют с ходьбой. Расстояние, на которое дети продвигаются при подпрыгивании, не должно превышать 2—3 м, так как прыжки несут большую физическую нагрузку. Основная цель упражнения - учить энергично отталкиваться от пола (земли) одновременно двумя ногами и мягко приземляться на полусогнутые ноги.

Упражнения в метании. Упражнения в метании, катании, бросании мяча улучшают общую координацию движений, способствуют укреплению мышц ног туловища, плечевого пояса и рук. В упражнениях с мячом ребенок знакомится с различными пространственными понятиями — высоко, низко, верх, низ и т. д., учится управлять своими движениями.

При обучении детей средней группы катанию, бросанию, метанию мяча закрепляются совершенствуются навыки, приобретенные ими в младшей группе. При прокатывании мячей детей приучают отталкивать предметы симметрично обеими руками, придавая движению нужное направление.

Затем упражнения в прокатывании мяча проводятся в парах. Ребята располагаются на расстоянии 1,5—2 м друг от друга. Исходное положение может быть различным: сидя, ноги врозь, стойка в упоре на коленях, стоя во весь рост (с наклоном вперед-вниз). К началу действий с мячом воспитатель дает команду.

Детей пятого года жизни обучают подбрасыванию и ловле мяча индивидуально и в парах. При ловле мяча ребенок, как правило, сохраняет неподвижную позу. Умение следить за полетом мяча у детей сформировано несколько лучше, чем умение выдерживать направление при броске. В основном они ловят мяч, прижимая его груди. Упражнения в бросании и ловле должны быть непродолжительными, так как требуют определенной концентрации внимания, которое у детей данного возраста развито еще недостаточно.

Обучать детей метанию в цель и на дальность воспитатель начинает после того, как они освоят прокатывание мяча в разных вариантах. При бросках и ловле мяча основное внимание обращается на исходное положение. При метании в цель и на дальность предлагается отставить ногу, отвести в сторону одноименную руку, производящую бросок, то есть если бросок производится правой рукой, то назад отставляется правая нога, и наоборот. Ноги надо слегка расставить и чуть согнуть в коленях.

Упражнения в ползании и лазанье. Некоторые элементы ползания и лазанья напоминают ходьбу (поочередное движение рук и ног в момент опоры и т. д.). Упражнения в лазанье развивают силу, ловкость, смелость и координацию движений, способствуют формированию правильной осанки. Горизонтальная по-за содействует разгрузке позвоночника. Ползание развивает и укрепляет мускулатуру как крупных

мышечных групп (плечевого пояса, спины, живота), так и мелких мышц рук, предплечья и стопы.

Ползание осуществляется одноименным и разноименным способами. Наиболее распространенным упражнением в начале года является ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени. На последующих занятиях дети упражняются в ползании по уменьшенной площади опоры: по доске, по гимнастической скамейке, при этом следует по окончании выполнения упражнения предложить выпрямление и потягивание (хлопнуть в ладоши над головой, поднять вверх мяч в прямых руках, позвонить в колокольчик).

При выполнении детьми упражнений в ползании под шнур, дугу воспитатель обращает основное внимание на умение группироваться («складываться в комочек»), проползать, не задевая предмет.

### **Особенности развития детей 5-6 лет.**

Развитие основных видов движения в работе со старшими дошкольниками имеет свои особенности. На этом этапе обучения в связи с расширением диапазона двигательных навыков и умений, развитием физ. качеств (скорости, выносливости, быстроты и т. д.) появляется возможность более успешного овладения как упражнениями в целом виде, так и отдельными элементами техники движений. У детей 5 – 6 лет имеется определенная готовность к осознанности поставленных перед ним задач, умение оценивать ситуацию, управлять своими движениями, поэтому появляется возможность с помощью словесных указаний и объяснений сформировать достаточно прочные знания и умения в их двигательной деятельности.

### **Структура физкультурного занятия.**

В соответствии с «Программой воспитания и обучения в детском саду» в старшей группе продолжают осваивать и совершенствовать свои умения в ходьбе, беге, равновесии, метании, лазанье, овладевают элементами спортивных игр – баскетбола, футбола, хоккея, гандбола и т.д.

Упражнения в ходьбе и беге. Задачей упражнений в ходьбе и беге является выработка легких свободных движений с хорошей координацией в движениях рук и ног. В старшем дошкольном возрасте дети приобретают умения сохранять направление и равномерность бега и ходьбы.

К 6 годам все дети обладают полетностью в беге. Для совершенствования ходьбы и бега используют различные упр. с постепенным их усложнением на основе двигательных навыков, приобретенных в предыдущей группе.

В старшей группе обучают ходьбе и бегу в чередовании, постепенно усложняя задания и предъявляя требования к технике выполняемых упр. Так, например, наиболее трудными для освоения можно считать упр. в ходьбе, высоко поднимая колени. В данном виде ходьбы шаги короткие, движения четкие, нога ставится сначала на переднюю часть, а затем на всю стопу. В беге с высоким подниманием колен согнутая в колене нога поднимается под прямым углом и ставится на землю мягким, но достаточно энергичным движением на переднюю часть стопы.

Ходьба и бег широким шагом характеризуется несколько замедленными движениями. При сохранении обычной координации в движениях рук и ног нога ставится перекатом с пятки на носок.

Для развития скоростных качеств предлагается бег на скорость (дистанция 10 или 20 м), для развития ловкости и координации движений – челночный бег. И, наконец, для развития выносливости применяется непрерывный бег в течение 1,5 – 2 минут в среднем темпе.

Упражнения в прыжках. Наблюдается более сильное отталкивание от почвы, энергичный взмах рук, лучшая согласованность движений во всех фазах выполнения прыжков в высоту, в длину и так далее. Дети достаточно хорошо справляются с

нагрузками, и количество упражнений может быть увеличено, однако в большей мере следует обращать внимание на качество выполнения заданий.

В старшей группе предлагаются упражнения в равновесии на уменьшенной и повышенной опоре, выполнение на ней заданий с различными предметами. Все упр. на развитие равновесия требуют от детей сосредоточенности, внимания, волевых усилий, поэтому их следует проводить в медленном или среднем темпе под наблюдением воспитателя, который при необходимости оказывает помощь и страховку.

Упражнения в лазанье. При выполнении упр. в лазанье в работу вовлекаются различные группы мышц. В старшей группе задания усложняются, к технике их выполнения предъявляются более высокие требования. Наряду с освоением ранее упражнениями предлагаются лазанье по гимнастической стенке высотой 2,5 м с изменением темпа, перелезание с одного пролета на др., пролезание между рейками и т. д.

### **Особенности развития детей 6 – 7 лет. Подготовительная группа.**

#### **Структура физкультурного занятия.**

Структура занятий общепринятая: занятие состоит из вводной, основной и заключительной частей.

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 5 – 6 минут). В эту часть включают упр. в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые занятия.

Разучивание упражнений в ходьбе и беге предусматривает обязательное их чередование. Неравномерность этих упражнений, их однообразие могут привести к снижению внимания, интереса, а также отрицательно сказаться на формировании осанки и стопы детей.

Основная часть (20 – 25 мин). В эту часть включают упр. 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.

Общеразвивающие упражнения проводятся без предметов или с мелким физкультурным инвентарем (флажки, кубики, кегли, мячи, скакалки, гимнастические палки). Используется и крупный инвентарь – канат, гимнастические скамейки, обручи большого и малого диаметра. При подборе упр. рекомендуется предусматривать воздействие на определенную группу мышц. Вначале даются упр. для укрепления плечевого пояса, затем – мышц спины и брюшного пресса, далее ног.

Прежде чем приступить к непосредственному выполнению упр., педагог должен убедиться, что все дети заняли правильное И.П. Именно от И.П. зависят амплитуда выполняемых упражнений, темп и физическая нагрузка.

И.п. при выполнении общеразвивающих упр. разнообразны – основная стойка, стойка ноги на ширине плеч (стопы), стойка на коленях, сидя, лежа на спине и животе. Различны и положения для рук, туловища. Последовательному переходу от одного И.п.

к другому желательно обучать детей с начала года. Это позволит организованно и с меньшей затратой времени выполнять общеразвивающие упр.

При проведении общеразвивающих упр. целесообразно использовать музыкальное сопровождение. Музыка дисциплинирует детей, способствует более четкому выполнению движений, создает положительный эмоциональный настрой. Музыкальное сопровождение желательно предварительно апробировать с учетом соответствия темпа, ритмичности для восприятия конкретной группой детей.

Для формирования прочных двигательных навыков и умений программный материал по разучиванию основных видов движений изложен таким образом, чтобы предусмотреть повторение упражнения через определенные временные интервалы, с предъявлением к качеству их выполнения более высоких требований.

На каждом занятии, как правило, рекомендуется использовать не более трех видов основных движений (разучивание нового программного материала, повторение и закрепление ранее освоенного). Однако по мере овладения определенным объемом двигательных навыков и умений на отдельных занятиях возможно проведение большего количества упр.

Подвижная игра – обязательный компонент каждого занятия по физической культуре. Игра способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений. Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений, а также благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей.

Физическая нагрузка в подвижной игре во многом определяется методикой ее проведения. Интенсивность движений, их продолжительность, темп влияют на физическую нагрузку в игре. Различают игры большой, средней и малой подвижности. На физкультурных занятиях преимущественно используются игры большой и средней подвижности; характер игры во многом определяется предыдущим набором упр. и их количественным соотношением.

К играм большой подвижности относятся те, в которых по возможности участвуют все дети. В таких играх используется бег и прыжки в чередовании с коротким отдыхом. Нагрузка диктуется содержанием, правилами и подготовленностью детей. Это игра «Ловишки», «Перебежки» и др.

В играх средней подвижности также принимает активное участие большинство детей, однако их действия посменные и не несут большой двигательной нагрузки. Это игры «Пустое место», «Мяч водящему» и др.

После проведения подвижной игры любой интенсивности, и особенно большой, необходимо предложить детям обычную ходьбу, не останавливая их резко на месте; дать возможность восстановить дыхание, переключив на другую, более спокойную деятельность.

Заключительная часть (4 – 5 минут). В содержание этой части входят упр. в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

При проведении физ. занятий рекомендуется использовать общепринятые способы организации детей - фронтальный, поточный, групповой и индивидуальный.

При использовании фронтального способа все дети одновременно выполняют одно и то же упр. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упр., в различных заданиях с мячом.

Поточный способ. Дети поточно, др. за др. (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упр. (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т. д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости.

Поточный способ широко используется для закрепления пройденного материала. Иногда этим способом выполняется несколько упр. подряд. Например, дети

колонной, др. за др., проходят по гимнастической скамейке, выполняя задание на равновесие, затем переходят к прыжкам на двух ногах, продвигаясь вперед на заданную дистанцию, и, наконец, забрасывают мяч в корзину.

При групповом способе дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, др. занимаются самостоятельно или в парах (например, с мясом).

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 упр., на возможные ошибки и неточности. Показ упр. и объяснение должны быть предельно точными и краткими. Подобный способ используется при оценке уровня физической подготовленности (в начале года, в середине и в конце), чтобы определить исходные возможности детей и результаты целенаправленных физкультурных занятий.

### **2.3. Взаимодействие взрослых с детьми**

Взаимодействие взрослых с детьми является важнейшим фактором развития. С помощью взрослого и в самостоятельной деятельности ребенок учится познавать окружающий мир, играть, рисовать, общаться с окружающими. Поэтому важно:

- Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

- Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

- Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.

- Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

- Объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения). Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью малыша.

- Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

#### **Основные формы взаимодействия:**

- Знакомство с семьей (встречи-знакомства, анкетирование семей.)

- Информирование родителей о ходе образовательного процесса (индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на детские праздники, создание памяток)

- Образование родителей (проведение мастер-классов)

- Совместная деятельность: привлечение родителей физкультурным праздникам и досугам.

## **2.4 Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников Раннего, младшего дошкольного возраста**

Одним из важных принципов технологии реализации Программы по физической культуре является совместное с родителями воспитание и развитие дошкольников, вовлечение родителей в образовательный процесс дошкольного учреждения. При этом сам воспитатель, инструктор по физической культуре определяет, какие задачи он сможет более эффективно решить при взаимодействии с семьей, как поддерживать с родителями деловые и личные контакты, вовлекать их в процесс совместного воспитания дошкольников.

В младшем дошкольном возрасте большинство детей только приходят в детский сад, и родители знакомятся с педагогами дошкольного учреждения. Поэтому задача любого педагога (воспитателя, логопеда, психолога, инструктора по физической культуре) — заинтересовать родителей возможностями совместного воспитания ребенка, показать родителям их особую роль в развитии малыша. Для этого воспитатель знакомит родителей с особенностями дошкольного учреждения, своеобразием режима дня группы и образовательной программы, специалистами, которые будут работать с их детьми.

Вместе с тем в этот период происходит и установление личных и деловых контактов между педагогами детского сада и родителями.

В общении с родителями инструктор показывает свою заинтересованность в развитии ребенка, выделяет те яркие положительные черты, которыми обладает каждый малыш, вселяет в родителей уверенность, что они смогут обеспечить его полноценное развитие.

В ходе бесед, консультаций, родительских собраний инструктор не только информирует родителей, но и предоставляет им возможность высказать свою точку зрения, поделиться проблемой, обратиться с просьбой.

Такая позиция любого педагога способствует развитию его сотрудничества с семьей, помогает родителям почувствовать уверенность в своих педагогических возможностях. Задачи взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями дошкольников:

- Познакомить родителей с особенностями физического развития детей младшего дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошкольного учреждения.
- Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице.

Инструктор знакомит родителей с факторами укрепления здоровья детей, обращая особое внимание на их значимость в период адаптации ребенка к детскому саду. Особенно важно вызвать у родителей младших дошкольников интерес к вопросам здоровья ребенка, желание укреплять его не только медицинскими средствами, но и с помощью правильной организации режима, питания, совместных с родителями физических упражнений (зарядки, подвижных игр), прогулок. В ходе бесед «Почему ребенок плохо адаптируется в детском саду?», «Как уберечь ребенка от простуды?» инструктор совместно с воспитателем подводит родителей к пониманию того, что основным фактором сохранения здоровья ребенка становится здоровый образ жизни его семьи.

Инструктор стремится активно включать родителей в совместную деятельность с их детьми — подвижные игры, прогулки, в конце года совместные занятия по физическому развитию. Очень важно помочь родителям получать удовольствие от совместных игр, общения со своим ребенком.

Таким образом, в ходе организации взаимодействия с родителями младших дошкольников инструктор по физической культуре стремится развивать их интерес к проявлениям своего ребенка, желание познать свои возможности как родителей, включиться в активное сотрудничество с педагогами группы по развитию ребенка.

### **Среднего дошкольного возраста**

Взаимодействие педагогов с родителями детей пятого года жизни имеет свои особенности.

Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников:

- Познакомить родителей с особенностями развития ребенка пятого года жизни, приоритетными задачами его физического развития.
- Включать родителей в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком.
- Совместно с родителями развивать положительное отношение ребенка к себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоятельности.

В средней группе инструктор по физической культуре совместно с педагогами группы стремится сделать родителей активными участниками жизни детского коллектива. Способствуя развитию доверительных отношений между родителями и детьми, педагоги организуют совместные праздники и досуги: «кросс Нации», «Веселые игры». Важно, чтобы на этих встречах родители присутствовали не просто как зрители, а совместно с детьми включались в игры, эстафеты.

Важно, чтобы во время совместных образовательных ситуаций и после них педагог поддерживал активность родителей, подчеркивал, что ему и детям без участия родителей не обойтись, обращал их внимание на то, как многому научились дети в совместной деятельности с родителями, как они гордятся своими близкими.

Таким образом, к концу периода среднего дошкольного детства инструктор вовлекает родителей в педагогический процесс как активных участников, создает в группе коллектив единомышленников, ориентированных на совместную деятельность по развитию физических качеств, двигательных навыков, здоровья детей.

### **Старшего дошкольного возраста**

В старшем дошкольном возрасте педагог строит свое взаимодействие на основе укрепления, сложившихся деловых и личных контактов с родителями воспитанников.

Задача взаимодействия инструктора с семьями дошкольников:

Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга (занятия в бассейне, коньки, лыжи, туристические походы), развитию у детей умений безопасного поведения дома, на улице, в лесу, у водоема.

### **подготовительной к школе группы**

Инструктор по физическому развитию активно вовлекает родителей в совместные с детьми виды деятельности, помогает устанавливать партнерские взаимоотношения, поощряет активность и самостоятельность детей. В процессе организации разных форм

детско-родительского взаимодействия инструктор способствует развитию родительской уверенности, радости и удовлетворения от общения со своими детьми.

Задача взаимодействия педагога с семьями дошкольников:

Познакомить родителей с особенностями физического и психического развития ребенка, развития самостоятельности, навыков безопасного поведения, умения оказать элементарную помощь в угрожающих здоровью ситуациях.

Инструктор опирается на проявление заинтересованности, инициативности самих родителей, делая их активными участниками спортивных досугов «Кросс Нации», «Зимние забавы».

### **3. Организационный раздел**

#### **3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка.**

Программа предполагает создание следующих психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие ребенка с НОДА в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями и интересами.

- Образовательную деятельность следует строить, учитывая контингент воспитанников, их индивидуальные и возрастные особенности.
- Личностное взаимодействие с детьми ( предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку предоставляется возможность выбора деятельности, партнера, средств и пр.; обеспечивается опора на его личный опыт при освоении новых знаний и жизненных навыков).
- Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности, то есть сравнение нынешних и предыдущих достижений ребенка, стимулирование самооценки.
- Формирование игры как важнейшего фактора развития ребенка.
- Создание развивающей образовательной среды, способствующей физическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности с учетом особенностей развития.
- Участие семьи как необходимое условие для полноценного развития ребенка дошкольного возраста.
- Профессиональное развитие педагогов, направленное на развитие профессиональных компетентностей, в том числе коммуникативной компетентности и мастерства мотивирования ребенка.
- Развитие досуговой деятельности детей по интересам позволяет обеспечить каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие, способствует развитию самостоятельности.

В работе с младшими дошкольниками нужно чаще проводить занятия в форме ситуационных мини – игр, на которых дети имитируют сказочных героев, птиц, животных. Начиная со среднего возраста вводить больше тематических и вариативных физкультурных занятий. С детьми старшего возраста проводить занятия, основанные на гендерных особенностях детей. На этих занятиях дети делятся на «мальчиковую» и «девичью» подгруппы, подбираются определенные двигательные игровые ситуации, которые способствуют формированию у ребят жизненно важных качеств: у девочек – гибкости, ловкости, пластичности, у мальчиков – силы, выносливости, быстроты.

#### **3.2. Организация развивающей предметно – пространственной среды**

Среда развития ребенка – это пространство его жизнедеятельности. Это те условия, в которых протекает его жизнь в дошкольном учреждении. Окружающая ребенка среда должна обеспечивать ему физическое, умственное, эстетическое, нравственное, т.е. разностороннее развитие и воспитание.

Для полноценного физического развития детей, удовлетворении потребности в движении в дошкольном учреждении должны быть созданы определенные условия. В групповых комнатах выделено достаточно места для активного движения, физкультурные уголки наполнены разнообразными пособиями в том числе и изготовленные своими руками. Должны быть оборудованы спортивные залы и площадки на улице с различным спортивным инвентарем. Так, в группе должно быть выделено достаточно места для активного движения, физкультурных пособий, спортивных комплексов и тренажеров. Все это повышает интерес к физкультуре,

развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий. Особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуры детей на физкультурных занятиях. Поэтому необходимо использовать разнообразные варианты проведения физических занятий: традиционные занятия, занятия-соревнования, занятия с играми разной подвижности, занятия с элементами танцевальных движений, занятия серии «здоровье». Где детям прививаются навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи. Но нельзя лишать ребенка естественной активности, загоняя ее лишь в рамки специальных физкультурных занятий. Необходимо развивать двигательную активность детей на прогулке, в играх используя возможности оборудования на участке детского сада и во всех других видах детской деятельности.

В нашем саду созданы все условия для физического развития детей, как в спортивном зале, так и на участках детского сада:

- Гимнастические стенки – 2 шт.
- Мячи резиновые (различного диаметра) – 20 шт.
- Мяч прыгун (хоп) с ручкой – 10 шт.
- Мяч футбольный – 1 шт.
- Мяч баскетбольный – 1 шт.
- Обручи пластмассовые (разного диаметра) – 20 шт.
- Мат гимнастический 200\*100\*0,1 - 1 шт
- Канат – 2 шт.
- Дуга для подлезания Н-30 - 2 шт. Н-50 – 2 шт.
- Гимнастическая скамья - 3 м - 2 шт.
- доска гимнастическая с ребристой поверхностью – 2 шт.
- Кольцеброс – 2 шт.
- Палки гимнастический – 15 шт.
- Скакалка детск. - 20 шт.
- Кегли комплекты разноцветные - 2 комп (по 6 шт.).
- Тоннель – 2 шт.
- Коврик массажный со следочками – 2 шт.
- кубики разноцветные 20 шт

### **Особенности организации развивающего предметно-пространственной среды с учетом летнего оздоровительного периода.**

Создание и обновление предметно-развивающей среды в разновозрастной группе связано с ее влиянием на физическое, психическое и интеллектуальное развитие ребенка, с развитием самостоятельности детей, включенностью в игровую или другую детскую деятельность, их эмоциональным комфортом, а также, с реализацией ФГОС дошкольного образования.

Разновозрастная группа представляет собой систему пространств, в которых разворачиваются определенные функциональные процессы, связанные с жизнеобеспечением детей и их полноценным развитием и рассматривается как объект проектирования.

При организации детского досуга важно помнить, что летом мы имеем дело с разновозрастной или смешанной группой детей. Организация педагогического процесса в разновозрастных группах в летний период имеет свою специфику, требует от педагога умения сопоставлять программные требования с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников, правильно распределять внимание, понимать и видеть каждого ребенка и всю группу в целом.

Дети разного возраста — это не дети с разными интересами, а дети с различными возрастными особенностями реализации своих желаний, уровнями развития мотивационных потребностей и познавательных способностей. Там, где один ребенок

схватывает информацию «с лету», другой долго ее «переваривает». Более старший ребенок заведомо более терпелив и выдержан, чем его непоседливый товарищ младшего возраста.

Важнейшая задача взрослых — учитывать различные психофизиологические возможности детей, младшего, среднего и старшего дошкольного возраста при организации общих игр и других досуговых мероприятий в разновозрастной или смешанной группе.

Создание педагогически целесообразных условий для разнообразной игровой деятельности является одной из первостепенных задач в организации на участке благоприятного психологического микроклимата, соответствующего потребностям и интересам дошкольников.

Главное, выстраивать игровую деятельность так, чтобы интересно и весело было всем детям.

### **3.4. Планирование образовательной деятельности**

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки соответствует санитарно - эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 мая 2013 г., регистрационный № 28564).

Продолжительность непрерывной образовательной деятельности:

для детей 4 года жизни – не более 15 минут

для детей 5 года жизни – 20 минут

для детей 6-го года жизни - не более 25 минут

для детей 7-го года жизни - не более 30 минут.

В детском саду утвержден каникулярный

отдых: первый период: с 1 января по 10 января;

второй период: 1 июня – 31 августа

Основой перспективного и календарного планирования коррекционно-развивающей работы в соответствии с программой является комплексно-тематический подход, обеспечивающий концентрированное изучение материала.

#### **Специфика работы летом.**

Организация жизнедеятельности дошкольников в летний период имеет очень важное значение для детей, посещающих ДОО: им надо узнать много нового об окружающем мире, вдоволь поиграть, побегать, пообщаться друг с другом. Коллектив ДОО организует работу летом так, чтобы детям было интересно в детском саду, а родители были спокойны за здоровье детей.

Работа детского сада летом имеет свою специфику:

- С детьми занимаются не в помещениях, а на воздухе, где так много интересного и неопознанного. Внимание дошкольников рассредоточено, они больше отвлекаются, поэтому необходимо всячески разнообразить их деятельность.

- В соответствии с ОП ДО в детском саду учебные занятия в летний период проводятся в форме игр-занятий «Мы спортивные ребята», основной акцент делается на разнообразные досуговые мероприятия, такие как праздники в детском саду, спортивные игры и занятия, прогулки на свежем воздухе.

- Оптимальной формой организации детского досуга в летнее время может быть такое мероприятие, которое не требует значительной подготовки со стороны детей, имеет развивающую и воспитательную функции проводится в эмоционально привлекательной форме.

- Объединение детей пограничного возраста в единую смешанную группу. С одной стороны, это усложняет организацию мероприятий (они должны быть интересны и посылны как трёхлеткам, так и пятилетним дошкольникам), с другой - значительно расширяет и обогащает их содержание (старшие дети могут помогать младшим, которым в свою очередь будет интересно наблюдать за старшими).
- Режимы на теплый период отличаются от режимов холодного периода.
- Детей встречают на улице, там же проводится утренняя гимнастика.
- Планирование – по комплексно-тематическому планированию, который отражается в календарном.
- Оформление родительских уголков, стендов и в группе, и на улице.
- Адаптационный период – у дошкольников первые две недели, две недели – у всех вновь поступивших.

### **3.5. Режим и распорядок дня**

Режим – это распределение во времени и определенная последовательность в удовлетворении основных физиологических потребностей организма ребенка, а также чередование различных видов деятельности во время его бодрствования.

В программе представлены режимы дня для каждой возрастной группы, скорректированные с учетом специфики работы данного дошкольного учреждения. При осуществлении режимных моментов необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка, чем ближе к индивидуальным особенностям ребенка режим детского сада, тем комфортнее он себя чувствует, тем лучше его настроение и выше активность.

Режим предусматривает разнообразную деятельность в течение всего дня в соответствии с интересами, коррекционной работой, учетом времени года, возраста детей, а также состояния их здоровья (применяются и адаптационный, и щадящий режимы). Такой режим обеспечивает жизнеспособность и функциональную деятельность различных органов, создает условия для современного и правильного физического и полноценного психического развития (здоровье сберегающие факторы, способствующие укреплению здоровья и снижению заболеваемости: рациональное питание, с витаминизация, плановые осмотры врачей специалистов, диспансеризация детей, план профилактических прививок, использование физкультурных минуток в режиме дня, проведение утренней

гимнастики и физкультурной деятельности в группах или на воздухе), дает возможность педагогам раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка.

При составлении режима за основу берется предел работоспособности нервной системы ребенка, который меняется на протяжении возраста (режимы представлены для всех возрастов детей от 3- 7 лет). Предел работоспособности нервной системы в разные возрастные периоды определяет длительность бодрствования, количество дневного и ночного сна.

Ежедневно во всех возрастных группах предусмотрено несколько форм физического воспитания детей: утренняя гимнастика (на воздухе или в помещении в зависимости от времени года), комплексы закаливающих процедур (мытьё рук прохладной водой перед каждым приемом пищи, полоскание рта и горла после еды, воздушные ванны), разнообразные подвижные игры в течение всего дня (в том числе подвижные игры с элементами речи), физкультурная деятельность, физкультурно-оздоровительные мероприятия, что позволяет обеспечить необходимую двигательную активность детей.

Система физкультурно-оздоровительной деятельности ДОО учитывает принцип взаимосвязи всех субъектов воспитания (согласно принципу интеграции, т.е. организованный педагогический процесс требует от детей оптимальной двигательной активности во всех видах детской деятельности), обозначает технологии организации охраны и укрепления психофизиологического здоровья детей и направлена на

организацию образовательного процесса в различных средах педагогического взаимодействия.

В течение режима, также, для гармонического физического и полноценного психического развития ребенка рационально распределена интеллектуальная нагрузка дошкольников.

В середине года (январь) для воспитанников дошкольных групп организуются недельные каникулы.

В дни каникул и в летний период образовательная деятельность не проводится. В ДОУ организуются спортивные и подвижные игры, спортивные и музыкальные праздники, и другие мероприятия, а также увеличивается продолжительность прогулок.

В тёплое время года утренний приём детей, утренняя гимнастика проводятся на улице, удлиняется время прогулок, режим насыщается большим количеством закаляющих, гигиенических и оздоровительных мероприятий.

На прогулке организуются совместная деятельность, оздоровительные мероприятия, питьевой режим.

В соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13 рациональный двигательный режим, физические упражнения и закаляющие мероприятия следует осуществлять с учетом состояния здоровья, возрастно-половых возможностей детей и сезона года.

Для реализации двигательной деятельности детей используется оборудование и инвентарь физкультурного зала, инвентарь групповых центров физической культуры и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребенка.

В тёплое время года при благоприятных метеорологических условиях непрерывную образовательную деятельность по физическому развитию максимально организуют на открытом воздухе. Работа по физическому развитию проводится с учетом состояния здоровья детей при регулярном контроле со стороны медицинских работников.

### **3.6. Перечень нормативных и нормативно-методических документов.**

Образовательная Рабочая Программа ГБДОУ д/с № 5 разработана в соответствии со следующими нормативными документами международного, федерального и регионального значения:

#### Указы Президента РФ:

Указ Президента РФ от 1 июня 2012г. №761 «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы».

Указ Президента РФ от 7 мая 2012г. №599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки».

#### Международное законодательство:

Всемирная декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей, 1990.

Детский фонд ООН ЮНИСЕФ. Декларация прав ребенка, 1959.

Конвенция ООН о правах ребенка, 1989.

#### Федеральные законы:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон РФ от 29.12.2010г. №436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» (вступил в силу с 01.09.2012.).

Федеральный закон РФ от 5 апреля 2013г. №44-ФЗ «О контрактной системе в сфере закупок товаров, работ, услуг для обеспечения государственных и муниципальных нужд».

работы дошкольных образовательных организациях (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 с изменениями на 27 августа 2015 года).

Постановление правительства РФ от 15 августа 2013г. №706 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг».

### **3.7. Перечень литературных источников**

1. Образовательная программа дошкольного образования ГБДОУ №5 Красногвардейского района Санкт-Петербурга.
2. Программа «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА, СИНТЕЗ, 2016.
3. Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа младшего раннего возраста. Библиотека программы от рождения до школы. Издательство Мозаика, Синтез. Москва 2017.
4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. –Библиотека программы от рождения до школы. Издательство МОЗАИКА, СИНТЕЗ, МОСКВА 2016.
5. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. Библиотека программы от рождения до школы. Издательство МОЗАИКА, СИНТЕЗ, МОСКВА 2015.
6. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. Библиотека программы от рождения до школы. Издательство МОЗАИКА, СИНТЕЗ, МОСКВА 2015.
7. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. Библиотека программы от рождения до школы. Издательство МОЗАИКА, СИНТЕЗ, МОСКВА 2014.
8. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации для занятий с детьми 2 – 7 лет. Издательство МОЗАИКА, СИНТЕЗ, МОСКВА 2009.
9. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. Творческий центр Сфера. Москва 2006.
10. Осокина Т.И. «Физическая культура в детском саду», пособие для воспитателя детского сада, издание второе. Москва «Просвещение» 1978.
11. Филиппова С.О. «спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения». Издательство Детство - пресс. Санкт-Петербург 2011.