

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования №1» г. Ясногорска Тульской области

ПРИНЯТО:

на заседании

Управляющего совета № 1

от « 30 » августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

директор МОУ

«Центр образования №1»

г. Ясногорска

/Елагина Т.М./

Приказ № 230

от « 01 » сентября 2023 г.



## Рабочая программа инструктора по физической культуре

муниципального общеобразовательного учреждения «Центр образования № 1»  
г. Ясногорска структурное подразделение «Золотой ключик»  
на 2023- 2024 учебный год.

# Содержание

## **I. Целевой раздел**

|   |   |
|---|---|
| 1.1 Пояснительная записка.....                                      | 3 |
| 1.2 Цели и задачи .....   | 4 |
| 1.3 Принципы и подходы к формированию рабочей программы.....        | 5 |
| 1.4 Возрастные особенности развития детей дошкольного возраста..... | 7 |
| 1.5 Целевые ориентиры.....  | 7 |

## **II. Содержательный раздел**

|   |    |
|---|----|
| 2.1 Связь с другими образовательными областями.....         | 9  |
| 2.2 Формы, способы и методы реализации программы.....       | 9  |
| 2.3 Способы и направления поддержки детской инициативы..... | 11 |
| 2.4 Особенности психолого-педагогической работы.....        | 12 |
| 2.5 Региональный компонент рабочей программы.....           | 25 |
| 2.6 Направления и задачи КРР.....                           | 25 |
| 2.7 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников..... | 26 |
| 2.8 Особенности взаимодействия со специалистами СП.....     | 27 |

## **III. Организационный раздел**

|   |    |
|---|----|
| 3.1 Особенности образовательной деятельности.....                             | 29 |
| 3.2 Особенности традиционных, событий, праздников, мероприятий.....           | 29 |
| 3.3 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды..... | 30 |
| 3.4 Программно- методическое обеспечение программы.....                       | 31 |

# 1. Целевой раздел

## 1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физическому культуре (далее – Программа) составлена для реализации образовательной программы дошкольного образования МОУ «ЦО № 1» г. Ясногорска структурного подразделения «Золотой ключик» в образовательной области «Физическое развитие». За основу взята основная образовательная программа дошкольного образования МОУ «ЦО № 1» г. Ясногорска структурного подразделения «Золотой ключик». Разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному образованию:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
  - Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);
  - Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации 28.09.2020 г.)
- Приказ №1028 от 25.11.2022 «Об утверждении Федеральной образовательной программы дошкольного образования».

Дошкольный возраст – важный период формирования человеческой личности. Именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей. О единстве физического и психического развития свидетельствуют многочисленные экспериментальные исследования, проведенные с детьми дошкольного возраста (А.В.Запорожец, 1960 г.; Ю.Ф.Змановский, 1990 г.; А.И.Федоров, 2002 г.; Л.Н.Волошина, 2004 г и др.).

В общей системе образования и воспитания физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно – волевых черт личности. Ряд авторов (А.А.Кенеман, Д.В.Хухлаева, 1995 г., Н.Н.Ефименко, 1999 г., Э.Я.Степаненкова, 2001 и др.) подчеркивают, что задачи физического воспитания должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

В настоящее время система дошкольного образования в России претерпевает существенные изменения. Инновационные процессы, происходящие в сфере дошкольного образования в целом, касаются и физического воспитания детей дошкольного возраста. С.Б. Шарманова, А.И.Федоров наряду с положительными изменениями отмечают и негативные тенденции в дошкольном образовании, к которым можно отнести: не всегда обоснованное применение зарубежных систем воспитания; возрастание объема и интенсивности познавательной деятельности в ущерб двигательной деятельности детей; недостаток квалифицированных кадров; разобщенность деятельности медицинского и педагогического персонала.

Приоритетным направлением в работе с детьми дошкольного возраста должно быть физическое воспитание дошкольников, направленное на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, усвоение теоретических знаний из области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических и психических качеств и способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности ребенка.

Физическое воспитание дошкольников должно предусматривать систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений; достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий; многовариативность форм физкультурно – оздоровительной работы и активного отдыха детей, возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений; частую смену нагрузок и отдыха в режиме дня ребенка; преемственность в

деятельности детей разных возрастных групп дошкольной образовательной организации; гибкий график проведения оздоровительных мероприятий в зависимости от состояния здоровья, утомления, климатических и погодных условий; сезонность применения физических упражнений; ежедневное проведение занятий по физической культуре; взаимосвязь задач физического воспитания с другими сторонами воспитания.

Организационными формами работы по физической культуре в дошкольной образовательной организации являются: физкультурные занятия; физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, физкультминутки, закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями); активный отдых (физкультурные досуги, спортивные праздники, Дни здоровья, туристические походы); самостоятельная двигательная деятельность детей; работа с семьей. Самостоятельная двигательная деятельность детей дошкольного возраста протекает под наблюдением педагога. Содержание и продолжительность занятий физическими упражнениями определяются самими детьми. Характер этих занятий зависит от индивидуальных данных, подготовленности, возможностей и интересов дошкольников. Успешное решение задач физического воспитания возможно лишь при осуществлении индивидуального подхода к детям во взаимосвязанной работе дошкольной образовательной организации и семьи.

Все формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневные занятия ребенка физической культурой.

Основой физического здоровья ребенка следует считать уровень развития и особенности функционирования его органов и систем. Уровень развития обусловлен программой, которая природой заложена в каждом ребенке и опосредована его базовыми потребностями. Именно удовлетворение доминирующих базовых потребностей является условием индивидуально – гармоничного развития ребенка.

Современный педагог, работая с дошкольниками, призванный заботиться о здоровье ребенка, не вправе относиться к нему как к уменьшительной копии взрослого человека, так как каждому возрастному периоду свойственны свои особенности строения и функционирования.

## **1.2 Цели и задачи**

### *Цель:*

Создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических, физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными способностями, подготовки к жизни в современном обществе, обучению, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

### *Задачи:*

- 1) Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание полезных привычек, в том числе привычки к здоровому питанию, потребности в двигательной активности.
- 2) Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умение и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- 3) Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств.
- 4) Создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром; условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
- 5) Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
- 6) Обеспечение физического и психического благополучия.

Успешное решение поставленных задач, возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического развития: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и двигательная активность (различные виды гимнастик, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия).

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в МОУ «ЦО № 1» г. Ясногорска структурном подразделении «Золотой ключик» созданы определенные условия. В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются пособия, в том числе нестандартное оборудование.

Решение обозначенных в Программе целей и задач физического развития возможно только при систематической и целенаправленной поддержке педагогом различных форм детской активности и инициативы, начиная с первых дней пребывания ребенка в образовательном учреждении.

Данная Программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и интегративных качеств.

### **1.3 Принципы и подходы к формированию рабочей программы.**

Программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определенными Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования:

1. Соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка.

2. Сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики).

3. Соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала).

4. Обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников.

5. Принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными особенностями и возможностями детей.

6. Предусматривает решение программных образовательных задач.

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

*Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

*Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

*Принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

*Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений*.

*Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования я нагрузок и отдыха*, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

*Принцип единства с семьей*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к

участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

Кроме принципов, выделяются методы физического развития и воспитания. Традиционно различаются три группы **методов**.

*Наглядные методы*, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К *словесным методам* относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К *практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания**. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

*Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

*Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;

*Физические упражнения*, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - **форм организации** физкультурно – оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей..

Оценка эффективности организации двигательного режима и всех форм оздоровительно – воспитательной деятельности в детском саду, направленной на физическое образование его воспитанников, оценивается с помощью следующих критериев:

Разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и гимнастика пробуждения с закаливающими процедурами, физкультминутки, динамический час, занятия по интересам.

Физические досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности. Самостоятельная двигательная деятельность является критерием, определяющим степени овладения двигательными умениями. Если дети легко, свободно и творчески используют движения, значит, они в полной мере освоили их в организованных формах работы.

С детьми, отстающими в двигательном развитии необходимо систематически проводить коррекционную, дифференцированную и индивидуальную работу.

Вся физкультурно – оздоровительная работа проводится в тесном единстве с семьей. Родителей знакомят с физкультурной работой в детском саду, информируют об уровне подготовленности ребенка (индивидуальная карта), приглашают участвовать в совместных занятиях (непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, досуги, праздники, Дни здоровья, походы и экскурсии); рекомендуют организовать здоровый образ жизни (двигательный режим) в семье; предлагают специальную литературу и видеофильмы, изучают опыт использования физической культуры в семье.

Очень важной, составной частью гармонической личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства.

**1.4 Возрастные особенности детей** подробно сформулированы в Федеральной образовательной программе дошкольного образования.

### **1.5 Целевые ориентиры, сформулированные в ФГОС ДО.**

Целевые ориентиры дошкольного образования представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность) обеспечивают необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

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

Оценка индивидуального развития детей может проводиться педагогом в виде внутреннего мониторинга становления основных (ключевых) характеристик развития личности ребенка, результаты которого могут быть использованы только для оптимизации образовательной работы с группой воспитанников и для решения задач индивидуализации образования через построение образовательной траектории для детей.

Мониторинг осуществляется в форме регулярных наблюдений педагога за детьми в повседневной жизни и в процессе непосредственной образовательной работы с ними.

Общая картина по группе позволит выделить детей, которые нуждаются в особом внимании педагога и в отношении которых необходимо корректировать, изменить способы взаимодействия.

Данные мониторинга должны отражать динамику становления основных (ключевых) характеристик, которые развиваются у детей на протяжении всего образовательного процесса. В МОУ «ЦО № 1» г. Ясногорска структурном подразделении «Золотой ключик» оценка индивидуального развития детей проводится два раза в год (сентябрь, май).

Результаты педагогической диагностики используются для решения следующих образовательных задач: индивидуальная работа с воспитанником, поддержка ребенка, оптимизация работы с группой детей.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования

- Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности — игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.
- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.
- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.
- Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.
- Понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей.
- Проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.
- Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.
- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.
- Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности.
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.
- Проявляет ответственность за начатое дело.
- Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.
- Открыт новому, то есть проявляет желание узнавать новое, самостоятельно добывать новые знания; положительно относится к обучению в школе.
- Проявляет уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об окружающей среде.
- Эмоционально отзывается на красоту окружающего мира, произведения народного и профессионального искусства (музыку, танцы, театральную деятельность, изобразительную деятельность и т.д.).
- Проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения, имеет представление о ее географическом разнообразии, многонациональное, важнейших исторических событиях.
- Имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу.
- Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших.



-Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

## 2.Содержательный раздел

### 2.1. Связь с другими образовательными областями

| Образовательная область             |  |
|-------------------------------------|--|
| Социально-коммуникативное развитие  | <p><i>Безопасность:</i> формирование основ безопасности в процессе выполнения физических упражнений, подвижных игр, совместной деятельности педагога и детей; навыков здорового образа жизни, потребности в движении.</p> <p><i>Социализация:</i> формирование гендерной принадлежности, развитие партнерских взаимоотношений в процессе двигательной деятельности, приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности.</p> <p><i>Развитие речи:</i> развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение.</p> <p><i>Труд:</i> накопление опыта двигательной активности, овладение навыками ухода за физкультурным инвентарем и спортивной одеждой.</p> <p><i>Самообслуживание:</i> воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование бережного отношения к личным вещам.</p> |
| Познавательное развитие             | <p>Расширение представлений о своем организме, его возможностях, формирование ЭМП, формирование целостной картины мира.</p>  |
| Художественно-эстетическое развитие | <p><i>Музыка:</i> развитие музыкально – ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств, использование музыкально-ритмической деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме.</p> <p><i>Художественное творчество:</i> использование продуктивной деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме.</p>  |
| Речевое развитие                    | <p><i>Чтение художественной литературы:</i> использование художественных произведений, с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме.</p>   |

### 2.2 Формы, способы, методы организации реализации программы

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - форм организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Поэтому, кроме рационального режима занятий, отдыха, питания и сна, каждое ДОО составляет модель двигательного режима, которая включает в себя всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную. Оценка эффективности организации двигательного режима и всех форм оздоровительно – воспитательной деятельности в детском саду, направленной на физическое образование его воспитанников, оценивается с помощью следующих критериев:

1. Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять не менее 60 % периода бодрствования.
2. Разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и гимнастика пробуждения с закаливающими процедурами, физкультминутки, динамический час, занятия по интересам.
3. Физические досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.
4. Самостоятельная двигательная деятельность является критерием, определяющим степени овладения двигательными умениями. Если дети легко, свободно и творчески используют движения, значит, они в полной мере освоили их в организованных формах работы.
5. С детьми, отстающими в двигательном развитии необходимо систематически проводить коррекционную, дифференцированную и индивидуальную работу.
6. Вся физкультурно – оздоровительная работа проводится в тесном единстве с семьей. Родителей знакомят с физкультурной работой в детском саду, информируют об уровне подготовленности ребенка (индивидуальная карта), приглашают участвовать в совместных занятиях (непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, досуги, праздники, Дни здоровья); рекомендуют организовать здоровый образ жизни (двигательный режим) в семье; предлагают специальную литературу и видеофильмы, изучают опыт использования физической культуры в семье. Очень важной, составной частью гармонической личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства.

| <b>№</b> | <b>Формы занятий</b>          | <b>Задачи занятия</b>                                  | <b>Особенности построения занятия</b>  |
|----------|-------------------------------|--|--|
| 1        | <b>Традиционный тип</b>       | Ознакомление с новым программным материалом            | Обучение спортивным играм и упражнениям, знакомство с правилами, содержанием, техникой различных видов движений.                 |
| 2        | <b>Смешанного характера</b>   | Разучивание новых и совершенствование освоенных ранее. | Организация дифференцированного обучения с учетом здоровья детей, двигательной активности, уровня освоения двигательных навыков. |
| 3        | <b>Вариативного характера</b> | Формирование двигательного                             | На знакомом материала, но с включением усложненных   |

|    |  |  |   |
|----|--|--|---|
|    |  | воображения  | вариантов двигательных заданий.   |
| 4  | <b>Игровое занятие</b>   | Направленно на формирование двигательного воображения.   | Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов.   |
| 5  | <b>Сюжетно-игровое занятие</b>                                     | Направленно на формирование двигательного опыта ребенка, приобретение знаний, умений, навыков из окружающего мира (включать задачи по развитию речи, ориентировки в окружающем пространстве, обучению счету и др.) | Занятие содержит целостную сюжетно-игровую ситуацию, отражающую в условной форме окружающий мир ребенка. Состоит из разнообразных имитационных движений и упражнений обще развивающего воздействия («Цирк», «Спортсмены», «Зоопарк», «Рыбаки»). |
| 6  | <b>Занятие с использованием тренажеров и спортивных комплексов</b> | направленно на приобретение определенных двигательных умений и навыков, на обучение самостоятельного пользования тренажерами, овладение приемами страховки.  | Занятие включает разнообразные упражнения: лазание по гимнастической стенке, упражнения с гантелями, работа на тренажерах, на дисках здоровья и др.   |
| 7  | <b>Занятия ритмической гимнастикой</b>                             | Направленно на развитие и совершенствование музыкально-эстетических чувств, развитие эмоциональной сферы ребенка.  | Проводится под музыкальное сопровождение с включением разных видов ходьбы, бега, прыжков, танцевальных движений. Разучивание движений на этих занятиях не проводится. Материал должен быть знаком детям.  |
| 8  | <b>Контрольно-проверочное занятие</b>                              | Направленно на выявление количественных и качественных результатов в основных видах движений и в развитии физических качеств   | Участвуют воспитатели и ст. воспитатель. Составляются «Протоколы оценки физических качеств и двигательной подготовленности детей» с учетом коэффициента двигательного развития каждого ребенка.   |
| 12 | <b>Занятие «Забочусь о своем здоровье»</b>                         | Направленно на приобщение к ценностям здорового образа жизни, получение представления о своем теле и своих физических возможностях.  | Обучение приемам расслабления, аутотренингу, самомассажу, проведению закаливающих и гигиенических процедур, оказанию медицинской помощи.  |
| 13 | <b>Занятие-соревнование</b>  | Направленно на развитие инициативности, самовыражения, уверенности в своих силах, опирающиеся на разнообразный моторный опыт.  | Две команды в ходе различных эстафет выявляют победителей.  |

### 2.3 Способы и направления поддержки детской инициативы.

Некоторые родители чрезмерно увлекают ребенка интеллектуальным развитием: посещение разнообразных курсов и кружков, не оставляя времени для игр на детских площадках, лишает ребенка общения со сверстниками в игре. Именно поэтому возрастает роль детского сада во всестороннем физическом развитии детей. В настоящее время в дошкольных организациях вводятся дополнительные развивающие занятия: аэробика, ритмика, спортивные танцы и спортивные игры. Но все же основная нагрузка в плане физического развития детей ложится на физкультурные занятия.

Как сделать так, чтобы физкультурные занятия стали действительно развивающими, интересными, увлекательными, познавательными?

Традиционная система физкультурных занятий недостаточно совершенна как по своей структуре, так и по методике обучения. Это побуждает к поиску новых форм и методов нетрадиционного направления работы по физическому воспитанию в детском саду.

В учебных пособиях по физическому воспитанию достаточно подробно освещена методика организации традиционных физкультурных занятий. Добиться высокого качества освоения движений детьми и большого оздоровительного эффекта на подобных занятиях весьма затруднительно. Педагог вынужден постоянно давать детям указания, невольно вырабатывая у них ориентировку на внешний контроль. Кроме того, постоянные указания, замечания, даже если они вполне обоснованы, снижают положительный настрой детей, создают определенное психологическое напряжение.

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

Нетрадиционные занятия увлекают детей своим разнообразием и доступностью: они с удовольствием приходят в спортивный зал, активно участвуют в играх, перевоплощаются в различных героев, проявляют большую фантазию в соответствии с сюжетами, раскрепощаются, освобождаются от напряжения, позитивно взаимодействуют в среде сверстников. У детей формируется интерес, потребность и осознанное отношение к занятиям физическими упражнениями.

### 2.4 Особенности психолого-педагогической работы

#### Четвертый год жизни

Инструктор по физической культуре создает условия и побуждает детей к выполнению следующих упражнений.

**Ходьба и упражнения в равновесии:** ходьба обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра («стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам); с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске (длина 2—3 м, ширина 20 см); то же с перешагиванием предметов (ширина 10—15 см), рейки лестницы; ходьба по наклонной доске (ширина 30—35 см, приподнята на 20 см).

**Бег:** «стайкой», враспынную, в колонне по одному, парами, по прямой и «змейкой», с остановками, между предметами, с ускорением и замедлением (с изменением темпа); бег на скорость (15—20 м), в медленном темпе.

**Прыжки:** на месте, с продвижением вперед (2—3 м), из круга в круг, вокруг предметов и между ними; прыжки в глубину (20—25 см); прыжки в длину с места (до 50 см); прыжки в высоту с места: через линию, шнур, предмет (высота 5 см).

**Катание, бросание, ловля:** катание мяча двумя руками друг другу (расстояние 1,5 м), под дуги (ширина 50—60 см), между предметами; ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние 70—100 см); бросание мяча вверх, отбивание мяча об пол 2—3 раза подряд; метание предметов на дальность (не менее 2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1—1,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 1,5—2 м).

**Ползание и лазание,** ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3—6 м), «змейкой» между предметами (4—5 предметов), по наклонной доске; подлезание под скамейку (прямо и боком), под дуги (высота 40 см); перелезание через бревно; лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

**Построения:** свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, в круг.

**Перестроение,** из колонны в 2—3 звена по ориентирам.

**Повороты,** переступая на месте.

### **Общеразвивающие упражнения**

Для обогащения двигательного опыта при освоении общеразвивающих упражнений инструктор предлагает малышам преимущественно на утренней гимнастике выполнять следующие движения.

**Исходные положения:** стоя, ноги слегка расставив, сидя, лежа, стоя на коленях.

**Положения и движения головы:** вверх, вниз, повороты направо, налево (3—4 раза).

**Положения и движения рук** (одновременные, однонаправленные): вперед-назад, вверх, в стороны (5—6 раз).

**Положения и движения туловища-**, наклоны (вперед, влево, вправо), повороты (влево, вправо) — 3—4 раза.

**Положения и движения ног:** приседания, подскоки на месте (20—25 раз каждое).

### **Спортивные упражнения**

**Катание** на трехколесном велосипеде по прямой, с поворотами, по кругу.

**Скольжение** по ледяным дорожкам на двух ногах с помощью взрослого.

### **Подвижные игры**

Инструктор широко использует подвижные игры для закрепления навыков основных движений у детей.

**Подвижные игры** с ходьбой, бегом, прыжками, подлезанием и лазанием, бросанием и ловлей.

### **Музыкально-ритмические упражнения**

**Ходьба, бег под музыку** в заданном темпе, выполнение упражнений с предметами (лентами, флажками, платочками, султанчиками) в соответствии с характером музыки.

### **Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств:**

**Игры:** «Голкай мяч», «Доползи до погремушки», «Скачем около пенечка», «Воробышки и автомобиль», «Сильные руки», «Поймай бабочку».

**Упражнения:** прокатывание ногами набивных мячей весом 0,5 кг, то же между кеглями.

Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2—3 м.

### **Упражнения на развитие координации движений:**

#### **Упражнения с предметами**

Переключивание предметов стоя, под согнутой в колене ногой, подбрасывание и ловля платочков, кружение с размахиванием ленточкой над головой; из положения лежа на животе, перевороты на спину.

Ходьба по коридорчику шириной 20—25 см, 35—40 см, по трудным дорожкам-доскам в виде препятствий: кирпичиков (10—12 штук), кубиков (10—12 штук), бег между кеглями и кубиками, расположенными на расстоянии 1 м друг от друга («Пробеги и не сбей»).

Для повышения интереса детей к выполнению заданий можно использовать погремушки, ленточки, листочки и т. д. в качестве ориентиров.

**Игры:** «Проползи — не задень», «Пройди мышкой, проползи мышкой».

**Игровые упражнения и игры для развития быстроты:** «Быстро возьми», «Быстро возьми — быстро положи», «Кто соберет больше цветочков», «Птички в гнездышках», «Мыши и кот», «Карусель», «Скорее в круг».

## **Пятый год жизни**

Для освоения детьми разнообразных основных движений инструктор по физической культуре побуждает детей к выполнению следующих упражнений.

**Построение** в колонну по одному по росту.

**Перестроение** из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего.

Перестроение в звенья на ходу. Повороты направо, налево и кругом на месте, переступанием.

**Ходьба и равновесие:** ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т. д.); ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15—20 см), по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35—40 см, ширина 30 см); ходьба спиной вперед (2—3 м), «змейкой», со сменой темпа; ходьба приставным шагом, по шнуру и бревну (высота 20—25 см, ширина 10 см), с мешочком на голове.

**Бег:** в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, - со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30—90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза).

**Прыжки:** на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед (3—4 м), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы (2—3) высотой 5—10 см; прыжки в длину с места (50—70 см); прыжки вверх с места (вспрыгивание), высота 15—20 см.

**Бросание, ловля, метание,** катание мяча, обруча между предметами (расстояние 40—50 см); прокатывание мяча из разных исходных позиций одной и двумя руками; бросание мяча вверх и ловля (3—4 раза подряд), отбивание мяча одной и двумя руками (4—5 раз); бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы (расстояние 2 м) и ловля его (расстояние 1,5 м); метание предмета на дальность (расстояние 5—6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2—2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1,5—2 м).

**Ползание и лазание:** ползание на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч, с поворотами кругом; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; подлезание под препятствия прямо и боком; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; лазание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке (высота 2 м); перелезание с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередуясь шагом.

#### **Общеразвивающие упражнения**

**Исходные положения:** стоя, стоя на левом, правом колене, сидя (ноги вперед, врозь, на пятках), лежа (на спине, на животе).

**Положения и движения головы:** вверх, вниз, повороты в сторону (4—5 раз), наклоны.

**Положения и движения рук:** однонаправленные и поочередные вверх-вниз, смена рук; махи рук (вперед-назад, перед собой), вращения (одновременные двумя руками вперед-назад); сжатие и разжатие пальцев, вращение кистей рук (7—8 раз).

**Положения и движения туловища:** повороты, наклоны (вправо, влево, вперед), 4—5 раз.

#### **Спортивные упражнения**

**Катание на санках, лыжах:** подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга; скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельно; передвижение на лыжах скользящим шагом, ходьба на лыжах без времени.

**Катание на двух- и трехколесном велосипеде:** по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами.

#### **Подвижные игры**

**Игры** с бегом, прыжками, лазанием, бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве и внимание.

#### **Музыкально-ритмические упражнения**

**Движения** парами по кругу в танцах и хороводах; кружение по одному и парами; «пружинки», подскоки на месте, прямой галоп; постановка ноги на носок, на пятку.

Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных, музыкально-ритмических упражнений содействует не только формированию жизненно важных навыков у детей, но и развитию их физических качеств. В то же время педагог использует в работе с детьми

специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что в среднем дошкольном возрасте прежде всего у ребенка наиболее активно развиваются скоростно-силовые качества.

### **Упражнения для развития физических качеств**

#### **Игры и упражнения для развития быстроты движений**

*Для развития быстроты* в работе с детьми среднего возраста инструктор использует повторный метод, при котором упражнения выполняются с максимальными усилиями, но легко, свободно, без лишнего напряжения. При этом упражнения на быстроту не должны быть продолжительными, широко используются интервалы для отдыха — легкий бег, спокойная ходьба, успокаивающие движения (руки в стороны чуть ниже уровня плеч ладонями вверх, руки назад ладонями внутрь, плечи не поднимать (3—4 раза)).

*Скоростной бег:* 15—20 м.

Пробегание дистанции 2—3 раза в I полугодии и до 4—5 раз — во II полугодии.

Бег на 10—12 м из разных исходных положений: стоя, стоя на одном колене, лежа.

Бег на 10—12 м с высоким подниманием коленей, через препятствия, с изменением темпа.

*Бег за мячом* «Догони и подними мяч».

Игры и игровые задания на развитие быстроты реакции на звуковые и зрительные сигналы (продолжительность 15—20 с).

#### **Общеразвивающие упражнения с предметами и без них**

Хлопки в максимально быстром темпе перед собой и за спиной.

Постукивание правым кулаком по левому, ускоряя темп, доводя его до максимального (повторить 2—3 раза).

Быстрые повороты палки вправо-влево.

Лежа на животе, руки под подбородок (кисть одной руки на кисть другой), быстрое поочередное сгибание ног в коленях (2—4 раза).

Лежа на спине, поочередное быстрое поднимание и выпрямление ног, согнутых в коленях.

Сидя, упор сзади, попеременное поднимание прямых ног с ускорением темпа.

*Прыжки на одной и двух ногах в среднем и быстром темпе.*

#### **Игры с обручами**

«Юла»: подбросить обруч, покружиться и поймать до падения.

«Догони обруч»: энергичное отталкивание обруча и бег за ним, не допуская падения.

«Кто дальше?»: прокатывание обруча и бег за ним.

#### **Игры с бумажными стрелами, самолетиками**

«Догони голубя», «Чей самолет пролетит дальше?», «Подбрось и быстро поймай», «Поиграем с бумажным мячиком».

#### **Игры**

«Цветные автомобили», «Найди себе пару», «Мы — веселые ребята», «Совушка», «Кто скорее добежит до флажка».

Игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Для развития этих качеств инструктор организует образовательные ситуации, в которые включает наиболее эффективные упражнения.

«Лошадки»: бег с высоким подниманием бедра, через препятствия, с ускорением.

«По дорожке»: прыжки в длину с места и с продвижением вперед.

«С кочки на кочку»: впрыгивание на невысокие предметы высотой 12-15 см.

Подскоки на месте в 2—3 серии по 20—35 с. Между сериями педагог организует паузы для отдыха со спокойной ходьбой и дыхательными упражнениями.

Бег через препятствия высотой 12—15 см на дистанцию 15 м.

«Мячики»: подскоки на месте. При этом важно помнить, что подскоки разумно давать в 2—3 серии по 20—35 с каждая.

«Часики»: стоя у гимнастической стенки и держась одной рукой за рейку, поочередные махи ногами (по 5—6 раз каждой ногой).

«Кузнечик»: стоя у гимнастической лестницы лицом к ней и взявшись обеими руками за одну рейку, быстро вставать на вторую-третью снизу рейки и спускаться на пол. Усложнение: толчком двух ног запрыгивать на вторую рейку.

«До свидания, мячик!»: прокатывание набивного мяча весом 500 г на расстояние 3—4 м в паре из исходного положения, сидя, ноги врозь.

«Катим влево, катим вправо»: из положения сидя, упор сзади, набивной мяч весом 500 г на коленях, поднимать ноги и прокатывать под ними мяч то влево, то вправо (3—4 раза).

«Из домика в домик»: прыжки толчком двух ног с мягким приземлением из обруча в обруч (диаметром 30—35 см), разложенных на полу на расстоянии 30—35 см.

«Кругом, кругом, кругом»: прыжки вокруг предмета (мягкого модуля, скамейки, стола, стула) сначала в одну, затем в другую сторону.

«Радуга»: прыжки через ленты, лежащие на расстоянии 0,5 м, цвет которых соответствует цвету полос радуги.

«Кенгуру»: прыжки через резинки или рейки, расположенные на расстоянии 1 м на высоте 12—15 см.

«Кто соберет больше лент»: прыгая вверх с места, снимать по одной короткой ленточки с веревки, натянутой выше поднятых рук ребенка на 20—25 см.

«Перепрыгиваем через ручейки», «Лягушка прыгает с кочки на кочку».

### **Игры и упражнения для развития силы**

Упражнения с набивными мячами весом 500 г и с фитболами

Воспитатель предлагает детям выполнять эти упражнения преимущественно из положений сидя и лежа по 3—5 раз.

Лежа на животе, поднимание рук перед собой.

Сидя, прокатывание мяча вперед как можно дальше.

Стоя, поднимание мяча над головой и бросание вперед.

Лежа на спине, мяч за головой в вытянутых руках, перевороты на живот.

Ритмичные сжимания большого мяча (фитбола) между руками.

Передача фитбола, набивного мяча друг другу по кругу.

Лежа на полу, на спине, ноги на фитболе, Поднимание таза вверх.

Лежа на спине, на полу, передача мяча из рук в ноги и обратно.

### **Подвижные игры и игровые упражнения**

«Из круга в круг»: прыжки из обруча в обруч.

Прыжки через рейки, выложенные на расстоянии 1 м, высота 15-17 см.

«Сильные руки»: шагать вокруг обруча, опираясь на руки, сначала в одну, затем в другую стороны.

«Влево - вправо»: поочередное усаживание на набивной мяч или справа или слева от него.

«Лягушки», «Скок-поскок».

«Кто соберет больше лент»: прыгать вверх с места толчком двумя ногами, снимать только по одной ленте.

«Через ручейки», «Зайчата».

### **Игры и упражнения для развития выносливости**

Для развития выносливости у детей средней группы инструктор использует метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности с небольшими перерывами. В конце года продолжительность непрерывных движений может быть доведена до 1,5—2 мин.

#### **Упражнения**

Бег со средней скоростью (50—60% от максимальной).

Бег с низкой скоростью (30—40% от максимальной) на 150—200 м в I полугодии и 240—300 м — во II полугодии.

Подскоки в течение 30—50 с в начале года и 50—60 с в конце года (сериями от 20—25 до 50—60 прыжков с небольшими перерывами).

Подвижные игры с многократным повторением движений, выполняемых длительное время: «Поезд», «Жеребята», «Солнце и дождик», «Найди свой лист», «На прогулке», «Найдите флажки», «Козочки».

#### **Спортивные упражнения**

Катание на санках.

Катание на велосипеде.

Катание и качание на качелях.



Упражнения на развитие гибкости

Упражнения для рук и плечевого пояса

Активные круговые движения руками в одну и другую стороны.

Активные маховые движения руками с лентами вверх-вниз по максимальной амплитуде.

Махи обручем вперед-назад одной, затем другой рукой.

Поочередные плавные маховые движения руками вперед-назад с одновременным приседанием.

Из положения сидя на полу, обхватывание большого фитбола руками и ногами.

#### **Упражнения для туловища**

Наклоны вправо с прокатыванием обруча (мяча) как можно дальше от себя вправо и влево.

Сидя на коленях, прокатывать мяч вокруг себя в одну, затем в другую стороны.

Пружинистые повороты в стороны по максимальной амплитуде.

Наклоны вперед как можно дальше с опорой на руки.

#### **Упражнения для ног**

Круговые вращательные поочередные движения стопой в одну и другую стороны.

Мягкие пружинистые наклоны вперед в сторону из положений сидя и стоя.

Махи ногами в сторону, стараться достать до кисти руки.

Сидя на коленях перед фитболом, прокатывать мяч вперед, не выпуская его из рук.

Лежа на спине, приподнимать и разводить ноги в стороны как можно шире.

Стоя спиной к гимнастической стенке вплотную, совершать наклоны вперед, перебирая поочередно рейки и притягивая туловище вниз.

Стоя на коленях спиной к стенке, прогибаться, доставая стенку.

#### **Игры и упражнения для развития координации**

Ходьба разными способами в сочетании с заданиями на равновесие, с изменением направления движения.

Бег из разных исходных положений (стоя, сидя).

Подскоки на месте со сменой положений рук, ног, поворотами в стороны.

Общеразвивающие упражнения с предметами: **мячами, палками, обручами и др.**

*Упражнения с фитболами:* сидя на мяче, «ходьба» и «бег» на месте, приставные шаги влево и вправо.

#### *Подвижные игры*

«Самый ловкий»: бег по зигзагообразной линии длиной 5—6 м.

«Найди свою пару», «Ловушки с лентами», «Зайцы и сторож», «Кто быстрее добежит до флажка?»

#### *Минимальные результаты*

Бег на 30 м — 13,5 с.

Прыжки в длину с места — 50 см.

Бросание предмета весом 80 г — 5 м.

Бросание предмета весом 100 г — 5,5 м.

Бросание набивного мяча (1 кг) — 1,3 см.

Спрыгивание (прыжки в глубину) — 40 см.

#### **Шестой год жизни**

**Самостоятельные перестроения.** Из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

**Ходьба и упражнения в равновесии.** Ходьба в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке («петушиный шаг»), с заданиями (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3—4 м). Ходьба через предметы (высотой 20—25 см), по наклонной доске (высотой 35—40 см, шириной 20 см), ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуру (8—10 м), бревну (высотой 25—30 см, шириной 10 см), с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (3—4 м). Приставной шаг с приседанием, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении, полуприседание с выставлением ноги на пятку.

**Бег.** На носках, с высоким подниманием колен, через предметы и между ними, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза); челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).

**Прыжки.** На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (с пенька, бревна, кубов высотой 30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

**Бросание, ловля, метание.** Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 40—30 см, длина 3—4 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой — 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3,5—4 м. Метание вдаль на 5—9 м.

**Ползание и лазание.** Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазание по лестнице с перекрестной координацией движений рук и ног. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

### **Общеразвивающие упражнения**

**Исходные положения:** стоя (пятки вместе, носки врозь), сидя, лежа на животе и спине.

**Положения и движения головы,** вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (4—5 раз).

**Положения и движения рук:** одновременные и попеременные; однонаправленные и разнонаправленные — вверх (вниз), в стороны; махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед-назад); подъем рук вперед-вверх со сцепленными в замок пальцами (кисти внутрь тыльной стороной); сжимание, разжимание, вращение кистей рук (8—10 раз).

**Положения и движения туловища:** повороты, наклоны вперед, назад, в стороны, вращения.

**Положения и движения ног:** приседания (до 40 раз), махи вперед-назад, держась за опору; выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на месте (40x3=120). Упражнения с отягощающими предметами — мешочками, гантелями (150 г), набивными мячами (1 кг).

### **Спортивные упражнения**

**Катание на санках** с горки по одному и парами. Катание друг друга по ровному месту.

**Катание на велосипеде** по прямой, повороты направо, налево. Катание на самокате, отталкиваясь одной ногой.

### **Подвижные игры**

**Игры** с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием; игры-эстафеты.

**Городки.** Бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м).

**Баскетбол.** Перебрасывание мяча друг другу от груди. Ведение мяча правой и левой рукой. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам.

**Бадминтон.** Отбивание волана ракеткой в заданном направлении. Игра с воспитателем.

**Футбол.** Отбивание мяча правой и левой ногами в заданном направлении. Обведение мяча между и вокруг предметов. Отбивание мяча о стенку. Передача мяча ногой друг другу (3—5 м). Игра по упрощенным правилам.

Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных, музыкально-ритмических упражнений содействует не только формированию жизненно важных навыков у детей, но и развитию физических качеств. В то же время педагог использует в работе с детьми специальные

упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что на шестом году жизни наиболее активно развиваются общая выносливость, сила и быстрота.

### **Упражнения для развития физических качеств**

Игры и упражнения для развития быстроты движений.

*Упражнения на развитие быстроты реакции:* бег со стартов из разных исходных положений: стоя, сидя, из упора на коленях; смена движений, разных по структуре: ходьба — прыжки; изменение направления движения при ходьбе и беге по сигналу; изменение интенсивности движений: ходьба — бег быстрый, бег медленный — бег с ускорением.

*Упражнения на развитие способности в короткое время увеличивать темп движения:* бег в максимальном темпе на дистанции 20—25 м; бег с высоким подниманием бедра или отведением голени назад; бег с ускорением.

### **Игры на развитие быстроты**

«Топотушки»: повороты на месте переступанием на 90, 180 и \* 360 градусов.

«Найди свое место».

«Змейка»: ходьба по извилистой дорожке со сменой направления по сигналам.

«Не наступи!»: бег через ленты, лежащие на полу.

«Иноходец»: смена способов ходьбы и бега по сигналу.

«Перемена мест», «Быстро шагай, стоп», «Собери грибы».

«Брось мяч в стену».

«Кто быстрее?»: перебежки шеренгами.

«Бег наперегонки», «Бабочки и стрекозы».

### **Игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств**

Бег с высоким подниманием колен на расстояние 8—10 м, бег с захлестом голени назад.

Прыжки с продвижением вперед на расстояние 5 м.

Бег и прыжки через препятствия высотой от 15 до 30 см (длина дорожки с препятствиями может быть 15—20 м, количество препятствий — 3—8).

Ходьба в полуприседе, глубоком приседе.

Прыжки точно в центр начерченного круга или линии.

Упражнения с набивными мячами (вес 500—1000 г)

Сидя, ноги на мяче, разведение ног в стороны, вверх.

Сидя, мяч в руках, наклоны вперед.

Прыжки вокруг мяча и через него.

Прокатывания мяча из разных положений (сидя, стоя).

### **Подвижные игры**

«Лягушки и цапли», «Кто сделает меньше прыжков».

«Парашютики»: прыжки по дорожке с поворотом на 90—180 градусов произвольно и по сигналу.

«На одной ножке по дорожке».

### **Упражнения для развития силы**

Упражнения с отягощением набивными мячами, преодолением сопротивления предмета, партнера.

Сжимание кистевого эспандера — резинового кольца; растягивание упругих резинок и детского плечевого эспандера в положениях стоя, сидя, лежа.

### **Упражнения и игры для развития выносливости**

Пробегание 2 отрезков по 100 м в начале года и по 200 м во второй половине года.

Медленный бег по 3 отрезка длиной 150 м в начале и 200 м в конце года.

Бег в медленном темпе на 300—350 м по пересеченной местности.

Бег в медленном темпе 1,5—2 мин.

*Подвижные игры:* «Синие, зеленые, желтые»; «Позвони в колокольчик», «Самолеты».

### **Упражнения для развития гибкости**

**Для рук и плечевого пояса**

Круговые движения рук в разные стороны с максимальной амплитудой.

Одновременное отведение двух рук как можно дальше назад.

**Для туловища**

Наклоны вперед, дотрагиваясь до пола руками.

Стоя, ноги слегка расставлены, круговые движения обручем вправо –влево -вправо.

Сидя, ноги в стороны, прокатывание мяча как можно дальше от себя, не выпуская его из рук.

#### **Для ног**

Пружинистые приседания.

Лежа на спине, поднимание ног, согнутых в коленях, вверх и разведение их в стороны.

Стоя боком у стенки, держась за рейку, маховые движения поочередно одной и другой ногой.

#### **Игры и упражнения для развития ловкости**

Бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном); челночный бег 3 раза по 10 м.

Упражнения с гимнастическими палками и кольцами

Перебрасывание палки из одной руки в другую перед собой.

Перебрасывание кольца (диаметром 25—30 см), из руки в руку.

#### **Упражнения с фитболами**

Покачивание на мяче, сидя на мячах, пружинящие, повторяющиеся, круговые движения рук вперед-назад, движения назад прямых и согнутых рук, движения ног при раскачивании на мячах: ноги вместе, ноги разведены в стороны, накаты на мяч на спину, на живот.

Сочетание движений на мяче с растягиванием в стороны резиновой ленты.

#### **Подвижные игры**

«Мишень-люлька», «Будь ловким», «Передай мяч».

«Не задень»: обегание предметов.

«Маятник»: подскоки влево -вправо.

Минимальные результаты.

Бег на 30 м — 7,9—7,5 с.

Прыжок в длину с места — 80—90 см.

Прыжок в длину с разбега — 130—150 см

Прыжок в высоту с разбега — 40 см.

Прыжок вверх с места — 25 см.

Прыжок в глубину — 40 см.

Метание предмета:

весом 200 г — 3,5—4 м.

весом 80 г — 7,5 м.

Метание набивного мяча — 2,5 м.

#### **Седьмой год жизни**

##### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходить в разных построениях (в колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге); ходить, совершая различные движения руками. Ходить обычным, гимнастическим, скрестным шагами; ходить выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.

**Бег.** Бегать легко, стремительно. Бегать, сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед, выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия — барьеры, набивные мячи (высотой 10—15 см), не задевая за них, сохраняя скорость бега. Бегать спиной вперед, сохраняя направление и равновесие. Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну. Бегать из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием и т. п.; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать Юм с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3 минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м.

**Прыжки.** Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыгать, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; перепрыгивать через 6—8 набивных мячей весом 1 кг. Перепрыгивать на одной ноге линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. Подпрыгивать на месте и с разбега с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25—30 см. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыгать в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыгать через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бегать со скакалкой. Прыгать через длинную скакалку, пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгивать через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку, перепрыгивать через нее один или несколько раз и выбегать, пробегать под вращающейся скакалкой парами. Прыгать через большой обруч, как через скакалку.

**Бросание, ловля, метание.** Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20, одной — не менее 10 раз подряд с хлопками, поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3—4 м), из положения сидя «по-турецки», через сетку; перебрасывать набивные мячи весом 1 кг. Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.). Метать в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4—5 м; в движущуюся цель. Метать вдаль на расстояние не менее 6—12 м.

**Ползание, лазание.** Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползать под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Перелезть через гимнастическую стенку и спускаться с ее противоположной стороны. Переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Влезать на лестницу и спускаться с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, по канату, захватывая канат ступнями ног и вися в положении стоя (воспитатель поддерживает конец каната); выпрямлять ноги, захватив канат ступнями ног, одновременно сгибать руки; перехватывать канат руками вверх до их выпрямления (ноги выпрямлены); влезать на канат на доступную высоту.

**Упражнения в равновесии.** Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Идти по гимнастической скамейке, посередине остановиться и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку, идти дальше. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Пройти по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаясь, сделать фигуру.

**Построения и перестроения.** Самостоятельно, быстро и организованно строиться в колонну по одному, парами, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу. Равняться в колонне, в шеренге, в круге. Перестраиваться из одной колонны в несколько на ходу; из одного круга в несколько. Делать повороты направо и налево. Рассчитываться на «первый — второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Делать повороты на углах во время движения. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.

### **Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене.

Поднимать руки вверх, в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам. Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью. Делать круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Совершать руками разнонаправленные движения. Вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку.

**Упражнения для ног.** Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу 2—3 раза подряд (пружинисто). Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не подниматься). Делать выпад вперед, в сторону. Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутой вперед руки (одноименной и противоположной). Свободно размахивать ногой вперед и назад, держась рукой за рейку, лестницу, спинку стула. Захватывать палку ступнями ног посередине и поворачивать ее на полу.

**Упражнения для туловища.** Опускать, поднимать голову, поворачивать ее в стороны. Поворачиваться в стороны, поднимая руки вверх, в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам. Наклоняться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 2—3 раза, держа руки в стороны. Стоя, вращать верхнюю часть туловища. В упоре сзади сидя поднять обе ноги, оттянуть носки, удерживать ноги в этом положении. Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ложиться; прогибаться, лежа на животе. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую назад (носок опирается о пол). Пробовать присесть и встать на одной ноге. Лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении; перекачиваться в положении группировки на бок. Пытаться делать кувырок с поддержкой. Подтягиваться на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине. Сгибать и разгибать руки, опираясь о стенку (держась за рейку гимнастической стенки) на уровне груди. Отрывать ноги от пола (или рейки гимнастической стенки), стоя спиной к гимнастической стенке и захватившись за ее рейку руками как можно выше над головой; поочередно поднимать ноги, согнутые в колене; поочередно поднимать прямые ноги; на короткий момент оторвать от опоры сразу обе ноги.

### **Спортивные упражнения**

**Катание на коньках.** Принимать правильное исходное положение: ноги слегка согнуть, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой. Делать в этом положении несколько пружинистых приседаний. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Разбежаться и скользить на двух ногах. Во время скольжения делать повороты вправо и влево, уметь тормозить. Попеременно отталкиваясь, скользить на правой и левой ноге. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу. Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Выполнять на коньках несложные упражнения. Участвовать в играх: «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и других.

**Катание на велосипеде.** Ездить по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. Выполнять упражнения и игры, управлять велосипедом одной рукой (правой или левой), сигнализируя при этом другой (игры: «Достань предмет», «Правила уличного движения»). Кататься на самокате (на левой и правой ноге).

**Катание на санках.** Во время спуска с горки поднять заранее положенный предмет (кегли, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в «воротики»; попасть снежком в цель; поворачивать и др. Игры-эстафеты.

**Скольжение.** Скользить после разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скользить с невысокой горки.

Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений содействует не только формированию жизненно важных навыков у детей, но и развитию физических качеств. В то же время инструктор использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что на седьмом году жизни прежде всего у ребенка наиболее активно развиваются ловкость и быстрота.

### **Подвижные игры**

**Игры 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», «Не намочи ноги», «Горелки».

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

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

**Игры с подлезанием и лазанием:** «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

**Игры-эстафеты:** «Кто скорее через препятствия к флажку», «Веселые соревнования», «Чья команда больше мячей забросит в корзину».

**Дорожка препятствий.** Выполнять задания: прыгать на одной ноге (4 м); пролезть в обруч (поднять обруч с пола, шагнуть в него правой, левой ногой, поднять обруч над головой и положить на пол); проползти по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; пробежать, перешагивая через 5 набивных мячей (вес 1 кг); взять мяч, бросить его в горизонтальную цель (расстояние 5 м); быстро вернуться на место, неся в руках два набивных мяча.

### **Элементы спортивных игр**

**Городки.** Бросать битку сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Уметь выбивать городки с полукона и кона, стараясь затратить меньшее количество бит.

**Баскетбол.** Передавать мяч друг другу: двумя руками от груди, одной рукой от плеча.

Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить мяч, летящий на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, внизу у пола и т. п.) и с различных 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 продвигаясь по сигналу. Осваивать правила, играть по упрощенным правилам.

**Футбол.** Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте (расстояние 3—4 м). Подкидывать мяч ногой, ловить руками (индивидуальное задание). Вести мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

**Хоккей.** Вести шайбу клюшкой, не отрывая клюшку от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать клюшкой шайбу. Обводить шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками справа и слева. Попадать шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

**Бадминтон.** Уметь правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывая его на сторону партнера по игре, без сетки и через сетку. Свободно передвигаться по площадке, стараясь не пропустить волан.

### **Упражнения для развития физических качеств**

#### **Упражнения и игры для развития быстроты движений**

##### **Упражнения на развитие быстроты реакции**

Бег из разных стартовых исходных положений: стоя, сидя, лежа, спиной назад, из упора на коленях.

Смена движений, разных по структуре: ходьба — прыжки, прыжки — приседания.

##### **Упражнения на развитие способности в короткое время увеличивать темп движения**

Бег в максимальном темпе на дистанции 25—30 м.

Бег с высоким подниманием бедра или отведением голени назад.

##### **Игры на развитие быстроты**

«Волчок» и «Петрушка» (ходьба с поворотом вокруг себя по сигналу); «Перемена мест», «Лошадки»; «Быстрые строители»; «Лук и стрелы»; «Кто больше соберет лент?»; «Успей поймать»; «Третий лишний»; «Будь внимателен (по сигналу быстро возьми названный предмет)».

В подготовительной к школе группе особое значение приобретают игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения, запаздывательного торможения.

##### **Игры со сменой темпа движений**

Ходьба — бег — ходьба медленная, смена темпа происходит по словесному сигналу взрослого или при смене темпа музыкального сопровождения.

Хлопки в ладоши с разной скоростью, сгибание и разгибание пальцев рук с разной скоростью вслед за взрослым и самостоятельно.

### ***Игры с максимально быстрыми движениями***

Бег наперегонки.

Быстрое постукивание карандашом по листу бумаги («поставь больше точек»).

«Обмоталочки», накручивание веревочки на палочку, «Горячий мячик».

### ***Игры на развитие внутреннего торможения***

«Игровая гимнастика», «Запретное движение», «Замени движение», «Все наоборот», «Летает! Не летает!»

### ***Игры-эстафеты на развитие запаздывающего торможения (ребенку нужно ждать своей очереди)***

Бег с кружкой с водой так, чтобы она не расплескалась.

Бег, отбивая рукой или головой воздушный шарик.

Бег с маленькими картонными коробками, положенными на плечи.

Бег с башенкой из трех кубиков на ладони (позже число кубиков можно увеличить).

### ***Упражнения и игры для развития скоростно-силовых качеств***

Бег с высоким подниманием колен на расстояние 10 м, бег с захлестом голени назад.

Прыжки с продвижением вперед на расстояние 6—7 м; через линию боком на одной ноге и на двух ногах.

Бег и прыжки через препятствия высотой от 15 до 40 см (длина дорожки с препятствиями может быть 20—30 м, количество препятствий — 5—8 и более).

Ходьба в глубоком приседе, напрыгивание на 2—3 мата или плит высотой 15—20 см.

Прыжки вверх и вниз по наклонной доске.

Подскоки на месте сериями по 60—75 подряд 3—4 раза или в течение 35—40 с. Между сериями могут быть паузы для отдыха по 15—20 с.

### ***Упражнения с набивными мячами (вес 500—1000 г)***

Лежа на животе, мяч в руках перед собой, подбрасывание мяча вверх.

Лежа на животе, мяч в прямых руках, перевероты с живота на спину в разные стороны.

Прыжки вокруг мяча и через него 20—30 с; прокатывания мяча из разных положений (сидя, лежа, стоя).

### ***Парные упражнения***

Поочередное приседание в паре, держась за руки, поочередное выпрямление рук с преодолением сопротивления партнера. Сидя парами, держась за одну палку, поочередное перетягивание палки.

### ***Подвижные игры***

«Пингвины с мячом», «Загони льдинку», «Не намочи ног».

### ***Упражнения для развития силы***

Сжимание кистевых эспандеров — резинового кольца и «кокон»; растягивание упругих резинок и детского плечевого эспандера в положениях стоя, сидя, лежа; в парах, стоя спиной друг к другу, одновременные и поочередные натягивания резиновых лент на себя.

### ***Упражнения на тренажере «Беговая дорожка»***

Держась за поручни двумя руками ходьба и бег.

### ***Упражнения на велотренажере***

Вращение педалей с разной степенью сопротивления.

### ***Упражнения и игры для развития выносливости***

Пробегание 2 отрезков по 200 м в начале года и по 250—300 м во второй половине года.

Медленный бег: 3 отрезка по 300—350 м.

Подскоки на месте и в движении в течение 1—1,5 мин (сериями по 60—75 прыжков 3—4 раза).

### ***Подвижные игры***

«Перелеты птиц», «Самолеты», «Веселое путешествие» (по площадке детского сада),

«Тренировка летчиков».

### ***Упражнения для развития гибкости***



### *Для рук и плечевого пояса*

Круговые движения рук в разные стороны с максимальной амплитудой.

Круговые движения рук вперед-назад с максимальной амплитудой.

Лежа на животе, поднимание рук вверх и отведение их как можно дальше, отведение рук в стороны.

Стоя парами друг против друга, взявшись за руки, повороты вокруг себя в одну и другую стороны.

### *Для туловища*

Наклоны вперед, дотрагиваясь до пола руками за линией ног сзади.

Сидя, ноги в стороны, прокатывание обруча как можно дальше от себя, не выпуская его из рук.

Стоя спиной к гимнастической стенке, хват руками сзади, наклоны вперед.

Поочередное сгибание ног в коленях, дотрагиваясь до противоположной руки.

### *Для ног*

Пружинистые приседания; пружинистые приседания в выпадах вперед и в стороны.

Лежа на спине, поднимание ног вверх и разведение их в стороны.

Стоя боком у стенки, держась за рейку, маховые движения поочередно одной и другой ногами с максимальной амплитудой.

Лежа на спине, руки в стороны, дотрагивание прямой ногой до противоположной ноги и наоборот.

### **Упражнения и игры для развития ловкости**

Бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном, уменьшенном).

Бег через палки, уложенные под углом друг к другу.

Бег скрестным шагом по обручам.

Бег через палки, положенные на кубы.

### *Упражнения с предметами*

Перебрасывание палки из одной руки в другую перед собой и над головой.

Перебрасывание из руки в руку кольца (диаметром 25—30 см), опуская его и поднимая.

Подбрасывание кольца ногой.

### *Упражнения с фитболами*

Сидя на мячах, пружинящие, повторяющиеся, круговые движения рук вперед, назад, плавные и рывковые движения назад прямых и согнутых рук.

Движения ног при раскачивании на мячах: ноги вместе, разведены в стороны, выпады с разведением рук и ног, накаты на мяч на спину, на живот.

Сочетание движений на мяче с движениями с тренажерами: кистевыми эспандерами (резиновое кольцо, «кокон»), плечевыми эспандерами (резиновая лента).

### *Подвижные игры*

«Обгони мяч»: толкнуть мяч вперед двумя руками в прямом направлении и затем, не задевая его, обегать «змейкой».

«Будь ловким»: прокатывание обруча между кеглями, не задевая их. «Перенеси предмет»,

«Ловишки с приседаниями», «Лови, убегай». «Слалом»: продвижение вперед прыжками вправо-влево.

### *Минимальные результаты*

Бег 30 м — 7,2 с.

Прыжок в длину с места — 100 см.

Прыжок в длину с разбега — 180 см.

Прыжок в высоту с разбега — 50 см.

Прыжок вверх с места — 30 см.

Прыжок в глубину — 45 см.

Метание предметов:

весом 250 г — 6,0 м;

весом 80 г — 8,5 м.

Метание набивного мяча — 3,0 м.

## **2.5 Региональный компонент рабочей программы.**

Программа предусматривает включение воспитанников в процесс ознакомления с региональными особенностями Тульской области, предполагает развитие детей по всем направлениям развития и углубленную работу социально-коммуникативном, познавательном и физическом развитии воспитанников.

Основной целью работы является формирование целостных представлений в родном крае через решение следующих задач:

1. Знакомство дошкольников с историей, культурой, природным окружением родного края. Формирование у детей интереса и ценностного отношения к родному краю через: формирование любви к своему городу, краю. Формирование общих представлений об окружающей природной среде.

2. Использование здоровьесберегающих технологий в режиме дня. Содержание мероприятий направлены на укрепление здоровья воспитанников.

Реализация принципа приобщения детей к социокультурным нормам, традициям, семьи, общества, государства осуществляется в совместной деятельности взрослых и детей в игре, продуктивных видах детской деятельности, в процессе бесед, подвижных игр, развлечений, праздников.

Работа по физическому развитию проводится с учетом состояния здоровья детей при регулярном контроле со стороны медицинских работников. Закаливание в повседневной жизни органично вписывается в режим.

Реализация регионального компонента осуществляется во взаимосвязи с социальными учреждениями г. Ясногорска, а также при их поддержке и совместной деятельности педагога и детей, в самостоятельной деятельности воспитанников в соответствии с возрастными особенностями через адекватные формы работы. Предпочтение отдается культурно-досуговой деятельности. В процентном соотношении составляет 10%.

Региональный компонент в образовательной области «Физическое развитие» включает:

### **«Физическая культура»:**

беседы о спортсменах – чемпионах, гордости Тулы и Тульской области;

беседы о видах спорта, просмотр мультфильмов на спортивную тематику;

использование русских народных игр: «Волк и гуси», «Серый волк», «Горелки» др;

Проведение спортивных праздников, развлечений, эстафет, соревнований, мини-Олимпиад.

### **«Здоровье»:**

Беседы о здоровье: «Я и мое тело», «Уроки Айболита», «Уроки этикета», «Уроки Мойдодыра»;

Проектная деятельность;

Устройство в группе уголка здоровья, здорового питания.

## **2.6. Направления и задачи коррекционно-развивающей работы**

Коррекционно-развивающая работа (индивидуальная работа) в СП «Золотой ключик» направлена на повышение уровня физического и познавательного развития детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, в том числе детей часто отсутствующим по различным причинам в дошкольном учреждении.

## **2.7 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников**

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

### **Алгоритм совместной физкультурно-оздоровительной работы дошкольного образовательного учреждения с семьей.**

1. Анкетирование родителей, в рамках педагогической диагностики физического развития и оздоровления детей с целью выявления знаний и умений родителей в области здорового образа жизни, организации питания и двигательной активности детей, выполнения режимных моментов в семье;

2. Совместно с медицинскими работниками изучение состояния здоровья детей, анализ заболеваний за предыдущий период времени
3. Ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;
4. Создание в СП условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости у детей (создание зон различных видов физической активности, использование закаливающих процедур, разнообразных массажей, фито-, витамин-, терапии и т.п.);
5. Проведение работы среди родителей по пропаганде здорового образа жизни, необходимости выполнения общегигиенических требований, рационального режима дня, полноценного сбалансированного питания, закаливания, воздушного и температурного режима и т. д.;
6. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении;
7. Создание газет для родителей и т. п.

### **Особенности взаимодействия с семьями воспитанников (младшего дошкольного возраста)**

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

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

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

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

Такая позиция любого педагога способствует развитию его сотрудничества с семьей, помогает родителям почувствовать уверенность в своих педагогических возможностях.

### **Задачи взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями дошкольников: от 3 до 4 лет**

Познакомить родителей с особенностями физического развития детей младшего дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошкольного учреждения.

Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице.

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

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

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

#### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

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

#### **Задача взаимодействия инструктора с семьями дошкольников**

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

#### **Подготовительной к школе группе (от 6 до 7 лет)**

Инструктор по физическому развитию активно вовлекает родителей в совместные с детьми виды деятельности, помогает устанавливать партнерские взаимоотношения, поощряет активность и самостоятельность детей. В процессе организации разных форм детско-родительского взаимодействия инструктор способствует развитию родительской уверенности, радости и удовлетворения от общения со своими детьми.

### **2.8. Особенности взаимодействия со специалистами СП.**

Планирование такой совместной деятельности осуществляется на основе годового плана нашего дошкольного учреждения. Кроме групповых форм взаимодействия я раз в неделю встречаюсь со специалистами и обсуждаю вопросы, требующие внимания.

разрабатываю и организую информационную работу с родителями.

Совместно с воспитателями 2 раза в год (в начале и в конце года) проводим обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей.

Это дает мне возможность спрогнозировать возможные положительные изменения этих показателей на конец учебного года.

Безусловно, одной из основных форм работы по физическому воспитанию являются физкультурные занятия. Исходя из условий нашего детского сада и опыта работы воспитателей, первое обучающее занятие я провожу по подгруппам. Занятия в группах, где воспитатель – молодой специалист, проводим совместно всей группой. Второе закрепляющее занятие воспитатели проводят сами. Третье занятие на улице, проводят воспитатели групп.

Отбор программного материала осуществляю с учетом возрастных особенностей детей и анализа диагностики. На каждую возрастную группу, составляю перспективное планирование. Печатаю конспекты физкультурных занятий, с которым знакомяю воспитателей, провожу консультации по отдельным вопросам (методике проведения занятия, способах организации, дозировки и т. д.).

Чтобы физкультурные занятия были действительно развивающими, интересными, увлекательными и познавательными, использую разные формы их проведения (традиционные, тренировочные, контрольно-проверочные, игровые, тематические, сюжетные и интегрированные). Такие занятия, праздники и развлечения стараюсь планировать в соответствии с календарно-тематическим планированием. Сегодня ищу новые пути и формы их проведения, так начала использовать информационные технологии. Детям это доставляет громадное удовольствие.

Руководящую роль на занятии занимает инструктор. Но воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. Воспитатель на занятии не только помогает инструктору по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе. Все заметки я делаю в специально заведенном дневнике.

Для удобства знакомства детей с подвижными играми составила перспективный план на каждую возрастную группу. Планирование составлено так, что не выпущена ни одна игра предусмотренная программой, продуманно ее обучение, закрепление, упражнение, усложнение, а также использование игры в самостоятельной деятельности. Кроме этого разработаны и

внедрены в работу картотеки подвижных и хороводных игр, корректирующих и дыхательных игр и упражнений.

Воспитатель, как бы, является связующим звеном между мной и родителями (проводит с ними беседы по моим рекомендациям, дает консультации, предлагает разнообразные домашние задания, индивидуально для каждого ребенка). В свою очередь я так же провожу консультации, беседы, выступаю на родительских собраниях, оформляю наглядный материал. Вместе с воспитателями привлекаем родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Потому что успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

### **Взаимодействие с музыкальным руководителем**

Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора или воспитателя от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя.

Очень важно, чтобы музыка на занятии не звучала только ради того, чтобы прозвучать, она должна естественно вплестись в занятие, в каждое движение. Поэтому если на утренней гимнастике, занятии или развлечении мне необходимо музыкальное сопровождение мы вместе подбираем музыкальные произведения к различным упражнениям и играм. Энергичный бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная музыка для прыжков – полька, галоп. Общеразвивающие упражнения имеют свою структуру, поэтому для них подбираем произведения определенного строения. И самое главное сначала попробовать самой выполнить эти упражнения под музыку. При необходимости можно подбирать музыку и к **ОВД**, но следует помнить, что выполнение трудных движений (лазание, равновесие) требует от ребенка больших усилий, внимания, координации. Музыка в данном случае не желательна и является отвлекающим фактором.

Чаще всего используем музыку, в том числе и звукозаписи, в подвижных и хороводных играх, во время проведения эстафет и соревнований, а так же **в заключительной части занятия**, когда музыка выступает как успокаивающее, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки средство. В этой части использую звуки природы и звучание лирических произведений.

Совместно с музыкальным руководителем проводим музыкально-спортивные праздники и развлечения. Такие мероприятия планируем согласно годовому календарно-тематическому плану.

### **Очень важно помнить, что:**

недопустимо выполнение физических упражнений вне ритма и темпа; противопоказано уточнять ритмичность движения под музыку счетом или непрерывными хлопками, так как это может привести к частичному искажению музыкально-ритмических ощущений.

## **3. Организационный раздел**

### **3.1 Планирование образовательной деятельности.**

Планирование зависит от возрастных особенностей детей, определяется целями и задачами образовательной программы дошкольного образования и может реализовываться в различных видах деятельности (общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности).

Учебный план занимает важное место при реализации рабочей программы. Он скорректирован с учетом требования санитарно-эпидемиологических правил и нормативов. Нагрузка на детей не превышает допустимую норму.

Максимально допустимый объем дневной и недельной образовательной нагрузки в день/неделю для детей дошкольного возраста

|              |   |   |                                   |
|--------------|---|---|-----------------------------------|
| Возраст      | Продолжительность непосредственной образовательной деятельности | Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня | Образовательная нагрузка в неделю |
| дети 3-4 лет | 15 минут  | 30 минут  | 150 минут                         |
| дети 5-6 лет | 25 минут  | 50 минут  | 375 минут                         |
| дети 6-8 лет | 30 минут  | 90 минут  | 510 минут                         |

### Перспективное планирование основывается на следующей литературе:

1. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика с детьми 3-7 лет: - М.:Мозаика–Синтез, 2018
2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года). - М.:Мозаика–Синтез, 2018.
3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет). - М.:Мозаика–Синтез, 2018.
4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7 лет). - М.:Мозаика–Синтез, 2019.

### 3.2 Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.

Сентябрь

«Красный. желтый, зеленый»

Октябрь

«По осенней тропинке»

Ноябрь

«День народного единства»

Декабрь

«Вот опять пришла зима»

Февраль

«День защитника Отечества»

Март

«Веселые соревнования»

Апрель

«Путешествие в космос»

Май

«Здравствуй лето!»

### Система физкультурно-оздоровительной работы

| Мероприятия                              | Группа     | Периодичность                                     | Ответственный                                  |
|--|------------|---|--|
| Мониторинг                               |            |   |  |
| Определение уровня физического развития. | Все        | 2 раза в год (в сентябре и мае)                   | Инструктор по физ. культуре, воспитатели групп |
| Двигательная деятельность                |            |   |  |
| Утренняя гимнастика                      | Все группы | Ежедневно   | Воспитатели групп                              |
| Занятия по физической культуре           | Все группы | 3 раза в неделю: в зале 2 раза и на воздухе 1 раз | Инструктор по физкультуре, воспитатели групп   |
| Подвижные игры                           | Все группы | 2 раза в день                                     | Воспитатели групп                              |
| Гимнастика после дневного сна            | Все группы | Ежедневно   | Воспитатели групп                              |
| Спортивные упражнения                    | Все группы | 2 раза в неделю                                   | Воспитатели групп                              |

|  |                                  |   |  |
|--|----------------------------------|---|--|
| Спортивные игры  | Старшая, подготовительная группы | 2 раза в неделю   | Воспитатели групп  |
| Физкультурные досуги   | Все группы                       | 1 раз в месяц   | Инструктор по физкультуре  |
| Физкультурные праздники  | Все                              | 2 раза в год  | Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп |
| День здоровья  | Все группы                       | 2 раз в год   | Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп |
| Динамические паузы   | Все группы                       | ежедневно   | Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели       |
| Профилактические мероприятия   |                                  |   |  |
| Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями) | Все группы                       | Постоянно   | медсестра  |
| Кварцевание групп и кабинетов  | Все группы                       | В течение года  | Воспитатели  |
| Гимнастика для глаз  | Всем детям                       | В течение года  | Воспитатели  |
| Нетрадиционные формы оздоровления  |                                  |   |  |
| Фитонцидотерапия (лук, чеснок)   | Все группы                       | Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания | медсестра, воспитатели   |
| Закаливание  |                                  |   |  |
| Закаливание после дневного сна   | Все группы                       | После сна   | Воспитатели  |
| Облегченная одежда детей   | Все группы                       | В течение дня   | Воспитатели  |
| Мытье рук, лица прохладной водой   | Все группы                       | В течение дня   | Воспитатели  |

### **3.3 Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды физкультурного зала.**

Среда развития ребенка – это пространство его жизнедеятельности. Это те условия, в которых протекает его жизнь в дошкольном учреждении. Эти условия следует рассматривать как фундамент, на котором закладывается строительство личности ребенка.

Развивающая предметная среда – это система материальных объектов деятельности ребенка, функционально моделирующая содержание его духовного и физического развития. Она должна объективно – через свое содержание и свойства – создавать условия для творческой деятельности каждого ребенка, служить целям актуального физического и психического развития и совершенствования, обеспечивать зону ближайшего развития и его перспективу. Окружающая ребенка среда должна обеспечивать ему физическое, умственное, эстетическое, нравственное, т.е. разностороннее развитие и воспитание. Для полноценного физического развития детей, удовлетворении потребности в движении в дошкольном учреждении должны быть созданы определенные условия. В групповых комнатах выделено достаточно места для активного движения, физкультурные уголки наполнены разнообразными пособиями в том числе и изготовленные своими руками. Должны быть оборудованы спортивные залы и площадки на улице с различным спортивным инвентарем. Так, в группе должно быть выделено достаточно

места для активного движения, физкультурных пособий, спортивных комплексов и тренажеров. Всё это повышает интерес детей к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий, позволяет упражняться во всех видах основных движений в помещении. На участке СП желательно оборудовать физкультурную площадку с зонами для подвижных и спортивных игр, беговыми дорожками, «полосами препятствий» и т.д. Все это повышает интерес к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий. Особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуры детей на физкультурных занятиях. Поэтому необходимо использовать разнообразные варианты проведения физических занятий: традиционные занятия, занятия-соревнования, занятия с играми разной подвижности, занятия с элементами танцевальных движений, занятия серии «здоровье». Где детям прививаются навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи. Но нельзя лишать ребенка естественной активности, загоняя ее лишь в рамки специальных физкультурных занятий. Необходимо развивать двигательную активность детей на прогулке, в играх используя возможности оборудования на участке детского сада и во всех других видах детской деятельности.

В нашем СП «Золотой ключик» созданы все условия для физического развития детей, как в спортивном зале, так и на спортивном участке:

- Скамейки
- Гимнастические стенки
- Мешочки для метания
- Тележка для спортивного инвентаря
- Флажки разноцветные
- Мячи резиновые (различного диаметра)
- Прыгающий мяч с ручкой
- Мяч футбольный
- Скакалки
- Гантели пластмассовые
- Коврик со следочками (для отработки различных способов ходьбы)
- Обруч пластмассовый плоский
- Мат гимнастический 2,0×1,0×0,1м цветной (искусственная кожа)
- Канат для перетягивания х/б 10м диам.30мм
- Ключка с шайбой (комплект) – 10 шт
- Летящая тарелка – 10 шт.
- Футбольные ворота – 2 шт.
- Дуга для подлезания (разной высоты) – по 2 шт.
- Свисток судейский

#### **3.4 Программно-методическое обеспечение.**

5. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, 2022.
6. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий. - М.: 5 за знания, 2007.
7. Картушина М.Ю. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5 – 6 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2012.
8. Лайзане С. Я., Физическая культура для малышей.- М., Просвещение, 1987
9. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика с детьми 3-7 лет: - М.:Мозаика–Синтез, 2018
10. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года). - М.:Мозаика–Синтез, 2018.
11. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет). - М.:Мозаика–Синтез, 2018.
12. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7 лет). - М.:Мозаика–Синтез, 2019.
13. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для детей 2 – 7 лет. - М.: Мозаика-синтез, 2019.
14. Теплюк С.Н. Занятия на прогулке с малышами: Пособие для педагогов дошкольных учреждений для работы с детьми 2 – 4 лет. - М.: Мозаика-синтез, 2006.



15. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения / авт.-сост. Т.Г. Анисимова, С.А. Ульянова; под ред. Р.А. Ереминой. – Волгоград: Учитель, 2009.
  16. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. В.Г.Фролова, Г.П.Юрко, Москва «Просвещение».
  17. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 5 – 7 лет. - М.: Мозаика-синтез, 2008.
  18. Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду. Сценарии спортивных праздников и развлечений: Пособие для педагогов ДОУ. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2009.
  10. Ресурсы сети Интернет: <https://nsportal.ru>, <https://www.maam.ru>, <http://dochkolenok.ru>, <http://chitariki.ru>, <http://vospitateljam.ru>.
- Планирование образовательной деятельности в ДОО.