

муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 331 Тракторозаводского района Волгограда»  
(МОУ Детский сад № 331)

Принято на заседании  
педагогического совета  
МОУ Детского сада № 331  
протокол от 29.08.2025 г. № 1



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
муниципального дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад № 331 Тракторозаводского района Волгограда»  
на 2025 – 2026 учебный год.

Инструктор по физической культуре:  
Космачева Анастасия Валентиновна

Волгоград, 2025 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

| <b>№П.П</b> | <b>РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ</b>  | <b>СТР.</b> |
|-------------|---|-------------|
| <b>1.</b>   | <b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ:</b>  | 3           |
| 1.1         | Пояснительная записка:  | 3           |
| 1.2         | Цели и задачи программы.  | 4           |
| 1.3         | Значимые для разработки и реализации программы характеристики                             | 6           |
| 1.4         | Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста.                          | 6           |
| 1.5         | Интеграция образовательных областей.  | 8           |
| 1.6         | Планируемые результаты освоения программы (целевые ориентиры).                            | 9           |
| 1.7.        | Сроки реализации программы  | 11          |
| <b>2.</b>   | <b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ:</b>   | 12          |
| 2.1         | Описание образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие».   | 12          |
| 2.2         | Содержание образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие». | 12          |
| 2.3.        | Описание форм, способов, методов и средств реализации программы.                          | 26          |
| <b>3.</b>   | <b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ:</b>  | 36          |
| 3.1         | Система физкультурно-оздоровительной работы.  | 36          |
| 3.2         | Организация двигательного режима.   | 38          |
| 3.3         | Физкультурное оборудование и инвентарь.   | 38          |
| 3.4         | Технические средства обучения   | 40          |
| 3.5         | Программно-методическое обеспечение.  | 40          |
| <b>4.</b>   | <b>ПРИЛОЖЕНИЯ.</b>  | 38          |
| 4.1         | Перспективный план работы инструктора по физической культуре                              | 38          |
| 4.2         | План работы с родителями и воспитателями  | 42          |
| 4.3         | График работы инструктора по физической культуре  | 45          |
| 4.4         | Расписание утренней гимнастики  | 45          |
| 4.5         | Календарно-тематическое планирование  | 46          |
| 4.6.        | Комплексно-тематическое планирование  | 61          |

## **1 ЦЕЛЕВОЙ РАДЕЛ ПРОГРАММЫ.**

### **1.1 Пояснительная записка.**

Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения является основной задачей Российской Федерации. Неотъемлемой, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: критерием, которого является показатель уровня здоровья, физической подготовленности. К физической подготовленности относится воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей). Воспитанием всех этих качеств необходимо заниматься с дошкольного возраста. Именно в этот период осуществляются наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития личности. Этот возраст наиболее благоприятен для закалывания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками и т.д. Для этого необходима систематическая работа по формированию осознанного отношения детей к здоровью через физическое воспитание. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурные досуги, дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Включение в игровую деятельность национальных подвижных игр способствует воспитанию ребёнка дошкольного возраста как гражданина Российской Федерации, формирует основы его гражданской и культурной идентичности. Введение новой Федеральной образовательной программы (далее – ФОП) позволяет ввести в рабочую программу дополнительные способы оздоровления детей дошкольного возраста с использованием нестандартного оборудования, такого как мячи фитболы. Упражнения на мячах фитболах способствуют лучшему укреплению мышечного корсета и развитию координации. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует снятию напряжения после умственной нагрузки и укреплению их здоровья. Содержание образовательной деятельности строиться на принципе личностно–развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми. Материал распределяется по возрастным группам и видам физкультурно-оздоровительной деятельности. Рабочая программа по физической культуре составлена на основе следующей нормативно-правовой документации:

Документы федерального уровня:

1. Указ Президента РФ от 07 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
3. Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».

4. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».(Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 53, ст. 7598; 2022, № 41, ст. 6959)
  5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. № 874.
  6. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 регистрационный №30384), с изменением, внесенным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 8 ноября. 2022 г. № 955.
  7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный №61573), действующим до 1 января 2027 г.
  8. Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. №1028)
  9. Устав МОУ Детского сада №331 Тракторозаводского района Волгограда.
  10. Образовательная программа дошкольного образования муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №331 Тракторозаводского района Волгограда утвержденная приказом от 31.08.2023 г. №109
  11. Комплексная образовательная программа дошкольного образования «Детство» под редакцией Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцевой и др. –СПб: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2019 год.
- Используются парциальные программы:
  - Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа. –М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 80 с.
  - Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112 с.
  - Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128 с.
  - Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112 с.
  - Н.С. Голицына, И.М. Шумова «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей»
  - Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина «Безопасность».

## 1.2 Цели и задачи программы.

**Цели программы:** создание благоприятных условий для полноценного психофизического развития ребёнка в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций (п.14.1 ФОП ДО). Обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника во время занятий по физическому развитию и посредством накопления ребенком опыта занятиями физическим развитием, формирование потребности к здоровому образу жизни.

Реализация данных целей связана с решением следующих задач по образовательной области «Физическое развитие»:

1. Приобретение детьми опыта двигательной деятельности, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие координации и гибкости.

2. Приобретение детьми опыта двигательной деятельности, способствующих правильному формированию опорно-двигательного аппарата организма, развитию равновесия, координации движений, развитию крупной и мелкой моторики рук.
3. Развитие умения ориентироваться в пространстве.
4. Целенаправленное развитие основных физических качеств: скоростных, скоростно-силовых, силовых, гибкости, ловкости, координации движений, выносливости.
5. Удовлетворение потребности детей в движении.
6. Повышение устойчивости организма к воздействию различных неблагоприятных факторов.
7. Воспитывать желание выполнять движения красиво. Развивать воображение, путём подражания и перевоплощения.
8. Формировать начальные представления о видах спорта.
9. Познакомить с известными спортсменами-земляками, популярными в регионе видами спорта, спортивными традициями и достижениями родного края.
10. Формировать ценности здорового образа жизни, его элементарные нормы и правила: в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек.

Рабочая программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определёнными ФГОС ДО:

1. Полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
2. Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
3. Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
4. Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
5. Построение и осуществление образовательного процесса на игровых формах работы с детьми;
6. Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
7. Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
8. Комплексно-тематическое построение образовательного процесса;
9. Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
10. Учёт этнокультурной ситуации развития детей.
11. Преемственность между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

В Программе учитываются следующие подходы:

-Деятельностный подход: организация образовательного процесса строится на основе ведущих видов детской деятельности: общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмов развития ребенка. Деятельность развивается от возраста к возрасту, меняются ее содержание и форма.

-Индивидуально-дифференцированный подход: все воспитательные мероприятия, приемы обучения дошкольников направлены на утверждение самооценности личности ребенка, на создание условий для включения в успешную деятельность каждого ребенка. Обучение и воспитание соматически ослабленных детей в образовательно-воспитательном процессе ДОУ имеют реабилитационную направленность. Педагог владеет информацией о состоянии здоровья, знанием возрастных и индивидуальных особенностей, специфических возможностей развития каждого ребенка.

-Компетентностный подход позволяет структурировать содержание и организацию

образовательного процесса в соответствии с потребностями, интересами воспитанников.  
- Интегративный подход дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности ребенка.

### **1.3 Значимые для разработки и реализации программы характеристики**

Данная рабочая программа составлена с учётом географических, экономических, национальных, возрастных, экологических, климатических особенностей образовательного процесса групп.

Так как г. Волгоград расположен на юго-востоке европейской части Российской Федерации, то все специфические географические, климатические, экологические особенности оказывают огромное влияние на реализацию образовательной деятельности детского сада. Например: в зависимости от сезона года и погодных условий меняется специфика и место для проведения занятия по физическому развитию; В связи с тем, что Россия – многонациональная страна, и в частности только в Волгограде насчитывается примерно около 150 национальностей, рабочая программа рассчитана таким образом, что при организации образовательного процесса учитываются потребности семей различной этнической принадлежности. С учётом возрастных особенностей так же меняется продолжительность занятий:

### **1.4. Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста.**

У ребенка от 2 до 8 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогам, посредством упражнений и подвижных игр, укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -8 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и

работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений. В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной.

Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки. После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

#### **Проявления в психическом развитии:**

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет. Смешанная дошкольная группа №5, разновозрастная (4-6 лет) дошкольники отличаются высокой

двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;
- бежит свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры.

### **1.5 Интеграция образовательных областей.**

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

**Социально-коммуникативное развитие.** Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментов 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.

### **1.6 Планируемые результаты освоения программы (целевые ориентиры).**

Результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

- Смешанной дошкольной группы №9, разновозрастной (3-5 лет):
- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- К концу года дети 3-4 лет могут:
- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; выполнять задания: останавливаться, приседать, поворачиваться.
- Бегать, сохраняя равновесие, изменение направления, темп бега в соответствии с указанием.
- Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
- Ползать на четвереньках, лазать по лесенке стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее 40см. в длину.
- Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м.Бросать мяч двумя руками от груди; из-за головы, ударять мяч об пол, бросать мяч вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстоянии не менее 5м.
- Уметь выполнять движения, проявляя творчество и фантазию.
- Смешанная дошкольная группа № 7, разновозрастная (3-5 лет):
- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- К концу года у детей 3-4 лет:
- развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам;

- ребёнок с желанием играет в подвижные игры;
- ребёнок демонстрирует элементарные культурно-гигиенические навыки, владеет простейшими навыками самообслуживания (одевание, раздевание, самостоятельно ест и тому подобное);
- ребёнок стремится к общению со взрослыми, реагирует на их настроение; ребёнок проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им; играет рядом;
- ребёнок способен направлять свои действия на достижение простой, самостоятельно поставленной цели; знает, с помощью каких средств и в какой последовательности продвигаться к цели.
- К концу года дети 4-5 лет могут:
- Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.
- Лазать по гимнастической стене, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.
- Принимать правильное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстоянии не менее 70 см.
- Ловить мяч кистями рук с расстояния 1,5 м.; принимать правильное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю не менее пяти раз подряд.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Строиться в колонну по одному, парами, в круг, в шеренгу.
- Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.
- Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения.
- Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность. Пластичность движений.
- Смешанная дошкольная группа №5, разновозрастная (4-6 лет):
- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Владение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- К концу года дети 5-6 лет могут:
- Ходить и бегать легко и ритмично, сохранять правильную осанку, направление и темп.
- Лазать по гимнастической стене, с изменением темпа.
- Прыгать в длину с места, с разбега, не менее 100 см., прыгать через скакалку.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстоянии 5-9 м., в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м., бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч о землю не менее 10 раз, владеть школой мяча.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, в шеренге; выполнять повороты на право, налево, кругом.

- Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и не имитационные упражнения, демонстрируя красоту и грациозность, выразительность и пластичность движений.
- К концу года дети 6-8 лет могут:
- Выполнять правильно все основные виды движений.
- Прыгать в длину с места не менее 100см., с разбега 10см., в высоту 50см., прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Перебрасывать набивные мячи, бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с 4-5 м., метать предметы правой и левой рукой на 5-12 м., владеть школой мяча.
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко, ритмично, в заданном темпе.
- Сохранять правильную осанку.
- Активно участвовать в играх с элементами спорта.
- Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

### **1.7 Срок реализации рабочей программы**

Срок реализации Рабочей Программы с 01.09.2025 г. по 31.05.2026 г.

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ.**

### **2.1 Описание образовательной деятельности по образовательной области «физическое развитие».**

*В сфере становления у детей ценностей здорового образа жизни* взрослые способствуют развитию у детей ответственного отношения к своему здоровью. Они рассказывают детям о том, что может быть полезно и что вредно для их организма, помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания и пр. Взрослые способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков. Создают возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях. В сфере совершенствования двигательной активности детей, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте взрослые уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка. Для удовлетворения естественной потребности детей в движении взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения, так и на внешней территории (горки, качели и т. п.), подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма. Взрослые поддерживают интерес детей к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.; побуждают детей выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильного не наносящего ущерба организму выполнения основных движений. Взрослые проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у детей интерес к различным видам спорта, предоставляют детям возможность кататься на коньках, лыжах, ездить на велосипеде, плавать, заниматься другими видами двигательной активности.

### **2.2 Содержание образовательной деятельности по образовательной области «физическое развитие».**

#### **Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3-4 лет.**

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, силовых, гибкости, выносливости, ловкости, координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
2. Приучать действовать совместно.
3. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
4. Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
5. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
6. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
7. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
8. Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.
9. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
10. Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
11. Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
4. Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
5. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры детей с мячами, шарами.

### **Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.**

#### *1. Основные виды движений*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в приседе, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной

на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

**Бег.** Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

**Катание, бросание, ловля, метание.** Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

## *2. Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону.

держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. идя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни. **3. Подвижные игры:** с бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках», народные игры: гуси-лебеди, у медведя во бору и мн. др.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

## *2. Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

**С прыжками.** «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

**С подлезанием и лазаньем.** «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики»

**С бросанием и ловлей.** «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

**На ориентировку в пространстве.** «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

**Спортивные развлечения.** «В соответствии с перспективным планом работы».

**Знания и представления в области физического развития.**

Овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере:

– развивать у детей умения самостоятельно организовывать подвижные игры и выполнять упражнения. Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.):

– содействовать формированию у детей привычки к здоровому образу жизни;

### **Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4-5 лет.**

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, силовых, гибкости, выносливости, ловкости, координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать правильную осанку.
2. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
3. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
4. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
5. Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
6. Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
7. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.
8. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
9. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
10. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
3. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
4. Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

5. Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.
6. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
7. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
8. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
9. Приучать к выполнению действий по сигналу.
10. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

### **Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений:**

#### *1. Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, в приседе, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (вправо и влево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; бег на 20 м.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево). Лазанье по веревочной лестнице.

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой. Прыжковые упражнения, в положении сидя на больших гимнастических мячах (футболах): повороты вокруг себя, и т.д.

**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками: из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

## *2. Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для мышц головы и шеи.** Плавно выполнять движения головой, «рисую» ей в воздухе цифры от 1 до 10; при ходьбе удерживать на голове различные предметы.

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вперед, в стороны, вверх одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); переключать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и переключать предметы с места на место стопами ног.

**Статические упражнения.** Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

## *3. Подвижные игры*

**С бегом.** «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловушки».

**С прыжками.** «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

**С ползанием и лазаньем.** «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

**С бросанием и ловлей.** «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

**На ориентировку в пространстве, на внимание.** «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

**Народные игры.** «У медведя во бору», «Горелки», и др.

**Спортивные развлечения.** «В соответствии с перспективным планом работы».

## **Знания и представления в области физического развития.**

Овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и само регуляции в двигательной сфере:

– развивать у детей умения самостоятельно организовывать подвижные игры и выполнять упражнения.

Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.):

– содействовать формированию у детей привычки к здоровому образу жизни;

– рассказывать детям о достижениях взрослых и детей в вопросах, связанных с укреплением их здоровья, занятиями спортом.

### **Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5-6 лет.**

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:- развитие физических качеств (скоростных, силовых, скоростно-силовых, гибкости, выносливости, ловкости, координации);

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности. 2. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. 3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, координационные способности.

4. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

5. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

6. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

9. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

10. Познакомить с техникой безопасности на занятиях с использованием футбола ; 11.

Научить выполнять упражнения в разных исходных положениях, в паре со сверстниками, самостоятельно контролировать правильность положения тела при работе на мячах. 12.

Познакомить с основами техник обращение с мячом: прыжки на мяче как можно выше отрываясь от пола, ходьба, сидя на мяче вперед-назад (не отрывая ягодички от мяча), прыжки сидя на мяче вокруг себя (подпрыгиваем, постепенно переставляя ноги и двигаемся по кругу). Познакомить с упражнениями и подвижными играми с использованием мяча футбола.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании: 1. Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.

2. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

3. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

4. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место. 5. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.

6. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа. 7. Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

### **Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**

1. *Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием бедра, в приседе, выпадами, перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Ходьба с закрытыми глазами (4–6 м). Кружение парами, держась за руки.

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Старты из различных исходных положений: сидя, сидя по-турецки). Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3×10 м. Бег на скорость - 20 м. Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

**Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, пере ползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелизанные через несколько предметов подряд, пролегание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелизанные с одного пролета на другой, пролегание между рейками. Лазанье по веревочной лестнице.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги с крестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов. Прыжки на мягкое покрытие высотой – 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся). Прыжковые упражнения, в положении сидя на больших гимнастических мячах (футболах): повороты вокруг себя, поочередный подъем ног, постановка стоп на мяч и т.д.

**Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений (из-за головы, от груди, сидя по-турецки, стоя на коленях и т.п.) и построений; различными способами (снизу, с отскоком от земли), через сетку. Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-8 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком. Построения в шахматном порядке.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением,  
2. *Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для мышц головы и шеи.** Плавно выполнять движения головой, «рисую» ей в воздухе цифры от 1 до 10; при приседании и ходьбе удерживать на голове различные предметы.

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад, попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы. Разводить и сводить пальцы рук; смыкать поочередно пальцы рук с большим пальцем.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения, лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться). Лежа на животе, стараться захватить руками щиколотки и удержаться в таком положении.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; переключать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

**Упражнения с использованием мяча фидбола для развития координации и укрепления мышечного корсета.**

Сидя на мяче учить самостоятельно, проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу). Передача фидболов друг другу, прокатывание фидбола, поглаживание, похлопывание, отбивание мяча двумя руками на месте в сочетании с различными видами ходьбы; передача мяча друг другу, броски мяча; Упражнения «Качалочка», «Буратино», «Кошка». Выполнение ОРУ сидя на фидболе сохраняя равновесие: поочередное поднятие разноименных ног и рук на небольшую высоту, планка на фидболе.

### *3. Спортивные игры*

**Элементы баскетбола.** Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

**Бадминтон.** Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

**Элементы футбола.** Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

**Элементы хоккея.** Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

### *4. Подвижные игры*

**С использованием фитбола.** «Догони мяч», «Попади в цель», «Докати мяч» Подвижная игра «Убег от мяча», «Кто правильно сидит», «Дракон кусает хвост», «Сороконожка».

**С бегом.** «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

**С прыжками.** «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

**С лазаньем и ползанием.** «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

**С метанием.** «Охотники и зайцы», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

**Эстафеты.** «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования.** «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

**Народные игры.** «Гори, гори ясно!» и др.

**Спортивные развлечения.** «В соответствии с перспективным планом работы».

### **Знания и представления в области физического развития.**

Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере:

– развивать у детей умения самостоятельно организовывать подвижные игры и выполнять упражнения.

Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.):

– содействовать формированию у детей привычки к здоровому образу жизни;

– рассказывать детям о достижениях взрослых и детей в вопросах, связанных с укреплением их здоровья, занятиями спортом.

### **Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6-8 лет.**

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, силовых, гибкости, выносливости, ловкости, координации);

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
2. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
3. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
4. Добиваться активного движения кисти руки при броске.
5. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
6. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
7. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

8. Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
9. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
10. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
11. Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
12. Познакомить с техникой безопасности на занятиях с использованием футбола ;
13. Научить выполнять упражнения в разных исходных положениях, в паре со сверстниками, самостоятельно контролировать правильность положения тела при работе на мячах.
14. Закрепить техники обращения с мячом: прыжки на мяче как можно выше отрываясь от пола, ходьба, сидя на мяче вперед-назад (не отрывая ягодичцы от мяча), прыжки сидя на мяче вокруг себя (подпрыгиваем, постепенно переставляя ноги и двигаемся по кругу). Совершенствовать упражнения с использованием мяча футбола.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.
2. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
3. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).
4. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

### **Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**

#### *1. Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием бедра, широким и мелким шагом, приставным шагом вправо и влево, с крестным шагом, спиной вперед, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе, в приседе. Ходьба в колонне по одному, по два, по три, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посредине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Ходьба с закрытыми глазами (4–6 м). Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, на прямых ногах, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, старты из разных исходных положений: сидя, сидя по-турецки, сидя спиной по направлению движения и т.п. Бег, спиной вперед, сохраняя направление и равновесие. Бег в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Пробежки под вращающейся скакалкой по одному и парами. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 × 10 м. Бег на скорость: 30 м.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали. Лазанье по веревочной лестнице.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности. Прыжковые упражнения, в положении сидя на больших гимнастических мячах (фитболах): повороты вокруг себя, поочередный подъем ног, постановка стоп на мяч и т.д.

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений (снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), сидя по-турецки, стоя на коленях и т.п.); через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами и другими заданиями; то же из одной руки в другую, с отскоком от пола. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении не менее 6 раз. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей весом 1кг. Метание на дальность (5-8 м) ведущей рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу). Перестроение в колонну по два, по три, по четыре в движении, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения в шахматном порядке. Перестроение из одной шеренги в две. Перестроение из колонны по два в колонну по одному.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

## *2. Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для мышц головы и шеи.** Плавно выполнять движения головой, «рисую» ей в воздухе цифры от 1 до 10; при приседании и ходьбе удерживать на голове различные предметы (6—10 м).

**Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения, стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжатые в кулаки, вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Выполнять разнонаправленные движения. Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на

предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения, лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения, лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу. Лежа на животе, стараться захватить руками щиколотки и удержаться в таком положении. Лежа на животе, прогибаться, приподнимая плечи над полом и разводя руки в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

Выставляя ногу вперед на носок скрестно, на носок – на пятку с притопами; переступить на месте, не отрывая носки ног от пола, приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу. Пытаться рисовать, удерживая карандаш пальцами ног.

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

**Упражнения с использованием мяча фитбола для развития координации и укрепления мышечного корсета.**

Сидя на мяче учить самостоятельно, проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу). Передача фитболов друг другу, прокатывание фитбола, поглаживание, похлопывание, отбивание мяча двумя руками на месте в сочетании с различными видами ходьбы; передача мяча друг другу, броски мяча; Упражнения «Качалочка», «Буратино», «Кошка». Выполнение ОРУ сидя на фитболе сохраняя равновесие: поочередное поднятие разноименных ног и рук на небольшую высоту, планка на фитболе.

*3. Спортивные игры*

**Элементы баскетбола.** Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

**Элементы футбола.** Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

**Элементы хоккея** вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

**Бадминтон.** Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

#### 4. Подвижные игры

**С использованием футбола.** «Догони мяч», «Попади в цель», «Докати мяч» Подвижная игра «Убегите от мяча», «Кто правильно сидит», «Дракон кусает хвост», «Сороконожка».

**С бегом.** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и насадка».

**С прыжками.** «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

**С метанием и ловлей.** «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

**С ползанием и лазаньем.** «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

**Эстафеты.** «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования.** «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

**Народные игры.** «Гори, гори ясно», лапта.

**Спортивные развлечения.** «Летняя Олимпиада», «Ловкие и смелые», «Спорт, спорт, спорт», «Зимние катания», «Игры-соревнования», «Путешествие в Спортландию».

#### **Знания и представления в области физического развития.**

Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере:

– развивать у детей умения самостоятельно организовывать подвижные игры и выполнять упражнения.

Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.):

– содействовать формированию у детей привычки к здоровому образу жизни;

– рассказывать детям о достижениях взрослых и детей в вопросах, связанных с укреплением их здоровья, занятиями спортом.

#### **2.3 Описание форм, способов, методов и средств реализации программы.**

##### **Формы и средства физического развития:**

- непосредственно образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры; народные подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течение дня.

##### **Структура физкультурного занятия в спортивном зале.**

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

до 15 мин. - смешанная дошкольная группа № 9, разновозрастная (3-5 лет)

20 мин. - смешанная дошкольная группа № 7, разновозрастная (3-5 лет)

25 мин. - смешанная дошкольная группа №5, разновозрастная (4-6 лет)

30 мин. - смешанная дошкольная группа №3, разновозрастная (5-7 лет)

Из них *вводная часть*:

беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»:

1,5 мин. - смешанная дошкольная группа № 9, разновозрастная (3-5 лет),

2 мин. - смешанная дошкольная группа № 7, разновозрастная (3-5 лет),

3 мин. - смешанная дошкольная группа №5, разновозрастная (4-6 лет),

4 мин. - смешанная дошкольная группа №3, разновозрастная (5-7 лет);

разминка:

1,5 мин. - смешанная дошкольная группа № 9, разновозрастная (3-5 лет),

2 мин. - смешанная дошкольная группа № 7, разновозрастная (3-5 лет),

3 мин. - смешанная дошкольная группа №5, разновозрастная (4-6 лет),

4 мин. - смешанная дошкольная группа №3, разновозрастная (5-7 лет).

*Основная часть* (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра): 11 мин. - смешанная дошкольная группа № 9, разновозрастная (3-5 лет), 15 мин. - смешанная дошкольная группа № 7, разновозрастная (3-5 лет), 17 мин. - смешанная дошкольная группа №5, разновозрастная (4-6 лет), 19 мин. - смешанная дошкольная группа №3, разновозрастная (5-7 лет).

*Заключительная часть* (игра малой подвижности):

1 мин. - смешанная дошкольная группа № 9, разновозрастная (3-5 лет) и смешанная дошкольная группа № 7, разновозрастная (3-5 лет),

2 мин. - смешанная дошкольная группа №5, разновозрастная (4-6 лет),

3 мин. - смешанная дошкольная группа №3, разновозрастная (5-7 лет).

### **Структура оздоровительно-игрового часа на свежем воздухе.**

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

**Оздоровительная разминка** (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки)

1,5 мин. - смешанная дошкольная группа № 9, разновозрастная (3-5 лет),

2 мин. - смешанная дошкольная группа № 7, разновозрастная (3-5 лет),

3 мин. - смешанная дошкольная группа №5, разновозрастная (4-6 лет),

4 мин. - смешанная дошкольная группа №3, разновозрастная (5-7 лет).

### **Оздоровительно-развивающая тренировка**

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

13,5 мин. - смешанная дошкольная группа № 9, разновозрастная (3-5 лет),

18 мин. - смешанная дошкольная группа № 7, разновозрастная (3-5 лет),

22 мин. - смешанная дошкольная группа №5, разновозрастная (4-6 лет),

26 мин. - смешанная дошкольная группа №3, разновозрастная (5-7 лет).

### **Формы организации двигательной деятельности.**

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

1— традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),

2— тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),

3— игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),

4— сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),

5— с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.),

6— по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

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

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводится спортивные соревнования.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи: общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, с взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в садах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелизанные через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелизанные и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание, лежа с опорой на гимнастическую скамейку;

прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробеганные коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность** направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

- комплексы утренней гимнастики
- комплексы физкультминуток
- комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп
- комплексы дыхательных упражнений
- гимнастика для глаз и т. п.

**Спортивно-оздоровительная деятельность** направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

**Организующие команды и приемы.** Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

**Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.

**Упражнения на низкой гимнастической перекладине:** висы, перемахи.

Опорный прыжок: с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки.

**Гимнастические упражнения прикладного характера.** Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами

лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Беговые упражнения:** бег с высоким подниманием бедра, бег на прямых ногах, бег с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; бег с максимальной скоростью с высокого старта.

**Прыжковые упражнения:** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

**Броски:** большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

**Метание:** малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

**Подвижные и спортивные игры:** игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

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

#### **Взаимодействие со специалистами**

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

#### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя**

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками, кедами, кроссовками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическое развитие» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

Использует здоровьесберегающие технологии и специальные физические упражнения для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание. — Взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а также в быту детского сада; проводит справедливую оценку результатов игр, соревнований и другой деятельности. Социально-коммуникативное развитие — формирование навыков безопасного поведения во время

подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности, помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п. Познавательное развитие — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника.**

Основными проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, являются:

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

### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя.**

Музыка воздействует:

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

### **Взаимодействие с родителями.**

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

### **Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников —**

Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах оздоровления и физического развития дошкольников.

### **Задачи:**

1. Оказать психолого-педагогическую поддержку родителям в оздоровлении и физическом развитии ребенка.
2. Сформировать у родителей теоретические знания и практические умения по вопросам физического воспитания и обучения детей.
3. Ознакомить родителей с содержанием работы инструктора по физкультуре ДОО.
4. Организовать поддержку образовательных инициатив семьи, способствующих физическому развитию детей и формированию у них основ здорового образа жизни.
5. Объединить усилия инструктора по физкультуре, воспитателей и родителей по реализации задач ОО «Физическое развитие» посредством совместных образовательных и досуговых мероприятий.

### **Принципы взаимодействия в соответствии с ФОП**

1. приоритет семьи в воспитании, обучении и развитии ребёнка: в соответствии с Законом об образовании у родителей (законных представителей) обучающихся не только есть

преимущественное право на обучение и воспитание детей, но именно они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребёнка;

2. открытость: для родителей (законных представителей) должна быть доступна актуальная информация об особенностях пребывания ребёнка в группе; каждому из родителей (законных представителей) должен быть предоставлен свободный доступ в ДОО; между педагогами и родителями (законными представителями) необходим обмен информацией об особенностях развития ребёнка в ДОО и семье;

3. взаимное доверие, уважение и доброжелательность во взаимоотношениях педагогов и родителей (законных представителей): при взаимодействии педагогу необходимо придерживаться этики и культурных правил общения, проявлять позитивный настрой на общение и сотрудничество с родителями (законными представителями); важно этично и разумно использовать полученную информацию как со стороны педагогов, так и со стороны родителей (законных представителей) в интересах детей;

4. индивидуально-дифференцированный подход к каждой семье: при взаимодействии необходимо учитывать особенности семейного воспитания, потребности родителей (законных представителей) в отношении образования ребёнка, отношение к педагогу и ДОО, проводимым мероприятиям; возможности включения родителей (законных представителей) в совместное решение образовательных задач;

5. возрастосообразность: при планировании и осуществлении взаимодействия необходимо учитывать особенности и характер отношений ребёнка с родителями (законными представителями), прежде всего, с матерью (преимущественно для детей младенческого и раннего возраста), обусловленные возрастными особенностями развития детей. Направления работы: Консультационное, диагностическое и просветительское.

#### **Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы (организация педагогической диагностики).**

Главная цель педагогической диагностики – получить оперативные данные о текущем реальном состоянии и тенденциях изменения объекта диагностирования. Это не столько изучение детей, сколько раскрытие ресурсов образовательной деятельности и эффективности их использования в конкретной дошкольной организации. Задача педагогической диагностики – получить наиболее полную информацию об индивидуальных особенностях развития детей, на основании которой могут быть разработаны рекомендации по совершенствованию образовательной деятельности. Согласно ФГОС ДО, результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут быть использованы исключительно для решения следующих образовательных задач: во-первых, индивидуализации образования (в том числе поддержка ребенка, построение его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития); во-вторых, оптимизации работы с группой детей. Педагогическая диагностика проводится во всех возрастных группах 2 раза в год – в начале года и в конце. На основании полученных результатов в начале учебного года инструктор по физкультуре проектирует образовательную деятельность с детьми каждой возрастной группы, а также планирует индивидуальную работу по физическому развитию с теми детьми, которые требуют особой педагогической поддержки. В середине учебного года педагогическая диагностика проводится только с детьми «групп риска». В конце учебного года организуется итоговая диагностика. Проводится сравнительный анализ результатов на начало и конец учебного года, показывающий эффективность педагогических воздействий. Данные обсуждаются и интерпретируются, выявляются причины недостатков, определяются ресурсы и пути для их минимизации. Таким образом,

определяется основа для конструирования образовательного процесса на новый учебный год, а также для организации методической работы с педагогами.

**Процедура педагогической диагностики.** 1-й шаг. Инструктор по физкультуре со старшим воспитателем изучают показатели уровней эффективности педагогических воздействий образовательным областям и направлениям их реализации. Данные показатели составят для педагога схемы наблюдения за детьми.

2-й шаг. Инструктор по физкультуре коллегиально под руководством старшего воспитателя соотносят свои наблюдения и определяют уровень эффективности педагогических воздействий по образовательным областям в отношении каждого ребенка. Оценка педагогического процесса связана с уровнем овладения каждым ребенком необходимыми навыками и умениями по образовательным областям:

1 балл — ребенок не может выполнить все параметры оценки, помощь взрослого не принимает; 2 балла—ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые параметры оценки; 3 балла—ребенок выполняет все параметры оценки с частичной помощью взрослого; 4 балла — ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все параметры оценки; 5 баллов—ребенок выполняет все параметры оценки самостоятельно. Таблицы педагогической диагностики заполняются дважды в год, если другое не предусмотрено в образовательной организации, — в начале и конце учебного года, для проведения сравнительного анализа. Технология работы с таблицами включает 2 этапа.

Этап 1. Напротив фамилии и имени каждого ребенка проставляются баллы в каждой ячейке указанного параметра, по которым затем считается итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение = все баллы сложить (по строке) и разделить на количество параметров, округлять до десятых долей). Этот показатель необходим для написания характеристики на конкретного ребенка и проведения индивидуального учета промежуточных результатов освоения общеобразовательной программы.

Этап 2. Когда все дети прошли диагностику, тогда подсчитывается итоговый показатель по группе (среднее значение = все баллы сложить (по столбцу) и разделить на количество параметров, округлять до десятых долей). Этот показатель необходим для описания общегрупповых тенденций (в группах компенсирующей направленности — для подготовки к групповому медико-психолого-педагогическому совещанию), а также для ведения учета общегрупповых промежуточных результатов освоения общеобразовательной программы.

Двухступенчатая система мониторинга позволяет оперативно находить неточности в построении педагогического процесса в группе и выделять детей с проблемами в развитии. Это позволяет своевременно разрабатывать для детей индивидуальные образовательные маршруты и оперативно осуществлять психолого-методическую поддержку педагогов. Нормативными вариантами развития можно считать средние значения по каждому ребенку или обще групповому параметру развития больше 3,8. Эти же параметры в интервале смешанной дошкольной группы №7, разновозрастной (3-5 лет) значений от 2,3 до 3,7 можно считать показателями проблем в развитии ребенка социального и/или органического генеза, а также незначительные трудности организации педагогического процесса в группе. Средние значения менее 2,2 будут свидетельствовать о выраженном несоответствии развития ребенка возрасту, а также необходимости корректировки педагогического процесса в группе по данному параметру данной образовательной области. Указанные интервалы смешанной дошкольной группы №7, разновозрастной (3-5 лет) значений носят рекомендательный характер, так как получены с помощью применяемых в психолого-педагогических исследованиях психометрических процедур, и будут уточняться по мере поступления результатов мониторинга детей данного возраста.) Методическое пособие для педагогической диагностики развития ребенка автор Верещагина Н.В.

**Способы и направления поддержки детской инициативы**

Для поддержки детской инициативы инструктор по физкультуре поощряет свободную самостоятельную деятельность детей, основанную на детских интересах и предпочтениях. Появление возможности у ребёнка делать физические упражнения, играть, бегать, ориентируясь на собственные интересы, позволяет обеспечить такие важные составляющие эмоционального благополучия дошкольника как уверенность в себе, чувство защищенности, комфорта, положительного самоощущения.

Наиболее благоприятными отрезками времени для организации свободной самостоятельной деятельности детей является утро, когда ребёнок приходит в детский сад, и вторая половина дня.

Любая физическая активность ребёнка может протекать в форме самостоятельной инициативной деятельности, например:

- самомассаж;
- различные виды гимнастик: пальчиковая, дыхательная, для глаз и др.;
- сюжетно-ролевые, режиссерские и дидактические игры по теме оздоровления, физкультуры и спорта;
- подвижные и малоподвижные игры;
- ритмопластика;
- самостоятельная деятельность в Центре двигательной активности в группе;
- самостоятельное просматривание фотографий, иллюстраций, альбомов, книг по физкультурно-оздоровительной тематике;
- самостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры, выполнение ритмических и танцевальных движений.

Для поддержки детской инициативы инструктор по физкультуре должен учитывать следующие условия:

1. уделять внимание развитию детского интереса к окружающему миру, поощрять желание ребёнка получать новые знания и умения, осуществлять деятельностные пробы в соответствии со своими интересами, задавать познавательные вопросы;
2. организовывать ситуации, способствующие активизации личного опыта ребёнка в области оздоровления и спорта, побуждающие детей к применению знаний, умений при выборе способов этой деятельности;
3. расширять и усложнять в соответствии с возможностями и особенностями развития детей область задач, которые ребёнок способен и желает решить самостоятельно, уделять внимание таким задачам, которые способствуют активизации у ребёнка творчества, сообразительности, поиска новых подходов;
4. поощрять проявление детской инициативы в течение всего дня пребывания ребёнка в ДОО, используя приемы поддержки, одобрения, похвалы;
5. создавать условия для развития произвольности в двигательной деятельности, использовать игры и упражнения, направленные на тренировку волевых усилий, поддержку готовности и желания ребёнка преодолевать трудности, доводить деятельность до результата;
6. поощрять и поддерживать желание детей получить результат в физическом развитии, обращать внимание на важность стремления к качественному результату, подсказывать ребёнку, проявляющему небрежность и равнодушие к результату, как можно довести дело до конца, какие приемы можно использовать, чтобы проверить качество своего результата;
7. внимательно наблюдать за процессом самостоятельной деятельности детей, в случае необходимости оказывать детям помощь, но стремиться к её дозированию. Если ребёнок испытывает сложности при решении уже знакомой ему задачи, когда изменилась обстановка или иные условия деятельности по физкультуре, то целесообразно и достаточно использовать приемы наводящих вопросов, активизировать собственную активность и смекалку ребёнка, намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;

8. поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребёнка, побуждать к проявлению инициативы и творчества через использование приемов похвалы, одобрения, восхищения.

Особое внимание следует уделить организации вариативной развивающей предметно-пространственной среде: Центрам двигательной активности, ЗОЖ.

Необходимо:

- периодически менять и обновлять предметное содержание Центров;
- предлагать воспитанникам полифункциональные игры и игрушки;
- обогащать развивающую среду предметами и пособиями, которые стимулируют познавательную, эмоциональную, двигательную деятельность детей;
- обеспечить свободный выбор детьми материала, как по его качеству, так и по количеству.

Для поддержки детской инициативы инструктору по физкультуре рекомендуется использовать ряд способов и приемов.

1. Не следует сразу помогать ребёнку, если он испытывает затруднения решения задачи, важно побуждать его к самостоятельному решению, подбадривать и поощрять попытки найти решение. В случае необходимости оказания помощи ребёнку, педагог сначала стремится к её минимизации: лучше дать совет, задать наводящие вопросы, активизировать имеющийся у ребёнка прошлый опыт.
2. У ребёнка всегда должна быть возможность самостоятельного решения поставленных задач. При этом педагог помогает детям искать разные варианты решения одной задачи, поощряет активность детей в поиске, принимает любые предположения детей, связанные с решением задачи, поддерживает инициативу и творческие решения, а также обязательно акцентирует внимание детей на качестве результата, их достижениях, одобряет и хвалит за результат, вызывает у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных, инициативных действий.
3. Особое внимание педагог уделяет общению с ребёнком в период проявления кризиса семи лет: характерные для ребёнка изменения в поведении и деятельности становятся поводом для смены стиля общения с ребёнком. Важно уделять внимание ребёнку, уважать его интересы, стремления, инициативы в познании, активно поддерживать стремление к самостоятельности. Дети седьмого года жизни очень чувствительны к мнению взрослых. Необходимо поддерживать у них ощущение своего взросления, вселять уверенность в своих силах.
4. Педагог может акцентировать внимание на освоении ребёнком универсальных умений организации своей деятельности и формировании у него основ целеполагания: поставить цель (или принять её от педагога), обдумать способы её достижения, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели. Задача развития данных умений ставится инструктором по физкультуре в разных видах физкультурно-оздоровительной деятельности.
5. Создание творческих ситуаций при организации различных движений способствует развитию самостоятельности у детей. Сочетание увлекательной творческой деятельности и необходимости решения физкультурно-оздоровительной задачи и проблемы привлекает ребёнка, активизирует его желание самостоятельно определить замысел, способы и формы его воплощения.

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ.

#### 3.1. Система физкультурно-оздоровительной работы.

| №                                    | Мероприятия  | Группа ДОУ  | Периодичность   | Ответственный   |
|--------------------------------------|--|---|---|---|
| <b>I. Мониторинг</b>                 |  |   |   |   |
| 1.                                   | Определение уровня физического развития.<br>Определение уровня физической подготовленности детей | Все   | 2 раза в год (в сентябре и мае)<br>В середине года проводится обследование детей с низким уровнем физического развития и детей, смешанной дошкольной группы №3, разновозрастной (5-7 лет) | Медсестра,<br>инструктор по физ. культуре,<br>воспитатели групп |
| 2.                                   | Диспансеризация  | Смешанная дошкольная группа №5, разновозрастная (4-6 лет) и смешанная дошкольная группа №3, разновозрастная (5-7 лет).  | 1 раз в год   | Медсестра   |
| <b>II. Двигательная деятельность</b> |  |   |   |   |
| 1.                                   | Утренняя гимнастика  | Все группы (кроме первой младшей группы № 01 и № 02)  | Ежедневно   | Воспитатели групп или инструктор по физ. культуре               |
| 2.                                   | Физическая культура  | Все группы (кроме первой младшей группы № 01 и № 02)  | 3 раза в неделю: в зале 2 раза и на воздухе 1 раз   | Инструктор по физкультуре,<br>воспитатели групп                 |
| 3.                                   | Подвижные игры   | Все группы  | 2 раза в день   | Воспитатели групп.  |
| 4.                                   | Гимнастика после дневного сна  | Все группы  | Ежедневно   | Воспитатели групп   |
| 5.                                   | Спортивные упражнения  | Все группы  | 2 раза в неделю   | Воспитатели групп.  |
| 6.                                   | Спортивные игры  | Смешанная дошкольная группа № 5, разновозрастная (4-6 лет), смешанная дошкольная группа № 3, разновозрастная (5-7 лет). | 2 раза в неделю   | Воспитатели групп   |

|   |  |   |   |  |
|---|--|---|---|--|
| 7.                                      | Физкультурные досуги   | Все группы (кроме первой младшей группы № 01 и № 02)  | 1 раз в месяц   | Инструктор по физкультуре.   |
| 8.                                      | Физкультурные праздники  | Все   | 2 раза в год  | Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп |
| 9.                                      | День здоровья  | Все группы (кроме первой младшей группы № 01 и № 02)  | 2 раз в год   | Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп |
| 10.                                     | Каникулы   | Все группы  | 2 раза в год  | Все педагоги   |
| 11.                                     | Динамические паузы   | Все группы  | Ежедневно   | Музыкальный руководитель, воспитатели                                  |
| 12.                                     | Оздоровительный бег (в конце прогулки)   | Группы детей 5-8 лет  | 2 раза в неделю   | Инструктор по физкультуре, воспитатели.                                |
| <b>III Физкультурно-рекреационная</b>   |  |   |   |  |
| 1.                                      | Участие в районном, городском спортивном празднике «Папа, мама, я – спортивная семья!»                     | смешанная дошкольная группа №3, разновозрастная (5-7 лет)   | Ноябрь  | Инструктор по физкультуре, воспитатели групп                           |
| 2.                                      | Участие в районном конкурсе «Спортивная мозаика».  | смешанная дошкольная группа №3, разновозрастная (5-7 лет), смешанная дошкольная группа №5, разновозрастная (4-6 лет). | Март  | Инструктор по физкультуре, воспитатели.                                |
| 3.                                      | Участие в районных, городских спортивных соревнованиях «Веселые старты»                                    | смешанная дошкольная группа №3, разновозрастная (5-7 лет), смешанная дошкольная группа №5, разновозрастная (4-6 лет)  | Май   | Инструктор по физкультуре  |
| <b>IV. Профилактические мероприятия</b> |  |   |   |  |
| 1.                                      | Витаминотерапия  | Все группы  | 2 раза в год  | Медсестра  |
| 2.                                      | Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями) | Все группы  | В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции) | Медсестра  |

|    |   |  |                 |   |
|----|---|--|-----------------|---|
| 3. | Кварцевание групп и кабинетов   | Ежедневно  | В течение года  | Воспитатели   |
| 4. | Самомассаж  | Всем детям   | 3 раза в неделю | Инструктор по физической культуре, воспитатели                    |
| 5. | Гимнастика для глаз   | Всем детям   | В течение года  | Воспитатели   |
| 6. | Массаж стоп<br>(в период проведения занятий в режиме динамических пауз) | Смешанная дошкольная группа №3, разновозрастная (5-7 лет), смешанная дошкольная группа №5, разновозрастная (4-6 лет)   | 3 раза в неделю | Инструктор по физической культуре, воспитатели                    |
| 7. | Танцы и упражнения специального воздействия                             | Смешанная дошкольная группа №5, разновозрастная (4-6 лет)<br>смешанная дошкольная группа №3, разновозрастная (5-7 лет) | Еженедельно     | инструктор по физкультуре, воспитатели, музыкальный руководитель, |

#### V. Нетрадиционные формы оздоровления

|    |                                |   |   |  |
|----|--------------------------------|---|---|--|
| 1. | Музыкотерапия                  | Все группы  | Использование музыкального сопровождения на занятиях изобразительной деятельности, физкультуре и перед сном | Музыкальный руководитель, ст. Медсестра, инструктор по физической культуре, воспитатель группы |
| 2. | Фитбол гимнастика              | Смешанная дошкольная группа №5, разновозрастная (4-6 лет) и смешанная дошкольная группа №3, разновозрастная (5-7 лет) | Два-раза в месяц  | Инструктор по физической культуре.   |
| 3. | Фитонцидотерапия (лук, чеснок) | Все группы  | Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания   | Медсестра, воспитатели   |
| 4. | Элементы су-джок терапии       | Все группы  | В течение года  | Воспитатели, инструктор по физической культуре, логопед  |

#### VI. Закаливание

|    |                                       |            |               |             |
|----|---------------------------------------|------------|---------------|-------------|
| 1. | Ходьба босиком                        | Все группы | После сна     | Воспитатели |
| 2. | Облегченная одежда детей              | Все группы | В течение дня | Воспитатели |
| 3. | Мытье рук, лица, шеи прохладной водой | Все группы | В течение дня | Воспитатели |

### 3.2 Организация двигательного режима.

| <b>Формы организации</b>                                    | <b>Смешанная дошкольная группа № 9, разновозрастная (3-5 лет)</b> | <b>Смешанная дошкольная группа № 7, разновозрастная (3-5 лет)</b> | <b>Смешанная дошкольная группа №5, разновозрастная (4-6 лет)</b> | <b>Смешанная дошкольная группа №3, разновозрастная (5-7 лет)</b> |
|---|---|---|--|--|
| Организованная деятельность                                 | 6 час/нед   | 8 час/нед   | 10 час/нед   | 10 час и более/нед   |
| Утренняя гимнастика   | 5 мин   | 6 мин   | 9 мин  | 10мин  |
| Хороводная игра или игра средней подвижности                | 2-3 мин   | 2-3 мин   | 3-5 мин  | 3-5 мин  |
| Физминутка во время занятия                                 | 2 – 3мин  |   |  |  |
| Динамическая пауза между занятиями (если нет физо или музо) | 5 мин   |   |  |  |
| Подвижная игра на прогулке                                  | 6-10 мин  | 10-15 мин   | 15-20 мин  | 15-20 мин  |
| Инд. раб. по развитию движений на прогулке                  | 8-10мин   | 10-12 мин   | 10-15 мин  | 10-15 мин  |
| Динамический час на прогулке                                | 15-20 мин   | 20-25 мин   | 25-30мин   | 30-35 мин  |
| Физкультурные занятия                                       | 15мин   | 20мин   | 25мин  | 30мин  |
| Музыкальные занятия   | 15мин   | 20мин   | 25мин  | 30мин  |
| Гимнастика после дневного сна                               | 5-10мин   | 5-10 мин  | 5-10 мин   | 5-10 мин   |
| Спортивные развлечения                                      | 15 мин  | 20 мин  | 25 мин   | 30 мин   |
| Спортивные праздники  | 20 мин/2р/г   | 40 мин/2р/г   | 60-90 мин/2р/г   |  |

|                 |                        |       |           |           |
|-----------------|------------------------|-------|-----------|-----------|
| Неделя здоровья | <b>Октябрь, Апрель</b> |       |           |           |
| Подвижные игры  | 6-10 мин               | 10-15 | 15-20 мин | 15-20 мин |

|   |           |  |
|---|-----------|--|
|   | мин       |  |
| Самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно |  |

### 3.3 Физкультурное оборудование и инвентарь.

Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов

|     |   |        |
|-----|---|--------|
| 1.  | Балансир  | 1 шт.  |
| 2.  | Батут   | 1 шт.  |
| 3.  | Беговая дорожка 30м   | 1 шт.  |
| 4.  | Бруски деревянные 35см×19см×4см                                 | 5 шт.  |
| 5.  | Бум двойной с арками  | 1 шт.  |
| 6.  | Велотренажер  | 1 шт.  |
| 7.  | Гимнастическая стенка деревянная                                | 4 шт.  |
| 8.  | Гимнастический комплекс с перекладиной, с веревочной лестницей. | 1 шт.  |
| 9.  | Гимнастический комплекс с перекладиной, с кольцами, с канатом.  | 1 шт.  |
| 10. | Дорожка здоровья 4м   | 1шт.   |
| 11. | Доска гимнастическая с зацепами                                 | 1 шт.  |
| 12. | Доска ребристая   | 1 шт.  |
| 13. | Доска-желоб с зацепами  | 1 шт.  |
| 14. | Дуги для подлазания и перелазания                               | 2 ряда |
| 15. | Дуги для подлазания разновысокие                                | 9 шт.  |
| 16. | Канат   | 2 шт.  |
| 17. | Кегли   | 30 шт. |
| 18. | Конус   | 8 шт.  |
| 19. | Конус с отверстиями   | 16 шт. |
| 20. | Корзина баскетбольная   | 1 шт.  |
| 21. | Корзина баскетбольная навесная                                  | 3 шт.  |
| 22. | Лесенка-башня с горизонтальной поверхностью                     | 3 шт.  |
| 23. | Лыжи игровые  | 2 шт.  |
| 24. | Массажная дорожка   | 1 шт.  |
| 25. | Мат гимнастический 1,05м×1,05м                                  | 3 шт.  |
| 26. | Мат гимнастический 1,90 м×0,95 м                                | 1 шт.  |
| 27. | Мешочек утяжеленный   | 25 шт. |
| 28. | Мягкие модули (кубики)  | 12 шт. |
| 29. | Мягкие модули (пенечки)   | 5 шт.  |
| 30. | Мяч малого диаметра   | 40 шт. |
| 31. | Мяч набивной  | 3 шт.  |
| 32. | Мяч прыгун 45см   | 6 шт.  |
| 33. | Мяч прыгун 55см   | 7 шт.  |
| 34. | Мяч резиновый Ø 15 см   | 3 шт.  |
| 35. | Мяч резиновый Ø 23 см   | 21 шт. |
| 36. | Мячи ежики  | 10 шт. |
| 37. | Мячи су-джок  | 25 шт. |
| 38. | Мячи фитболы  | 17 шт. |
| 39. | Нейроскалки   | 2 шт.  |
| 40. | Обруч гимнастический пластмассовый                              | 25 шт. |
| 41. | Обруч гимнастический пластмассовый Ø 70 см                      | 30 шт. |
| 42. | Палки гимнастические (длина 0,75 м)                             | 7 шт.  |
| 43. | Палки гимнастические (длина 1,10 м)                             | 30 шт. |
| 44. | Парашут   | 1шт.   |
| 45. | Прыгалка 2,5 м  | 30 шт. |
| 46. | Скамейка гимнастическая   | 2 шт.  |

|     |  |        |
|-----|--|--------|
| 47. | Стена для перелазания  | 1 шт.  |
| 48. | Стенка комплексная металлическая   | 1 шт.  |
| 49. | Стойки волейбольные металлические  | 2шт.   |
| 50. | Стойки для прыжков в высоту  | 1 шт.  |
| 51. | Тренажер «Беговая дорожка».  | 1 шт.  |
| 52. | Туннель спортивный   | 2 шт.  |
| 53. | Флажки   | 36 шт. |
| 54. | Форма для лазания металлическая с вертикальным кольцом и вертикальными скобами | 1 шт.  |
| 55. | Шведская стенка металлическая  | 4 шт.  |
| 56. | Яма для прыжков в длину  | 1 шт.  |

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

#### 3.4 Технические средства обучения.

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

|                               |                              |
|-------------------------------|------------------------------|
| Музыкальный центр             | 1 шт. (в физкультурном зале) |
| Активная акустическая система | 1 шт. (в физкультурном зале) |
| Аудиозаписи                   | Имеются и обновляются        |

#### 3.4. Программно-методическое обеспечение

1. Анисимова М.С., Хабарова Т.В. Двигательная деятельность детей 3-5 лет. - Спб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017. – 160 с.
2. Анисимова М.С., Хабарова Т.В. Двигательная деятельность детей 5-7 лет. - Спб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017. – 256 с.
3. Бабаева Т.И., Деркунская В.А., Римашевская Л.С. Образовательная область «Социальнокоммуникативное развитие» (Методический комплект программы «Детство»): учебно методическое пособие. - Спб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2016.–384 с.
4. Власенко Н. Э. "Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика)" Детство- Пресс, 2020 г.-112 с.
5. Галицына Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. Н.С. Голицына: Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. – М.: "Издательство Скрипторий 2003" 72 с.

- др. — СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016 — 352 с.
6. Ельцова О.М., Прокопьева Л.В. Реализация содержания образовательной области «Речевое развитие» в форме игровых обучающих ситуаций. Старшая группа (5-6 лет). - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВОПРЕСС», 2016. – 160 с
  7. Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников. Пособие для инструкторов лечеб. физкультуры, воспитателей и родителей. — 2-е изд. — М. : Просвещение, 2005. — 112 с.
  8. Комплексная образовательная программа дошкольного образования «Детство»: под ред. Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе. Комплексная образовательная программа дошкольного образования «ДЕТСТВО» / Т. И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцева и др. – СПб: ОО «Издательство «Детство-Пресс», 2019 год.
  9. Маханева М. Д. С физкультурой дружить — здоровым быть. Издательство Творческий центр Сфера, 2009-240 с.
  10. Нищева Н.В. Подвижные и дидактические игры на прогулке. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВОПРЕСС», 2011. – 192 с
  11. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Рунова М. А. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений. Осокина, Татьяна Ивановна. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование : Для дошк. образоват. учреждений : Аннот. перечень / Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, М. А. Рунова. - Москва : Мозаика-Синтез, 1999.
  12. Пензулаева Л. И. "Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет" МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2013. – 128 с.
  13. Пензулаева Л. И. Малоподвижные игры и игровые упражнения. 3-7 лет. Методическое пособие. МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 80 с.
  14. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду:. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112 с.
  15. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112 с.
  16. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 128 с.
  17. Польшина В.К., Дмитренко З.С. Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста. Планирование работы. Беседы. Игры - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016.- 240 с.
  18. Программа «Физкультура от 3 до 17». Автор Щербаков В.П. 1996г.
  19. Программно-методическое пособие «Расту здоровым». Автор Зимонина В.Н. Издательство Творческий центр Сфера, 2013-128 с.
  20. Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2004. – 256 с.
  21. Рунова М. А., Бутилова А. В. Ознакомление с природой через движение. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2006. – 260 с.
  22. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. — 2-е изд., испр. — М.: Издатель-ский центр «Академия», 2006. — 368 с.
  23. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009. – 96 с.
  24. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017. – 144 с.
  25. Шебеко В. Н., Ермак Н. Н.Физкультурные праздники в детском саду. — М.: Просвещение, 2000. — 93 с.
  26. Щербак А. П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. - М.: Владос, 1999

27. Юматова Д.Б. Культура здоровья дошкольника. Цикл игр-путешествий. - СПб. : «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО- ПРЕСС», 2017. - 192с
28. Яковлева Л. В., Юдина Р. А. Физическое развитие и здоровье детей 3–7 лет. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет.: Ч.1 (В 3ч.). Программа “Старт”. Методические рекомендации. ... Программа “Старт”. Методические рекомендации. Автор: Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Владос , 2014 -315с.

#### 4. ПРИЛОЖЕНИЯ

##### 4.1 Перспективный план работы инструктора по фк

**Космачевой Анастасии Валентиновны**

**На 2024-2025 год.**

| Месяц  | Индивидуальная и подгрупповая работа с детьми   |
|--|---|
| I квартал<br>(сентябрь,<br>октябрь, ноябрь). | <p style="text-align: center;"><i>Сентябрь:</i></p> <p><b>1.Диагностика.</b> Провести диагностику детей выявить уровень развития двигательных навыков. Заполнение карт мониторинга.</p> <p><b>2.Реализация индивидуального подхода на занятиях.</b> Провести отбор детей для индивидуальных и подгрупповых занятий. Вести индивидуальную работу.</p> <p><b>3.Беседа с детьми:</b> Тема в соответствии с циклограммой о укреплении и сохранении здоровья воспитанников.</p> <p><b>4.Физкультурный досуг, тематическое занятие:</b> «День знаний» - для смешанной</p> |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>дошкольной группы №7, разновозрастной (3-5 лет), смешанной дошкольной группы №5, разновозрастной (4-6 лет), смешанной дошкольной группы №7, разновозрастной (3-5 лет), смешанной дошкольной группы №9, разновозрастной (3-5 лет) .</p> <p><i>Октябрь:</i></p> <p><b>1.Индивидуальная работа.</b> Закрепление с воспитанниками индивидуальных двигательных заданий в соответствии с программой.</p> <p><b>2.Неделя безопасности.</b></p> <p><b>3.Спортивный праздник:</b> «День здоровья», для смешанной дошкольной группы №3, разновозрастной (5-7 лет), смешанной дошкольной группы №5, разновозрастной (4-6 лет) и смешанной дошкольной группы №7, разновозрастной (3-5 лет).</p> <p><b>4.Тематические занятия:</b> «Мы здоровье бережем» для детей смешанной дошкольной группы №9, разновозрастной (3-5 лет).</p> <p><b>5. Беседа с детьми:</b> Тема в соответствии с циклограммой об укреплении и сохранении здоровья воспитанников.</p> <p><b>6.Подготовка воспитанников к участию в конкурсе:</b><br/>«Папа мама я спортивная семья».</p> <p><i>Ноябрь:</i></p> <p><b>1.Индивидуальная работа.</b> Закрепление с воспитанниками индивидуальных двигательных заданий в соответствии с программой.</p> <p><b>2. Беседа с детьми:</b> Тема в соответствии с циклограммой об укреплении и сохранении здоровья воспитанников.</p> <p><b>3.Физкультурный досуг, тематическое занятие:</b> «Осень золотая», для смешанной дошкольной группы №9, разновозрастной (3-5 лет). «Веселые эстафеты», для смешанной дошкольной группы №3, разновозрастной (5-7 лет), смешанной дошкольной группы №5, разновозрастной (4-6 лет) и смешанной дошкольной группы №7, разновозрастной (3-5 лет).</p> <p><b>4.Разучивание танцевальных движений:</b> в группе и индивидуально к празднику День Матери.</p> |
| Праздники в соответствии с ФОП ДО      | <p>Первое сентября- День знаний – все группы<br/>«День здоровья», смешанная дошкольная группа №5, разновозрастная (4-6 лет) и смешанная дошкольная группа №3, разновозрастная (5-7 лет).<br/>«Осенний бал», смешанная дошкольная группа №7, разновозрастная (3-5 лет), смешанная дошкольная группа №5, разновозрастная (4-6 лет) и<br/>«День матери» – смешанная дошкольная группа №3, разновозрастная (5-7 лет)</p>  |
| II квартал (декабрь, январь, февраль). | <p><i>Декабрь:</i></p> <p><b>1.Индивидуальная работа.</b> Закрепление с воспитанниками индивидуальных двигательных заданий в соответствии с программой.</p> <p><b>2. Беседа с детьми:</b> Тема в соответствии с циклограммой об укреплении и сохранении здоровья воспитанников.</p> <p><b>3.Физкультурный досуг, тематическое занятие:</b> для смешанной дошкольной группы №9, разновозрастной (3-5 лет) «Зимушка зима», смешанной дошкольной группы №7, разновозрастной (3-5 лет)-«В гостях у снеговика», для смешанной дошкольной группы №5, разновозрастной (4-6 лет) и смешанной дошкольной группы №3, разновозрастной (5-7 лет) «Праздник снега».</p> <p><b>4. Разучивание танцевальных движений:</b> в группе и индивидуально к праздничным «Новогодним мероприятиям».</p>  |
| <b>Месяц</b>                           | <b>Индивидуальная и подгрупповая работа с детьми</b>  |
| II квартал (декабрь, январь, февраль). | <p><i>Январь:</i></p> <p><b>1.Индивидуальная работа.</b> Закрепление с воспитанниками индивидуальных двигательных заданий в соответствии с программой.</p> <p><b>2.Беседа с детьми:</b> Тема в соответствии с циклограммой об укреплении и сохранении здоровья воспитанников.</p> <p><b>3.Физкультурный досуг, тематическое занятие:</b> «Зимнее приключение» для смешанной дошкольной группы №9, разновозрастной (3-5 лет), «Зимние забавы» для смешанной дошкольной группы №7, разновозрастной (3-5 лет), «В гостях у «Снежной королевы» для детей смешанной дошкольной группы №5, разновозрастной (4-6 лет), «Зимние забавы» для смешанной дошкольной группы №3, разновозрастной (5-7 лет).</p> <p><b>4.Разучивание танцевальных движений:</b> в группе и индивидуально к праздничным мероприятиям посвященным «Сталинградской битве».</p> <p><i>Февраль:</i></p> <p><b>1.Индивидуальная работа.</b> Закрепление с воспитанниками индивидуальных двигательных</p>  |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>заданий в соответствии с программой.</p> <p><b>2. Беседа с детьми:</b> Тема в соответствии с циклограммой об укреплении и сохранении здоровья воспитанников.</p> <p><b>3. Физкультурный досуг, тематические занятия:</b> для смешанной дошкольной группы №9, разновозрастной (3-5 лет) «Кто такой солдат», для средней группы «Солдатушки», для смешанная дошкольная группа №5, разновозрастная (4-6 лет) и смешанная дошкольная группа №3, разновозрастная (5-7 лет), «Защитники отечества».</p> <p><b>4. Разучивание танцевальных движений:</b> в группе и индивидуально к праздничным мероприятиям, посвященным: 23 февраля, Масленице, 8 марта.</p>  |
| <p>Праздники в соответствии с ФОП ДО</p> | <p>Новогодний праздник-все группы.</p> <p>23 января -Всемирный день снега.- для смешанной дошкольной группы №5, разновозрастная (4-6 лет) и смешанной дошкольной группы №3, разновозрастной (5-7 лет).</p> <p>2 февраля – День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве. Для смешанной дошкольной группы №5, разновозрастной (4-6 лет) и смешанной дошкольной группы №3, разновозрастной (5-7 лет)</p> <p>23 февраля – День защитника Отечества. Для смешанной дошкольной группы №7 разновозрастной (3-5 лет), смешанной дошкольной группы №5, разновозрастной (4-6 лет), смешанной дошкольной группы №3, разновозрастной (5-7 лет)</p>   |
| <p>III квартал (март, апрель, май).</p>  | <p style="text-align: center;"><i>Март:</i></p> <p><b>1. Индивидуальная работа.</b> Закрепление с воспитанниками индивидуальных двигательных заданий в соответствии с программой.</p> <p><b>2. Беседа с детьми:</b> Тема в соответствии с циклограммой об укреплении и сохранении здоровья воспитанников.</p> <p><b>3. Физкультурный досуг, тематические занятия:</b> для смешанной дошкольной группы №5, разновозрастной (4-6 лет) и смешанной дошкольной группы №3, разновозрастной (5-7 лет). «Мама- главное слово», для смешанной дошкольной группы №7, разновозрастной (3-5 лет) «Праздник для мамы», для детей смешанной дошкольной группы №9, разновозрастной (3-5 лет), «Мамины помощники».</p> <p><b>4. Разучивание танцевальных движений:</b> в группе и индивидуально к праздничным мероприятиям посвященным дню космонавтики.</p> <p style="text-align: center;"><i>Апрель:</i></p> <p><b>1. Индивидуальная работа.</b> Закрепление с воспитанниками индивидуальных двигательных заданий в соответствии с программой.</p> <p><b>2. Беседа с детьми:</b> Тема в соответствии с циклограммой об укреплении и сохранении здоровья воспитанников.</p> <p><b>3. Физкультурный досуг, тематические занятия:</b> для смешанной дошкольной группы №7, разновозрастной (3-5 лет) групп «Вперед в космос», для смешанной дошкольной группы №5, разновозрастной (4-6 лет) и смешанной дошкольной группы №3, разновозрастной (5-7 лет) групп «День космонавтики». Тематическое занятие для смешанной дошкольной группы №9, разновозрастной (3-5 лет): «Космическое путешествие».</p> <p><b>4. Неделя здоровья.</b></p> <p><b>5. Подготовка воспитанников к участию</b> в «Веселых стартах».</p> <p><b>6. Разучивание танцевальных движений:</b> в группе и индивидуально с воспитанниками смешанной дошкольной группы №3, разновозрастной (5-7 лет) к выпускному балу.</p> <p style="text-align: center;"><i>Май:</i></p> <p><b>1. Индивидуальная работа.</b> Закрепление с воспитанниками индивидуальных двигательных заданий в соответствии с программой.</p> <p><b>2. Беседа с детьми:</b> Тема в соответствии с циклограммой об укреплении и сохранении здоровья воспитанников.</p> <p><b>3. Диагностика.</b> Провести диагностику детей выявить уровень развития двигательных навыков. Заполнение карт мониторинга</p> <p><b>4. Спортивный праздник:</b> «День здоровья», для смешанной дошкольной группы №3, разновозрастной (5-7 лет), смешанной дошкольной группы №5, разновозрастной (4-6 лет)</p> <p><b>5. Физкультурный досуг, тематические занятия:</b> «Где прячется здоровье?» для смешанной дошкольной группы №9, разновозрастной (3-5 лет) и смешанной дошкольной</p> |

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
|                                   | группы №7, разновозрастной (3-5 лет).   |
| Праздники в соответствии с ФОП ДО | <p>Праздник «8марта» - Все группы.</p> <p>«День здоровья» для смешанной дошкольной группы №5, разновозрастной (4-6 лет), смешанной дошкольной группы №3, разновозрастной (5-7 лет).</p> <p>«День космонавтики» – 12 апреля. Для смешанной дошкольной группы №7, разновозрастной (3-5 лет), смешанной дошкольной группы №5, разновозрастной (4-6 лет), смешанной дошкольной группы №3, разновозрастной (5-7 лет).</p> <p>Праздник «День Победы» – праздник самый главный» Для смешанной дошкольной группы №7, разновозрастной (3-5 лет), смешанной дошкольной группы №5, разновозрастной (4-6 лет), смешанной дошкольной группы №3, разновозрастной (5-7 лет).</p> |

#### 4.2. План работы с родителями и воспитателями.

| Месяц                                  | Работа с воспитателями  | Работа с родителями (очно и дистанционно).  |
|--|---|---|
| I квартал (сентябрь, октябрь, ноябрь). | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Выступление на педагогическом совете, беседа с воспитателями о вопросах укрепления и сохранения здоровья воспитанников.</li> <li>2.Проведение диагностики, заполнение карт мониторинга.</li> <li>3.Проведение консультаций воспитателей на тему: здоровьесбережения (по плану взаимодействия с воспитателями).</li> <li>4.Подготовка к праздничным мероприятиям, тематическим занятиям и досугам.</li> <li>5.Индивидуальная работа с воспитанниками.</li> </ol>    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Участие в родительских собраниях.</li> <li>2.Познакомить родителей с результатами диагностики физической подготовленности воспитанников.</li> <li>3.Проведение бесед и консультаций по вопросам сохранения и укрепления здоровья воспитанников.</li> <li>4.Индивидуальное консультирование.</li> </ol> |
| II квартал (декабрь, январь, февраль). | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Проведение консультаций воспитателей на тему: здоровьесбережения (по плану взаимодействия с воспитателями).</li> <li>2.Подготовка к праздничным мероприятиям, тематическим занятиям и досугам.</li> <li>3.Индивидуальная работа с воспитанниками.</li> <li>4.Подготовка воспитанников к участию в конкурсе, «Папа, мама, я- спортивная семья.</li> <li>5.Участие в педагогическом совете, с выступлением на тему: здоровьесберегающие технологии в ДОУ.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Участие в родительских собраниях.</li> <li>2.Проведение бесед и консультаций по вопросам сохранения и укрепления здоровья воспитанников.</li> <li>3.Индивидуальное консультирование.</li> </ol>  |
| III квартал (март, апрель, май).       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Проведение консультаций воспитателей на тему: здоровьесбережения (по плану взаимодействия с воспитателями).</li> <li>2.Подготовка к праздничным мероприятиям, тематическим занятиям и досугам.</li> <li>3.Индивидуальная работа с воспитанниками.</li> <li>4. Подготовка воспитанников к участию в конкурсе «Спортивная мозайка», спортивным</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Участие в родительских собраниях.</li> <li>2.Проведение бесед и консультаций по вопросам сохранения и укрепления здоровья воспитанников.</li> <li>3.Индивидуальное консультирование.</li> <li>4.Познакомить родителей с результатами диагностики физической подготовленности воспитанников.</li> </ol> |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | соревнованиям «Веселые старты».<br>5.Проведение диагностики, заполнение карт мониторинга. 6. Участие в педсовете, обсуждения итогов физкультурно-оздоровительной работы, постановка задач на летний оздоровительный период. |  |
|--|---|--|

**4.3 График работы инструктора по физической культуре**  
**Сетка занятий в физкультурном зале**  
**На 2025-2026 учебный год**

| <b>ДЕНЬ НЕДЕЛИ</b> | <b>ВРЕМЯ</b> | <b>ГРУППА</b>   |
|--------------------|--------------|---|
| <b>Понедельник</b> | 09.00-9.30   | смешанная дошкольная группа № 3, разновозрастная (5-7 лет)  |
|                    | 9.40-10.05   | смешанная дошкольная группа № 05, разновозрастная (4-6 лет)   |
|                    | 11.00-11.15  | двигательная деятельность на прогулке   |
| <b>Вторник</b>     | 09.30-09.50  | смешанная дошкольная группа № 7 разновозрастная (3-5 лет)   |
|                    | 10.30-11.00  | смешанная дошкольная группа №12, разновозрастная (5-7 лет), группа кратковременного пребывания «Подготовка к школе» |
|                    | 11.15-11.45  | Спортивные развлечения и досуги   |
| <b>Среда</b>       | 9.00-9.15    | смешанная дошкольная группа № 09 разновозрастная (3-5 лет)  |
|                    | 9.40-10.05   | смешанная дошкольная группа № 05, разновозрастная (4-6 лет)   |
|                    | 10.20-11.20  | двигательная деятельность на прогулке   |
| <b>Четверг</b>     | 09.40-10.10  | смешанная дошкольная группа № 3, разновозрастная (5-7 лет)  |
|                    | 10.15-10.40  | совместная деятельность с музыкальным руководителем   |
|                    | 11.20-11.40  | двигательная деятельность на прогулке, индивидуальная работа  |
| <b>Пятница</b>     | 09.00-09.15  | смешанная дошкольная группа № 09 разновозрастная (3-5 лет)  |
|                    | 09.30-9.50   | смешанная дошкольная группа № 7 разновозрастная (3-5 лет)   |
|                    | 10.30-11.00  | смешанная дошкольная группа №12, разновозрастная (5-7 лет), группа кратковременного пребывания «Подготовка к школе» |

|  |             |  |
|--|-------------|--|
|  | 11.20-12.20 | двигательная деятельность на прогулке, индивидуальная работа |
|--|-------------|--|

#### 4.4 Расписание утренней гимнастики на 2025-2026 учебный год

| ДЕНЬ НЕДЕЛИ        | ВРЕМЯ        | ГРУППА  |
|--------------------|--------------|---|
| <b>Понедельник</b> | 08.00– 08.05 | смешанная дошкольная группа № 09 разновозрастная (3-5 лет)  |
|                    | 08.06– 08.12 | смешанная дошкольная группа № 7 разновозрастная (3-5 лет)   |
|                    | 08.12– 08.20 | смешанная дошкольная группа № 05, разновозрастная (4-6 лет) |
|                    | 08.20– 08.30 | смешанная дошкольная группа № 3, разновозрастная (5-7 лет)  |
| <b>Вторник</b>     | 08.00– 08.05 | смешанная дошкольная группа № 09 разновозрастная (3-5 лет)  |
|                    | 08.06– 08.12 | смешанная дошкольная группа № 7 разновозрастная (3-5 лет)   |
|                    | 08.12– 08.20 | смешанная дошкольная группа № 05, разновозрастная (4-6 лет) |
|                    | 08.20– 08.30 | смешанная дошкольная группа № 3, разновозрастная (5-7 лет)  |
| <b>Среда</b>       | 08.00– 08.05 | смешанная дошкольная группа № 09 разновозрастная (3-5 лет)  |
|                    | 08.06– 08.12 | смешанная дошкольная группа № 7 разновозрастная (3-5 лет)   |
|                    | 08.12– 08.20 | смешанная дошкольная группа № 05, разновозрастная (4-6 лет) |
|                    | 08.20– 08.30 | смешанная дошкольная группа № 3, разновозрастная (5-7 лет)  |
| <b>Четверг</b>     | 08.00– 08.05 | смешанная дошкольная группа № 09 разновозрастная (3-5 лет)  |
|                    | 08.06– 08.12 | смешанная дошкольная группа № 7 разновозрастная (3-5 лет)   |
|                    | 08.12– 08.20 | смешанная дошкольная группа № 05, разновозрастная (4-6 лет) |
|                    | 08.20– 08.30 | смешанная дошкольная группа № 3, разновозрастная (5-7 лет)  |
| <b>Пятница</b>     | 08.00– 08.05 | смешанная дошкольная группа № 09 разновозрастная (3-5 лет)  |
|                    | 08.06– 08.12 | смешанная дошкольная группа № 7 разновозрастная (3-5 лет)   |
|                    | 08.12– 08.20 | смешанная дошкольная группа № 05,                           |

|  |              |  |
|--|--------------|--|
|  | 08.20– 08.30 | разновозрастная (4-6 лет)<br>смешанная дошкольная группа № 3,<br>разновозрастная (5-7 лет) |
|--|--------------|--|