

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №4

«Принята»
на педагогическом совете
протокол № 1
от «25» августа 2022г.

«Утверждена»
Заведующей МБДОУ детский сад
комбинированного вида № 4
_____ Чачава Т.Б.
Приказ №23 от «08» сентября 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физическому развитию
для детей дошкольного возраста (3-7 лет)

Составитель: Инструктор по ФИЗО Жмурко О.Н.
первая квалификационная категория

ст. Отрадная 2022 год

Содержание

№ п/п	Наименование разделов	Стр.
1.	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи реализации Рабочей программы инструктора по физической культуре	3
	Цели и задачи реализации АООП ДО	4
	Цели и задачи реализации Рабочей программы воспитания	4
	Цели и задачи реализации парциальных программ	5
1.3.	Принципы и подходы к формированию Рабочей программы	6
	Принципы и подходы к формированию АООП ДО	6
	Принципы и подходы к формированию Рабочей программы воспитания	7
	Принципы и подходы к формированию парциальных программ	8
1.4.	Планируемые результаты освоения АООП ДО	9
	Целевые ориентиры по образовательной области «Физическое развитие»	10
	Характеристика возрастных особенностей воспитанников	11
2.	Содержательный раздел	14
2.1	Описание образовательной деятельности инструктора по физической культуре Образовательная область «Физическое развитие»	14
2.2	Вариативные формы, способы ,методы и средства реализации рабочей программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников ,специфика их образовательных потребностей и интересов	20
2.3	Особенности взаимодействия с родителями и педагогами ДОУ	25
3.	Организационный раздел	27
3.1	Организация развивающей предметно-пространственной среды	27
3.2	Программно-методическое обеспечение образовательного процесса	30

1.Целевой раздел

1.1.Пояснительная записка.

Рабочая Программа инструктора по ФИЗО Жмурко О.Н. рассчитана на 2021-2022 год и предназначена для детей с 3 до 7 лет в МБДОУ детский сад комбинированного вида № 4 ст. Отрадной. Рабочая программа инструктора по ФИЗО разработана в соответствии с ФГОС ДО, с учётом адаптированной основной образовательной программы дошкольного образования, с Примерной основной образовательной программы. Согласно требованиям Федерального закона от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся » с учетом Плана мероприятий по реализации в 2021–2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

С учётом Примерной программы воспитания, одобренной федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 г. № 2/20) Рабочей программой воспитания МБДОУ детского сада комбинированного вида №4. Направления воспитательной работы в Рабочей программе воспитания не заменяют и не дополняют собой деятельность по пяти образовательным областям, а фокусируют процесс усвоения ребенком базовых ценностей в целостном образовательном процессе.

В основных направлениях работы ДОУ нашли своё отражение следующие ценности осваиваемые ребёнком:

Ценности **Родины и природы** лежат в основе патриотического направления воспитания.

Ценности **человека, семьи, дружбы, сотрудничества** лежат в основе социального направления воспитания.

Ценность **знания** лежит в основе познавательного направления воспитания.

Ценность **здоровья** лежит в основе физического и оздоровительного направления воспитания.

Ценность **труда** лежит в основе трудового направления воспитания.

Ценности **культуры и красоты** лежат в основе этико-эстетического направления воспитания.

Программа состоит из двух частей: обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений.

Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений, учитывает образовательные потребности, интересы и мотивы детей, членов их семей и педагогов, ориентирована на специфику национальных, социокультурных условий разработана с учётом парциальных программ:

- Региональная образовательная программа «Всё про то, как мы живём» под редакцией Романычевой Н.В., Головач Л.В., Илюхина Ю.В., Тулупова Г.А., Пришляк Т.В., Новомлынская Т.А., Самоходкина Л.Г., Солодова М.Г.

которая используется в работе инструктора по ФИЗО.

1.2. Цели и задачи реализации Рабочей программы инструктора по физической культуре

Целью данной Рабочей программы инструктора по ФИЗО является построение системы физкультурной работы с детьми 3-7 лет(2021-22 год), предусматривающей полную интеграцию действий всех специалистов дошкольного образовательного учреждения и родителей дошкольников. Комплексность педагогического воздействия направлена на выравнивание речевого и психофизического развития детей и обеспечение их всестороннего гармоничного развития.

Основные задачи Рабочей программы инструктора по ФИЗО на 2021-2022 год:

Оздоровительные задачи (охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма, повышение работоспособности.

Обязательный учёт индивидуальных особенностей и интересов, предоставление ребёнку свободы выбора, ориентация на зону ближайшего развития.

- *Образовательные задачи* (формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, овладение ребёнком элементарными знаниями о своём организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья).

- *Воспитательные задачи* (формирование интереса к занятиям физическими упражнениями и потребностью в них, разностороннее гармоничное развитие ребёнка).

- *Коррекционно-профилактические* (профилактика нарушений психофизического развития детей. Коррекция имеющихся двигательных нарушений).

Занятия по физическому развитию должны соответствовать определённым принципам.

Цели и задачи реализации АООП ДО

Целью Программы является проектирование социальных ситуаций развития ребенка и развивающей предметно-пространственной среды, обеспечивающих позитивную социализацию, мотивацию и поддержку индивидуальности детей через общение, игру, познавательно-исследовательскую деятельность и другие формы активности. Программа, в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», содействует взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, учитывает разнообразие мировоззренческих подходов, способствует реализации права детей дошкольного возраста на свободный выбор мнений и убеждений, обеспечивает развитие способностей каждого ребенка, формирование и развитие личности ребенка в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно - нравственными и социокультурными ценностями в целях интеллектуального, духовно-нравственного, творческого и физического развития человека, удовлетворения его образовательных потребностей и интересов.

Цели Программы достигаются через решение следующих **задач**:

* охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

* обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса;

* создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с другими детьми, взрослыми и миром;

* объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей, принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;

* формирование общей культуры личности детей, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности;

* формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным и индивидуальным особенностям детей;

* обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;

* обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного общего и начального общего образования;

Цели и задачи реализации Рабочей программы воспитания

Главная цель воспитания была сформулирована в майском Указе Президента Российской Федерации «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»

«Воспитание гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально - культурных традиций».

Цель дошкольного воспитания: деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде».

Цель Программы воспитания в ДОУ – личностное развитие ребёнка и создание условий для его позитивной социализации на основе базовых ценностей российского общества:

- 1) формирование ценностного отношения к окружающему миру, другим людям, себе;
- 2) овладение первичными представлениями о базовых ценностях, а также выработанных обществом нормах и правилах поведения;
- 3) приобретение первичного опыта деятельности и поведения в соответствии с базовыми национальными ценностями, нормами и правилами, принятыми в обществе.

Главной задачей программы воспитания является создание организационно-педагогических условий в части воспитания, личностного развития и социализации детей дошкольного возраста.

Задачи воспитания соответствуют основным направлениям воспитательной работы:

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
2. Обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса;
3. Создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с другими детьми, взрослыми и миром;
4. Объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей, принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
5. Формирование общей культуры личности детей, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирование предпосылок учебной деятельности;
6. Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;
7. Формирование базовых основ национальных, этнокультурных, демографических, климатических условий развития родного Краснодарского края.

В сфере общественных отношений воспитание детей должно:

- Способствовать становлению осознания себя гражданином России на основе принятия общих национальных нравственных ценностей;
- Развивать чувства патриотизма и гражданской солидарности;
- Способствовать становлению осознания безусловной ценности семьи как первоосновы нашей принадлежности к многонациональному народу Российской Федерации, Отечеству;
- Способствовать формированию понимания и поддержания таких нравственных устоев семьи, как любовь, взаимопомощь, уважение к родителям, забота о младших и старших, ответственность за другого человека;

- Способствовать становлению духовной, культурной и социальной преемственности поколений.

Цели и задачи реализации парциальных программ

*Цели и задачи Региональной образовательной программы «Всё про то, как мы живём».
(Часть формируемая участниками образовательных отношений)*

Цели программы:

**формирование у дошкольников целостной картины мира на основе представлений о социальной действительности родной станицы, края;*

**воспитание патриотических чувств, любви к родному краю, Родине, гордости за её достижения, уверенности в том, что Краснодарский край многонациональный край с героическим прошлым, успешным настоящим и счастливым будущим.*

Задачи программы:

**создание благоприятных условий для развития интересов детей, любознательности и познавательной мотивации; формирование познавательных действий, становление сознания; развитие воображения и творческой активности;*

**формирование первичных представлений о себе, о своей семье, об объектах окружающего мира (детский сад, улица, микрорайон, станица, край, страна);*

**приобщение к истинно человеческим ценностям, культуре, науке, искусству;*

**обеспечение психолого – педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования детей.*

1.3.Принципы и подходы к формированию Рабочей программы

Рабочая Программа инструктора по ФИЗО имеет в своей основе следующие принципы:

-*Дидактические* (системность и последовательность, развивающее обучение, доступность, воспитывающее обучение, учёт индивидуальных и возрастных особенностей, сознательность и активность ребёнка, наглядность).

-*Специальные* (непрерывность, последовательность наращивания тренирующих воздействий, цикличность).

- *Гигиенические* (сбалансированность нагрузок, рациональность чередования деятельности и отдыха, возрастная адекватность, оздоровительная направленность всего образовательного процесса, осуществление лично-ориентированного обучения и воспитания).

Проведя анализ направлений работы инструктора по физической культуре в условиях ФГОС, можно сделать вывод, о том, что основным является принцип интеграции содержания различных образовательных областей и принцип адаптивности предметно-развивающей среды к конкретным целям и задачам занятий.

Принципы и подходы к формированию АООП ДО

Одним из основных принципов Программы является принцип природосообразности. Главная идея заключается в реализации общеобразовательных задач с привлечением синхронного выравнивания речевого и психического развития детей с ОНР. Программа учитывает общность развития нормально развивающихся детей и детей с ОНР и основывается на онтогенетическом принципе, учитывая закономерности развития детской речи в норме.

Кроме того, Программа имеет в своей основе следующие принципы:

**принцип индивидуализации, учета возможностей, особенностей развития и потребностей каждого ребёнка;*

**принцип признания каждого ребёнка полноправным участником образовательного процесса;*

**принцип поддержки детской инициативы и формирования познавательных интересов каждого ребёнка;*

**принцип интеграции усилий специалистов и семей воспитанников;*

- *принцип конкретности и доступности материала, соответствия требований, методов, приёмов и условий образования индивидуальным и возрастным особенностям детей;
- *принцип систематичности и взаимосвязи материалов;
- *принцип концентрического наращивания информации в каждой из последующих возрастных групп во всех пяти образовательных областях.

Подходы к формированию Программы

Программа основывается на следующих научно обоснованных подходах: комплексно - тематический, индивидуальный, деятельностный.

Комплексно – тематический подход согласовывается с задачами всестороннего развития детей, отражает преемственность в организации коррекционно – развивающей работе во всех возрастных группах, обеспечивает интеграцию усилий всех специалистов.

Индивидуальный подход в широком значении предполагает отношение к каждому ребёнку как к самостоятельной ценности, принятие его таким, каков он есть.

Центральной категорией деятельностного подхода является категория деятельности, предполагающая активное взаимодействие ребёнка с окружающей его действительностью, направленное на её познание и преобразование в целях удовлетворения потребностей.

Принципы и подходы к формированию Рабочей программы воспитания

Методологической основой Программы являются антропологический, культурно-исторический и практические подходы. Концепция Программы основывается на базовых ценностях воспитания, заложенных в определении воспитания, содержащемся в Федеральном законе от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Методологическими ориентирами воспитания также выступают следующие идеи отечественной педагогики и психологии, являющиеся фундаментальными в дошкольной воспитательно-образовательной стратегии государства:

- развитие личного субъективного мнения и личности ребенка в деятельности;
- духовно-нравственное, ценностное и смысловое содержание воспитания;
- идея о сущности детства как сенситивного периода воспитания;
- амплификация (обогащение) развития ребёнка средствами разных «специфически детских видов деятельности»:
- игровая (сюжетно-ролевая игра, игра с правилами и другие виды игры),
- познавательно-исследовательская (исследование и познание природного и социального миров в процессе наблюдения и взаимодействия с ними), а также такими видами активности ребенка, как:
 - восприятие художественной литературы и фольклора,
 - коммуникативная деятельность
 - самообслуживание и элементарный бытовой труд (в помещении и на улице),
 - конструирование из разного материала, включая конструкторы, модули, бумагу, природный и иной материал,
 - изобразительная (рисование, лепка, аппликация),
 - музыкальная (восприятие и понимание смысла музыкальных произведений, пение, музыкально-ритмические движения, игры на детских музыкальных инструментах),
 - двигательная (овладение основными движениями) формы активности ребенка..

Программа воспитания руководствуется принципами ДОУ, определенными ФГОС ДО, которые подробно представлены в ООП ДО.

Программа построена на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил, и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и опирается на следующие **принципы**:

- ***принцип гуманизма.** Приоритет жизни и здоровья человека, прав и свобод личности, свободного развития личности; воспитание взаимоуважения, трудолюбия, гражданственности, патриотизма, ответственности, правовой

культуры, бережного отношения к природе и окружающей среде, рационального природопользования;

***принцип ценностного единства и совместности.** Единство ценностей и смыслов воспитания, разделяемых всеми участниками образовательных отношений, содействие, сотворчество и сопереживание, взаимопонимание и взаимное уважение;

***принцип общего культурного образования.** Воспитание основывается на культуре и традициях России, включая культурные особенности региона;

***принцип следования нравственному примеру.** Пример как метод воспитания позволяет расширить нравственный опыт ребенка, побудить его к открытому внутреннему диалогу, пробудить в нем нравственную рефлексию, обеспечить возможность выбора при построении собственной системы ценностных отношений, продемонстрировать ребенку реальную возможность следования идеалу в жизни;

***принципы безопасной жизнедеятельности.** Защищенность важных интересов личности от внутренних и внешних угроз, воспитание через призму безопасности и безопасного поведения;

***принцип совместной деятельности ребенка и взрослого.** Значимость совместной деятельности взрослого и ребенка на основе приобщения к культурным ценностям и их освоения;

***принцип инклюзивности.** Организация образовательного процесса, при котором все дети, независимо от их физических, психических, интеллектуальных, культурно-этнических, языковых и иных особенностей, включены в общую систему образования.

Данные принципы реализуются в укладе ДОУ, включающем воспитывающие среды, общности, культурные практики, совместную деятельность и события.

Принципы и подходы, регламентирующие деятельность педагога при реализации региональной образовательной программы «Всё про то, как мы живём» (Часть формируемая участниками образовательных отношений).

Принцип целостности, который предполагает формирование у дошкольников обобщённого системного представления о социальном мире (самом себе, обществе, природе, социокультурном мире).

Принцип деятельности, который заключается в том, что дети учатся получать знания не в готовом виде, а, добывать их самостоятельно в специфических видах детской деятельности (игре, коммуникативной и познавательной – исследовательской деятельности, творческой активности), что способствует успешному формированию его общекультурных и деятельностных способностей;

Принцип минимакса - заключается в следующем: педагоги предоставляют детям возможность включения в процесс познания на максимальном для них уровне, определяемом зоной ближайшего развития детей группы, и стремятся обеспечить при этом освоение необходимого минимума.

Принцип психологической комфортности – предполагает снятие всех стрессообразующих факторов образовательного процесса, создание в группе, в образовательном учреждении доброжелательной атмосферы, ориентированной на реализацию идей педагогики сотрудничества, развитие диалоговых форм общения.

Принцип вариативности – предполагает возможность для участников образовательных отношений систематического перебора вариантов и адекватного принятия решений в ситуациях выбора;

Принцип творчества – означает максимальную ориентацию на творческое начало в процессе сотрудничества, приобретение воспитанниками детского сада

собственного опыта творческой деятельности.

Принципы и подходы, регламентирующие деятельность педагога в основах безопасности жизнедеятельности детей (Часть формируемая участниками образовательных отношений). Принцип полноты. Содержание программы должно быть реализовано по всем разделам Принцип системности. Работа должна проводиться системно, весь год при гибком распределении содержания программы в течение дня. Принцип сезонности. По возможности использовать местные условия, поскольку значительная часть программы заключается в ознакомлении детей с природой. Принцип учёта условий городской и сельской местности. Городские и сельские дошкольники имеют разный опыт взаимодействия с окружающей средой. Принцип возрастной адресованности. При работе с детьми разного возраста содержание обучения выстраивается последовательно: одни разделы выбираются для работы с детьми младшего возраста, другие – для среднего, третьи – для старших дошкольников. Принцип интеграции. Данная программа может быть реализована как самостоятельная, так и выступать как составная часть комплексной программы. Принцип координации деятельности педагогов. Тематические планы воспитателей и специалистов должны быть скоординированы таким образом, чтобы избежать повторов и последовательно развёртывать определённые темы. Принцип преемственности взаимодействия с ребёнком в условиях дошкольного учреждения и семьи. Основные разделы программы должны стать достоянием родителей, которые могут не только продолжать беседы с ребёнком на предложенные педагогами темы, но и выступать активными участниками педагогического процесса.

1.4. Планируемые результаты освоения АООП ДО

С содержанием планируемых результатов освоения Программы – целевых ориентиров для детей с нарушениями речи старшего дошкольного возраста (с 3 до 7 лет) можно ознакомиться в « Комплексной образовательной программе дошкольного образования для детей с тяжёлыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7» под редакцией Н.В. Нищевой – Издание третье, переработанное и дополненное в соответствии с ФГОС ДО Санкт – Петербург Детство – Пресс, 2016(стр.20– 26).

Младшая группа (3-4года)	
«Речевое развитие»	Стр.20
«Познавательное развитие»	Стр .20
«Социально – коммуникативное развитие»	Стр. 21
«Художественно – эстетическое развитие»	Стр. 21
«Физическое развитие»	Стр .21
Средняя группа (4-5лет)	
«Речевое развитие»	Стр.22
«Познавательное развитие»	Стр.22
«Социально – коммуникативное развитие»	Стр.22
«Художественно – эстетическое развитие»	Стр.23
«Физическое развитие»	Стр.23
Старшая группа (5-6 лет)	

«Речевое развитие»	Стр.23
«Познавательное развитие»	Стр.24
«Социально – коммуникативное развитие»	Стр.25
«Художественно – эстетическое развитие»	Стр.25
«Физическое развитие»	Стр.25
Подготовительная к школе группа (6-7лет)	
«Речевое развитие»	Стр.23
«Познавательное развитие»	Стр.24
«Социально – коммуникативное развитие»	Стр.25
«Художественно – эстетическое развитие»	Стр.25
«Физическое развитие»	Стр.25

Целевые ориентиры по образовательной области «Физическое развитие»

Младшая группа (3-4 лет)	
Физическая культура	стр.118
Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни	стр.119
Средняя группа (4-5лет)	
Физическая культура	стр.119- 121
Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни	стр.121
Старшая группа(5-6лет)	
Физическая культура	стр.122 - 124
Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни	стр.124
Подготовительная к школе группа (6-7лет)	
Физическая культура	стр.125 - 127
Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни	стр.127

Образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта,

овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.) С содержанием психолого-педагогической работы в разных возрастных группах можно ознакомиться в Инновационной программе дошкольного воспитания «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, Е.М.Дорофеевой – Издание пятое (инновационное), доп. и перераб.- М. : Мозайка- Синтез, 2019.

Младшая группа (3-4года)	
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	стр.185-186
Физическая культура	стр.186-188
Средняя группа (4-5лет)	
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Стр.217-218
Физическая культура	Стр.218-221
Старшая группа(5-6лет)	
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Стр.255
Физическая культура	Стр.256-259
Подготовительная к школе группа (6-7лет)	
Формирование начальных представлений о Здоровом образе жизни	Стр.294
Физическая культура	Стр.295-299

В направлении «Физическое развитие» определены задачи, содержание и условия педагогической работы, решение которых содействует укреплению здоровья детей, совершенствованию функциональных возможностей детского организма, жизненно важных двигательных навыков, физических качеств.

Характеристика возрастных особенностей воспитанников.

Возрастные и индивидуальные особенности детей от 3 до 4 лет

Четвертый год жизни ребенка характеризуется особенностью развития дыхательной системы - к 3-4 годам устанавливается легочный тип дыхания, но строение легочной ткани не завершено, поэтому легочная вентиляция ограничена. В 3-4 года у ребенка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, малыш не может сидеть или стоять, не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5-4 кг в возрасте 3-4 лет.

Весоростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками в 3-4 года почти одинаковы: рост составляет 92-99 см., масса тела 14-16 кг.

На четвертом году жизни ребенок владеет большим объемом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные действия, соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована производительность движений.

Возрастные и индивидуальные особенности детей от 4 до 5 лет

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности легких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная емкость легких у пятилетнего ребёнка

значительно больше, чем у трёх - четырёхлетнего. Увеличивается и экскурсия (расширение и сжатие) грудной клетки при вдохе и выдохе.

Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма.

С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.

Интенсивно развивается кровеносная система. По показателям развития её основных компонентов - сердца и кровеносных сосудов - ребёнок среднего дошкольного возраста стоит значительно ближе к старшему, чем к младшему дошкольнику. К пяти годам у ребёнка, по сравнению с периодом новорожденности, размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Сердечно - сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе – нервно - психической регуляции её функций. К пяти годам заметно увеличивается масса мускулатуры, особенно резко возрастает мускулатура нижних конечностей, возрастает сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) еще недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям легче даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц - сгибателей больше мышц - разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка - голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

У пятилетнего ребёнка происходят существенные перестройки в работе всей нервной системы главным образом её высшего отдела - головного мозга, который примерно к этому возрасту приближается по размеру и массе к головному мозгу взрослого (почти на 90%).

Быстро совершенствуется вторая сигнальная система, посредством которой образуются условные рефлексы на слово. Условные рефлексы вырабатываются быстро, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребёнка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание у детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. До пяти лет очень интенсивно развиваются извилины и борозды головного мозга. Несмотря на то, что мозг дошкольника напоминает нам мозг взрослого, основные нервные процессы у него протекают по-другому: нет уравновешенности, преобладает возбуждение, торможение обычно достигается с трудом. Этим можно объяснить нам непосредственность и искренность ребёнка, так же как и холерическую неуравновешенность детей. В связи с этим дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно очень трудно сконцентрироваться на решении какой-нибудь задачи.

Тем не менее на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Именно в 5 лет наблюдается своеобразная «интеллектуализация» движений на физиологическом уровне, когда функции ведущей инстанции управления движениями переходят от низших отделов нервной системы к высшим, причём сами низшие отделы начинают подчиняться в своей работе высшим.

Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Все это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

Возрастные и индивидуальные особенности детей от 5 до 6 лет

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. По данным Института возрастной физиологии РАО за год прибавляется около 4-5 см. роста, 1,5-2 кг массы, 1-2 см. окружности грудной клетки. Высота головы приближается к 1/6 длины тела. Тело растёт

неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Увеличение физиологических показателей на фоне недостаточно выраженной корреляции с антропометрическими признаками свидетельствует о том, что в данный период жизни они в значительной мере зависят от обучения, а также от индивидуального двигательного опыта ребёнка.

Развитие опорно - двигательной системы ребенка (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) к пяти-шести годам ещё не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причём у разных костей фазы развития неодинаковы.

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка.

В течение шестого года быстро увеличивается длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Как на протяжении всего дошкольного возраста, так и в шестилетнем возрасте у ребёнка преобладает тонус мышц-разгибателей, что не дает возможности при длительном статистическом положении долго удерживать спину прямой. К шести годам подходит к завершению период количественных и качественных преобразований в сердечно-сосудистой системе, но она ещё не достигает полного развития. Пульс неустойчив и не всегда ритмичен.

Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идет неравномерно. В специальной литературе указывается, что у старших дошкольников в 53% случаев выявлен средний уровень функциональной зрелости системы дыхания. ЖЕЛ у ребенка 5-6 лет в среднем 1100-1200 см³, но она зависит и от других факторов – длины тела, типа дыхания и других.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием ряда морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера поверхности коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга. Завершается, например, дифференциация нервных элементов тех слоев (так называемых ассоциативных зон), в которых осуществляются процессы, определяющие успех сложных умственных действий: обобщения, осознания последовательности событий и причинно-следственных отношений, формирования сложных межанализаторных связей. Благодаря этому возрастает осознанность освоения детьми шестого года жизни более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

Возрастные и индивидуальные особенности детей от 6 до 7 лет

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё еще эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. Сила мышц кисти рук увеличивается до 13-15 кг к 7 годам. Сила мышц туловища (становая сила) к 7 годам увеличивается почти в 2 раза: с 15-17 кг (в 3-4 года) до 32-34 кг.

К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту - в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дц³ воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2-7 раз, а при беге - еще больше. По данным специалистов, легочная ткань имеет большее количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей 6-7 лет характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно - сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки.

Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, так как двигательные стереотипы не только намного легче формируются, но и возможна их модификация, то есть улучшение качества двигательной деятельности дошкольников.

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладывающейся произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

2. Содержательный раздел

2.1. Описание образовательной деятельности инструктора по физической культуре Образовательная область «Физическое развитие»

Физическое развитие дошкольников в ДОУ предполагает: охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, их эмоционального благополучия, приобретение опыта в двигательной деятельности, формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами. Физическое развитие дошкольников проводится по следующим направлениям:

- 1) Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
- 2) Физическая культура.

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.). Конкретное содержание образовательной области «Физическое развитие» зависит от возраста детей и реализуется в определенных видах деятельности: для детей дошкольного возраста (3 года - 8 лет) ряд видов деятельности, таких как игры с правилами и другие виды игр, коммуникативная (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками) и двигательная (овладение основными движениями) формы активности ребенка.

Младший дошкольный возраст (с 3 до 4 лет)

Основные движения

Ходьба и бег. Обучать ходьбе и бегу на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по кругу, с изменением направления, враспынную, змейкой, по гимнастической скамейке, по наклонной доске, по шнуру.

Прыжки. Обучать прыжкам на носках двух ног, прыжкам с продвижением, с поворотом; перепрыгиванию через шнур ($d=3\text{см}$), через канат ($d=5\text{см}$), доску (ширина. — 10см). Закрепить навык приземления на полусогнутые ноги. Обучать спрыгиванию,

запрыгиванию на гимнастический поролоновый мат ($d = 5\text{см}$). Совершенствовать навык устойчивого приземления при прыжках в длину, при спрыгивании с мата, при выполнении прыжков в подвижных играх и игровых упражнениях.

Бросание, ловля, метание. Обучать катанию мяча в ворота. Формировать умение ловить и бросать мяч двумя руками, бросать мяч вдаль из-за головы, в горизонтальную цель, через веревку, от груди, маленького мяча — ведущей рукой.

Ползание и лазание. Упражнять в подлезании под шнур, под дугу на коленях и ладонях. Обучать лазанию на вторую ступеньку гимнастической стенки. Формировать умение лазания по гимнастической стенке, по наклонной лесенке. Обучать ходьбе приставным шагом по нижней рейке гимнастической стенки.

Упражнения в равновесии, на координацию движений

Способствовать формированию четкости и точности движений, выполняемых в определенном темпе и ритме. Для совершенствования координации движений использовать комбинации различных движений.

Учить ходить по прямой ограниченной дорожке, доске, гимнастической скамейке шириной 15—25 см.

Учить ходить между предметами, с перешагиванием через предметы. Учить выполнять медленное кружение в обе стороны.

Строевые упражнения

Обучать построению в шеренгу, в колонну по одному, по двое, в круг, врассыпную.

Общеразвивающие упражнения

Формировать умение выполнять упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног, с предметами и без предметов.

Учить поднимать прямые руки вверх, вперед, а стороны и опускать их.

Учить перекладывать предметы из рук в руку перед собой, над головой, предавать мяч друг другу над головой.

Учить, лежа на спине, попеременно поднимать и опускать ноги.

Формировать умение ставить ногу на носок и пятку вперед, назад, а сторону, подниматься на носки.

Учить приседать, держась за опору, и без нее.

Спортивные упражнения

Учить катать друг друга на санках, кататься на санках с невысокой горки.

Формировать умение скользить по ледяной дорожке с поддержкой взрослого.

Учить залезать на трехколесный велосипед, слезать с него, кататься по прямой, выполнять повороты.

Подвижные игры

Развивать двигательную активность, координацию движений, ловкость, самостоятельность, инициативность, творчество. Формировать умение играть в подвижные игры с правилами, взаимодействовать, ладить в таких играх.

Средний дошкольный возраст (с 4 до 5 лет)

Основные движения

Ходьба и бег. Обучать ходьбе и бегу с согласованными движениями рук и ног, ходьбе и бегу с ускорением и замедлением темпа, ходьбе и бегу на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону, а колонне по одному, по двое, по прямой, по кругу, врассыпную, с изменением направления, с перешагиванием через различные предметы, между предметами, по линии, по шнуру, по доске, по гимнастической скамейке, по наклонной доске вверх и вниз. Формировать умение выполнять ходьбу с выполнением заданий.

Учить сочетать ходьбу с бегом.

Ползание и лазание. Обучать ползанию на четвереньках с опорой на колени и ладони, с

опорой на колени и предплечья по прямой, между предметами, змейкой; по горизонтальной доске, гимнастической скамейке на животе; подлезанию под верёвку, дугу (h=50 см); пролезанию а обруч, перелезанию через бревно, гимнастическую скамейку; лазанию по гимнастической стенке, не пропуская реек; переходу по гимнастической стенке с пролета на пролет, вправо и влево приставным шагом.

Прыжки. Обучать выполнению прыжков на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой, с продвижением вперед, с поворотом кругом; прыжков «ноги вместе — ноги врозь», прыжков на одной ноге, прыжков через линию, через предмет высотой 20 см, в длину, с короткой скакалкой; спрыгиванию с высоты 20—30 см; прыжкам в длину с места.

Катание, ловля, бросание. Обучать бросанию мяча друг другу снизу и ловле его, бросанию от груди, в горизонтальную цель, через веревку, из-за головы, подбрасыванию мяча вверх и ловле его, отбиванию мяча о землю правой и левой рукой.

Обучать прокатыванию мячей и обручей друг другу, в ворота, между предметами, по узкой дорожке (ширина 20 см), выложенной шнуром, обозначенной линиями и др.

Обучать метанию предметов на дальность в горизонтальную и вертикальную цель правой и левой рукой.

Ритмическая гимнастика

Формировать умение выполнять упражнения под музыку. Способствовать развитию выразительности движений, умения передавать двигательный характер образа (котенок, лошадка, зайчик и т. п.).

Общеразвивающие упражнения

Совершенствовать умение выполнять движения для рук и плечевого пояса (поднимать руки вверх, вперед, в стороны, ставить на пояс, отводить руки за спину, закладывать руки за голову, сжимать и разжимать кисти рук, вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны), для туловища (поворачиваться в стороны, наклоняться вперед, вправо и влево), для ног (подниматься на носки, выставлять ногу вперед на пятку, на носок, выполнять притопы, полуприседания, приседания, поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях). При выполнении общеразвивающих упражнений использовать различные исходные положения (стоя, ступни параллельно, ноги врозь, пятки вместе — носки врозь, ноги вместе; стоя в упоре на коленях; сидя в упоре сзади; лежа на животе; лежа на спине); использовать различные предметы (мячи большого и среднего размера, обручи малого диаметра; гимнастические палки; флажки; кубики; гимнастические скамейки).

Спортивные упражнения

Обучать езде на трехколесном и двухколесном велосипеде по прямой и по кругу.

Обучать скатыванию на санках с горки, подъему с санками на горку, торможению при спуске с горки; скольжению по ледяной дорожке с поддержкой взрослого.

Подвижные игры

Воспитывать интерес к активной двигательной активности, развивать самостоятельность, инициативность, пространственную ориентировку, творческие способности.

Старший дошкольный возраст (с 5 до 6 лет)

Основные движения

Ходьба и бег. Совершенствовать навыки ходьбы на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, в полуприседе, перекатом с пятки на носок, мелким и широким шагом, приставным шагом влево и вправо. Совершенствовать навыки ходьбы в колонне по одному, по двое, по трое, с выполнением заданий педагога, имитационные движения. Обучать детей ходьбе в колонне.

Совершенствовать навыки бега на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по двое, «змейкой», враспынную, с преодолением препятствий, по наклонной доске вверх и вниз на носках.

Совершенствовать навыки ходьбы в чередовании с бегом, бега с различной скоростью, с изменением скорости, челночного бега.

Ползание и лазание. Совершенствовать умение ползать на четвереньках с опорой на колени и ладони; «змейкой» между предметами, толкая перед собой головой мяч (расстояние 3—4 м), ползания по гимнастической скамейке на животе, на коленях; ползания по гимнастической скамейке с опорой на колени и предплечья. Обучать вползанию и сползанию по наклонной доске, ползанию на четвереньках по гимнастической скамейке назад; пролезанию в обруч, переползанию через скамейку, бревно; лазанию с одного пролета гимнастической стенки на другой, поднимаясь по диагонали, спускаясь вниз по одному пролету; пролезанию между рейками поставленной на бок гимнастической лестницы.

Прыжки. Совершенствовать умение выполнять прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед. Обучать прыжкам разными способами: ноги скрестно — ноги врозь, одна нога вперед — другая назад; перепрыгивать с ноги на ногу на месте, с продвижением вперед. Учить перепрыгивать предметы с места высотой до 30 см, перепрыгивать последовательно на двух ногах 4—5 предметов высотой 15—20 см, перепрыгивать на двух ногах боком вправо и влево невысокие препятствия (канат, мешочки с песком, веревку и т. п.). Обучать впрыгиванию на мягкое покрытие высотой 20 см двумя ногами, спрыгиванию с высоты 30 см на мат. Учить прыгать в длину с места и с разбега; в высоту с разбега. Учить прыгать через короткую скакалку на двух ногах вперед и назад; прыгать через длинную скакалку: неподвижную ($h=3—5$ см), качающуюся, вращающуюся; с одной ноги на другую вперед и назад на двух ногах, шагом и бегом.

Катание, ловля, бросание. Закрепить и совершенствовать навыки катания предметов (обручей, мячей разного диаметра) различными способами. Обучать прокатыванию предметов в заданном направлении на расстояние до 5 м (по гимнастической скамейке, по узкому коридору шириной 20 см в указанную цель: кегли, кубики и т. п.) с помощью двух рук. Учить прокатывать мячи по прямой, змейкой, зигзагообразно с помощью палочек, дощечек разной длины и ширины; прокатывать обручи индивидуально, шагом и бегом. Совершенствовать умение подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками и с хлопками; бросать мяч о землю и ловить его двумя руками. Формировать умение отбивать мяч об пол на месте (10—15 раз) с продвижением шагом вперед (3—5 м), перебрасывать мяч из одной руки в другую, подбрасывать и ловить мяч одной рукой (правой и левой) 3—5 раз подряд, перебрасывать мяч друг другу и ловить его из разных исходных положений, разными способами, а разных построениях. Учить бросать вдаль мешочки с песком и мячи, метать предметы а горизонтальную и вертикальную цель (расстояние до мишени 3—5 м).

Ритмическая гимнастика

Совершенствовать умение выполнять физические упражнения под музыку в форме несложных танцев, хороводов, по творческому заданию педагога. Учить детей соотносить свои действия со сменой частей произведения, с помощью выразительных движений передавать характер музыки. Учить детей импровизировать под различные мелодии (марши, песни, танцы).

Строевые упражнения

Совершенствовать умение строиться а колонну по одному, парами, а круг, а одну шеренгу, а несколько кругов, врассыпную. Закрепить умение перестраиваться из колонны по одному в колонну по два, по три, а круг, несколько кругов, из одной шеренги в две. Обучать детей расчету в колонне и в шеренге «по порядку», «на первый, второй»; перестроению из колонны по одному в колонну по два, по три во время ходьбы; размыканию и смыканию с места, в различных построениях (колоннах, шеренгах, кругах), размыканию в колоннах на вытянутые вперед руки, на одну вытянутую вперед руку, с определением дистанции на глаз; размыканию в шеренгах на вытянутые в стороны руки; выполнению поворотов направо и налево, кругом на месте и в движении различными

способами (переступанием, прыжками); равнению в затылок в колонне.

Общеразвивающие упражнения

Осуществлять дальнейшее совершенствование движений рук и плечевого пояса, учить разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову; поднимать вверх руки со сцепленными в замок пальцами; поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Учить выполнять упражнения для развития и укрепления мышц спины, поднимать и опускать руки, стоя у стены; поднимать и опускать поочередно прямые ноги, взявшись руками за рейку гимнастической стенки на уровне пояса; наклоняться вперед и стараться коснуться ладонями пола; учить наклоняться в стороны, не сгибая ноги в коленях; поворачиваться, разводя руки в стороны; поочередно отводить ноги в стороны из упора присев; подтягивать голову и ноги к груди, лежа; подтягиваться на гимнастической скамейке.

Учить выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и ног; приседать, поднимая руки вверх, а стороны, за спину; выполнять выпад вперед, в сторону, совершая движение руками; катать и захватывать предметы пальцами ног. При выполнении упражнений использовать различные исходные положения (сидя, стоя, лежа, стоя на коленях и др.). Учить выполнять упражнения как без предметов, так и различными предметами (гимнастическими палками, мячами, кеглями, обручами, скакалками и др.).

Спортивные упражнения

Совершенствовать умение катать друг друга на санках, кататься с горки на санках, выполнять повороты на спуске, скользить по ледяной дорожке с разбега. Учить самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой и с выполнением поворотов вправо и влево.

Спортивные игры

Формировать умение играть в спортивные игры: городки (элементы), баскетбол (элементы), футбол (элементы), хоккей (элементы).

Подвижные игры

Формировать умение участвовать в играх-соревнованиях и играх-эстафетах, учить самостоятельно организовывать подвижные игры.

Старший дошкольный возраст (с 6 до 7 лет)

Основные движения

Ходьба и бег. Совершенствовать навыки ходьбы, сформированные в предыдущих группах (обычная ходьба; ходьба на носках, пятках, наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена; широким и мелким шагом; приставным шагом вправо и влево; гимнастическим шагом; в полуприседе; в колонне по одному, двое, трое, четверо, в шеренге; по кругу, с поворотом, змейкой, врассыпную, с выполнением заданий). Обучать ходьбе приставным шагом вперед и назад, скрестным шагом, выпадами вперед, спиной вперед, приотпывающим шагом.

Развивать навыки бега, сформированные в предыдущих группах (бег обычный, на носках; бег с выбрасыванием прямых ног вперед; бег мелким и широким шагом; в колонне по одному, по двое, с заданиями, с преодолением препятствий; с мячом, по доске, по бревну, в чередовании с прыжками, с подлезанием, ходьбой, с изменением темпа, с различной скоростью). Формировать навыки бега на скорость и на выносливость. Учить бегать, сильно сгибая ноги в коленях, широкими шагами (прыжками), спиной вперед; из разных исходных положений; бегать наперегонки парами и группами, со скакалкой; бегать на скорость в играх-эстафетах.

Упражнения в равновесии. Формировать навыки ходьбы по гимнастической скамейке приставным шагом, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием через предмет, с поворотом; с мешочком с песком на голове; по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком; продвигаясь вперед

прыжками на двух ногах по гимнастической скамейке, наклонной доске; спиной вперед. Совершенствовать навыки ходьбы по веревке ($d = 2—3$ см) прямо и боком, по канату ($d = 5—6$ см) прямо и боком; кружения с закрытыми глазами с остановкой, принятием заданной позы. Формировать умение стоять на одной ноге (руки на пояс, руки в стороны; с закрытыми глазами), стоять на носках; то же на повышенной опоре — кубе ($h = 30—40$ см), гимнастической скамейке, большом набивном мяче (3 кг) со страховкой педагога.

Ползание, лазание. Совершенствовать и закреплять навыки разнообразных способов ползания и лазания. Совершенствовать навыки ползания на четвереньках по гимнастической скамейке и по бревну; ползания на животе и скольжению на спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами, держа ноги неподвижными. Закрепить навыки пролезания в обруч и подлезания под дугу разными способами, подлезания под гимнастическую скамейку, подлезания под несколькими дугами подряд

($h = 35—50$ см). Продолжать развивать умение лазать по вертикальным и наклонным лестницам, используя одноименные и разноименные движения рук и ног. Закреплять умение переходить с пролета на пролет гимнастической стенки, поднимаясь и спускаясь по диагонали. Формировать умение лазания и спуска по канату индивидуально со страховкой педагога.

Прыжки. Совершенствовать навыки выполнения всех видов прыжков, сформированные в предыдущих группах (на двух ногах разными способами, на одной ноге, с чередованием с ходьбой, с поворотом кругом). Формировать умение выполнять прыжки с зажатым между ног мешочком с песком, прыжки через набивные мячи (5—6 последовательно).

Совершенствовать навыки выполнения прыжков на одной ноге (на месте, с продвижением вперед, через веревку вперед и назад). Формировать навыки выполнения прыжков вверх из глубокого приседа, вверх с места; на мягкое покрытие с разбега, в длину с места и разбега, в высоту с разбега. Совершенствовать умение спрыгивать в упражнениях с другими видами движений (высота предметов не более 30—40 см). Совершенствовать навыки выполнения прыжков через короткую и длинную скакалки, через большой обруч.

Бросание, метание. Совершенствовать и закреплять навыки всех способов катания, бросания и ловли, метания вдаль и в цель. Совершенствовать навыки перебрасывания мяча друг другу из-за головы, снизу, от груди, сверху, из положения сидя, на месте и во время передвижения в парах, через сетку; бросания мяча о землю и ловли его двумя руками, одной рукой, с хлопком, с поворотами; отбивания мяча на месте и с продвижением вперед, змейкой между предметами. Формировать навыки ведения мяча в разных направлениях, перебрасывания набивных мячей; метания из разных положений в вертикальную, горизонтальную, движущуюся цель, вдаль.

Строевые упражнения

Совершенствовать сформированные ранее навыки выполнения построений и перестроений (в колонну по одному, по двое, по трое, по четыре, а полукруг, а круг, а шеренгу, в рассыпную; из одного круга в несколько) на месте и в движении.

Совершенствовать умение рассчитываться «по порядку», на «первый-второй», равняться в колонне, в шеренге; размыкаться и смыкаться в колонне, в шеренге приставным шагом, прыжком, бегом; выполнять повороты направо, налево, кругом на месте и в движении переступанием, прыжком, по разделениям.

Ритмическая гимнастика. Совершенствовать умение выполнять упражнения под музыку. Содействовать развитию пластичности, выразительности плавности, ритмичности движений. Развивать творчество и воображение.

Общеразвивающие упражнения. Продолжать разучивать и совершенствовать упражнения, развивающие мелкие и крупные мышцы (кистей, пальцев рук, шеи, спины, стопы и др.), связки и суставы разных отдельных частей тела (шеи, рук и плечевого пояса, туловища, ног).

Упражнения для кистей руки плечевого пояса. Совершенствовать умение поднимать

руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки, отставляя ногу назад на носок; поднимать и опускать плечи; отводить локти назад; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками. Формировать умение вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси; на предплечье и кисти руки; разводить и сводить пальцы, поочередно соединять все пальцы с большим (упражнение «Пальчики здороваются»).

Упражнения для укрепления туловища и ног. Совершенствовать умение поворачивать туловище в стороны, наклоняться вперед с поднятыми вверх руками или держа руки в стороны. Формировать умение поднимать обе ноги, из упора сидя; садиться из положения, лежа на спине и снова ложиться, закрепив ноги; поднимать ноги из положения, лежа на спине и стараться коснуться лежащего за головой предмета; прогибаться, лежа на спине; из упора присев переходить в упор на одной ноге. Совершенствовать умение приседать, держа руки за головой; из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую; выполнять выпад вперед, а сторону; свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору.

Спортивные упражнения. Совершенствовать сформированные ранее и развивать навыки езды на двухколесном велосипеде, самокате, санках; игры в хоккей (элементы). Сформировать навык скольжения по ледяной дорожке на одной ноге; навык скольжения с невысокой горки на двух ногах.

Спортивные игры. Совершенствовать навыки игры в футбол (элементы), баскетбол (элементы), бадминтон (элементы), городки (элементы). Формировать навыки игры в настольный теннис (элементы).

Подвижные игры. Совершенствовать навыки игры в разнообразные подвижные игры, а игры с элементами соревнования.

Самостоятельная деятельность детей:

- дидактические игры;
- подвижные игры;
- спортивные упражнения;
- эстафеты

2.2 Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфика их образовательных потребностей и интересов

Физическое воспитание и оздоровление дошкольников - сложный процесс.

Усвоение техники выполнения физических упражнений первоначально осуществляется на специально организованных физкультурных занятиях, но в дальнейшем ребенок использует эти движения в повседневной жизни, в самостоятельной деятельности, поэтому привычка действовать определенным образом успешно складывается только при тесном взаимодействии инструктора по физической воспитанию, воспитателя группы и семьи. Для того чтобы эта работа была эффективна, необходимо ясно представлять, какого рода отдача ожидается от каждого из них. При этом роль инструктора по физической воспитанию представляется достаточно сложной и разнообразной. Предусматривается соблюдение строгой последовательности при усвоении детьми программы с учетом возрастных особенностей и возможности ребенка каждого периода его жизни, состояния нервной системы и всего организма в целом. Превышения требований, ускорение темпа обучения детей, минуя промежуточные звенья программы, следует считать недопустимым, так как это вызывает непосильное напряжение организма, наносящее вред здоровью и нервно-психическому развитию детей. Физическое воспитание в то же время комплексно решает задачи умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Во всех формах организации физического воспитания детей (организованная образовательная деятельность (ООД), подвижные игры, самостоятельная двигательная

активность, индивидуальная работа и так далее) внимание инструктора по физическому воспитанию направляется на воспитание сознательно действующего, в меру своих возрастных возможностей ребенка, успешно овладевающего двигательными навыками, умеющего ориентироваться в окружающем, активно преодолевать встречающиеся трудности, проявляющего стремление к творческим поискам.

Возрастает необходимость, начиная с самого раннего возраста, обеспечить воспитание у дошкольников устойчивого интереса, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями, ценностной мотивации к здоровому образу жизни.

Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду, так как именно здесь происходит выбор альтернативных форм и методов организации учебно-воспитательного процесса. Строить его необходимо на общепедагогических принципах: научности и доступности, непрерывности и практической целеустремленности, динамичности и открытости.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у дошкольников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа дошкольного образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

**развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;*

**формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;*

**приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;*

**освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни*

Свои образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания и построении индивидуальной стратегии здорового образа жизни каждым воспитанником.

Физическое воспитание – это органическая часть общего воспитания социально-педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, гармонического развитие форм и функций организма человека, его физических способностей и качеств, на формирование и совершенствование двигательных навыков и умений, необходимых в быту и производительной деятельности, и в конечном итоге на достижение физического совершенства

Основные средства и пути физического воспитания – *занятия физическими упражнениями* (естественными и специально подобранными движениями и их комплексами – гимнастическими, легкоатлетическими), различные виды спорта и туризма, *закаливание организма* (использование оздоровительных сил природы – солнце, воздух, вода), *соблюдение гигиенического режима* труда и быта, овладение специальными знаниями и навыками в области использования физических упражнений, средств закаливания, личной и общественной гигиены в целях физического развития и совершенствования (т. н. физическое образование)

Каждое ДООУ работает по определенной образовательной программе дошкольного образования. Программа – это государственный документ, который определяет цель, задачи, содержание работы с детьми по разным видам деятельности.

В условиях реализации ФГОС, основное внимание в процессе работы по здоровьесбережению детей дошкольного возраста уделяется реализации образовательной области «Физическое развитие».

Таким образом, для укрепления здоровья детей и предупреждения заболеваний необходимо не только повышать уровень их двигательной активности, но и систематически проводить активные закаливающие мероприятия. Они могут быть местными и общими, традиционными и нетрадиционными. Анализ практики работы дошкольных учреждений показывает, что в последние годы отмечает уменьшение удельного веса движений в общем режиме дня, это отрицательно сказывается на формировании всех систем и, несомненно, понижает защитные силы детского организма. Оптимизация двигательного режима становится, таким образом, одним из элементов неспецифической профилактики острых респираторных заболеваний (ОРЗ).

Оздоровительная физкультура в детском возрасте – это часть системы оздоровительного комплекса. При проведении образовательной деятельности с дошкольниками физические упражнения следует подбирать с учетом возрастной физиологии и в соответствии с особенностями возрастного периода детства, характером ответных реакций.

Особенности организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении. Физкультурно-оздоровительная работа это комплекс мероприятий, проводимых сотрудниками образовательного учреждения, направленных на укрепление и сохранение физического и психического здоровья и оздоровление организма ребенка.

Целью физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях являются освоение основных двигательных действий, подготовка к физическому воспитанию в школе, профилактика заболеваний и укрепление здоровья средствами физической культуры.

Основные задачи физкультурно-оздоровительной работы:

- сохранение физического и психического здоровья;
- освоение основных двигательных действий;
- подготовка к физическому воспитанию в школе;
- профилактика заболеваний;
- укрепление здоровья средствами физической культуры

Физкультурно-оздоровительная работа в ДОО включает в себя следующие мероприятия:

- физкультурное занятие,
- утренняя гимнастика,
- гимнастика после дневного сна,
- физкультминутки,
- игры и упражнения между занятиями (динамическая пауза),
- подвижные игры и упражнения на прогулке,
- закаливающие мероприятия

Физкультурное занятие является основной формой организованного обучающего физкультурного упражнения ДОО. Занятия обязательны для всех детей. Занятия проводятся круглый год. Летом физкультура не отменяется. С детьми дошкольного возраста рекомендуется проводить следующие **типы физкультурных занятий:**

Классические занятия (по схеме: вводно-подготовительная часть, основная, заключительная части).

Игровые занятия (с использованием игр: народные подвижные игры, игры-эстафеты, игры-аттракционы и т.д.).

Занятия тренировочного типа (ходьба, бег, строевые упражнения, спортивные игры, упражнения в лазании, акробатические элементы, упражнения с мячом и т.д.).

Сюжетные занятия – комплексные (объединенные определенным сюжетом, спортивное ориентирование, с развитием речи, с викторинами и т.д.).

Ритмическая гимнастика (занятия, состоящие из танцевальных движений).

Самостоятельные занятия (самостоятельная тренировка по выбору, затем проверка задания тренером).

Занятия серии «изучаем свое тело» (беседы о своем теле, обучение самомассажу, привитие элементарных навыков по уходу за собой и оказанию первой медицинской помощи).

Тематические занятия (с одним видом физических упражнений).

Контрольно-проверочные занятия (выполнение отставания в развитии моторики ребенка и пути их устранения)

Утренняя гимнастика является одним из важных компонентов двигательного режима, ее организация должна быть направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение физических упражнений способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывая полезную привычку у детей начинать день с утренней гимнастики. Ее назначение и методика проведения общеизвестны.

Проводится **физкультминутка** воспитателем по мере необходимости (в течение 3–5 мин.) в зависимости от вида и содержания деятельности по развитию речи, рисованию, формированию элементарных математических представлений, главным образом в момент появления признаков утомляемости детей. Можно проводить физкультминутку с музыкальным сопровождением, во время которой дети могут выполнять танцевальные упражнения или импровизированные движения (кружения, полуприседания, наклоны и т.д.)

Игры и упражнения между занятиями, или двигательная разминка, позволяют активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной позы. Она состоит из 3–4 упражнений, а также произвольных движений детей с использованием разнообразных физкультурных пособий. В конце разминки рационально провести упражнение на расслабление 1–2 мин. Продолжительной разминки не более 10 мин.

Проводятся **подвижные игры, физические упражнения** на прогулке. Подвижные игры – сложная двигательная, эмоционально окрашенная деятельность, обусловленная установленными правилами, которые помогают выявить конечный итог или количественный результат. Подвижные игры служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитание физических качеств. Подвижные игры подразделяются по содержанию на подвижные игры с правилами и спортивные игры.

Летние забавы на прогулках. В летнее время развлечения помогают педагогу в доступной и интересной форме решать серьезные воспитательные, образовательные и оздоровительные задачи. Активное участие в развлечениях обогащает детей новыми впечатлениями, даёт возможность приобрести двигательные навыки и умения. Игры-забавы – это по существу физические упражнения, облеченные в игровую форму с музыкальным сопровождением или без (классики, резинки)

После дневного сна важно поднять настроение и мышечный тонус у каждого ребенка, а также позаботиться о профилактике нарушений осанки и стопы. Этому может способствовать **комплекс гимнастики после дневного сна**, который носит вариативный характер, в зависимости от этого будет меняться и её продолжительность (от 7–15 минут). Разминка в постели и комплекс упражнений.

Закаливание – важнейшая часть физического воспитания детей дошкольного возраста. Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: воздух, солнце и вода.

Для реализации выше представленных мероприятий физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях создаются определенные условия,

способствующие охране и укреплению здоровья детей, их физическому и психическому развитию. Кроме того, используются традиционные формы и методы оздоровительной и лечебно-профилактической работы с детьми.

Для организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОО имеются: физкультурный зал, оснащённый современным оборудованием; спортивная площадка на улице; физкультурные уголки во всех возрастных группах; медицинский и процедурный кабинеты; логопедический кабинет.

Медицинское обслуживание дошкольников чаще всего осуществляют: врач, медсестра. В течение учебного года реализуется оздоровительная работа с детьми: закаливание, профилактические прививки, витаминизированное питание, организуются регулярные осмотры детей. В течение всего года родителей воспитанников информируют о лечебно-оздоровительной работе, о заболеваемости детей.

При организации оздоровительных мероприятий необходимо соблюдение системы обеспечения безопасной жизнедеятельности, которая предполагает изучение правил дорожного движения и техники безопасности на занятиях и в совместной деятельности.

В ДОО ведется целенаправленная работа с родителями воспитанников, так как только в тесном контакте педагогов и родителей можно добиться хороших результатов, укрепить и сохранить здоровье ребенка

Работа по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях также может включать работу психолога по развитию коммуникативных навыков и коррекции проблем эмоционального развития ребенка (страхи, тревожность, агрессивность)

Таким образом, физкультурно-оздоровительная работа в ДОО направлена и способствует сохранению физического и психического здоровья и укреплению организма ребенка. Выбор конкретных средств и методов зависит от контингента детей, задач дошкольного учреждения.

Педагогические условия организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении

- *повышение профессиональной компетентности педагогов в области физического воспитания детей дошкольного возраста,
- *формирование интереса у родителей к физкультурно-оздоровительной работе в дошкольном образовательном учреждении,
- *реализация индивидуально-дифференцированного подхода в работе с детьми.

Модель двигательного режима

№	Вид двигательной деятельности	младшая	средняя	старшая	подготовительная
1.	Утренняя гимнастика	5 - 6 минут	6 - 8 минут	8 - 10 минут	10 минут
2.	Физкультурные занятия	15 минут	20 минут	25 минут	30 минут
3.	Физкультминутки	1 - 3 минуты	2 - 3 минуты	3 - 4 минуты	4 - 5 минуты
4.	Подвижные игры	10 минут	10 - 15 минут	15 - 20 минут	15 - 20 минут
5.	Спортивные игры	10 минут	10 - 15 минут	15 - 20 минут	15 - 20 минут
6..	Спортивные упражнения	8 - 10 минут	10 - 12 мин.	15 минут	20 минут

7.	Физкультурные упражнения на прогулке	8 минут	8 - 10 минут	10 минут	15 минут
8.	Спортивный праздник	15 - 20 минут	20 - 25 минут	30 - 40 минут	40 минут
9.	Физкультурно - спортивный праздник на открытом воздухе	30 минут	30 минут	40 минут	40 минут
10.	Физкультурный досуг	15 - 20 минут	20 - 25 минут	25 - 30 минут	30 -35 минут

Создание специальных условий взаимодействия специалистов и воспитателя в обучении и воспитании, позволяющих учитывать особые образовательные потребности детей.

Организация работы по взаимодействию основана на :

- создание системы непрерывного обучения, которое обеспечивает эффективное поступательное развитие ребенка;
- создание условий, благоприятных для эмоционального благополучия и развития индивидуальности каждого ребенка;
- развитие ведущей деятельности дошкольника - игровой.

В нашей работе ребенок - главная фигура всего образовательного процесса, для него и вокруг него выстраивается вся работа специалистов и воспитателя.

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

2.3 Особенности взаимодействия с родителями и педагогами ДОУ

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя.

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого.

Взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же, в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности. Формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности. Помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда:

Одним из эффективных приёмов в работе с детьми мы используем упражнения, где речь взаимосвязаны с движением. Это могут быть подвижные, пальчиковые игры и упражнения, которые планируют согласно лексическим темам.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует на эмоции детей; создает у них хорошее настроение; помогает активировать умственную деятельность; способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации; создает ритм в выполнении упражнений. Утренняя гимнастика и ООД проводятся в сопровождении музыки: энергичный бодрый марш для ходьбы; легкая танцевальная музыка для прыжков - полька, голоп; к ОРУ подбираем произведения определенного строения. Совместно с музыкальным руководителем проводим спортивные праздники и развлечения

Взаимодействие инструктора по физической культуре и старшей медсестры

Вместе с медсестрой способствуем предупреждению негативному влиянию интенсивной образовательной деятельности, т.е. рациональному чередованию нагрузки; контроль над организацией щадящего режима занятий для детей перенесенных заболевания.

Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогом - психологом

Сотрудничество инструктора по физической культуре и педагога психолога необходима, так как психолог подскажет, какие игры и упражнения предложить детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью и др.

Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Один из принципов дошкольного образования, заложенных в новом ФГОС - это сотрудничество ДОУ с семьей. Родители, наряду с воспитанниками и педагогами ДОУ, должны быть активными, равноправными участниками образовательного процесса. Отношения в семье имеют решающее значение в процессе воспитания ребенка. Поэтому участие семьи в воспитательно-образовательном процессе позволяет повысить качество образования в целом, и успешно решать задачи физического развития в частности.

Целью взаимодействия с семьями воспитанников является: содействие повышению двигательной активности и общего физического развития детей через организацию целенаправленной совместной деятельности педагога и родителей.

Приоритетными задачами в работе с семьёй выделяю:

- *повышение компетенции родителей в физическом развитии и воспитании ребёнка,
- *приобщение родителей к участию в жизни детского сада через поиск и внедрение наиболее эффективных форм работы,
- *понятие и принятие индивидуальности ребёнка, доверие и уважение к нему, как к уникальной личности,

Формы работы с семьей:

1. **Открытые физкультурные занятия для родителей** - дают возможность наглядно продемонстрировать состояние физического развития детей и их физическую подготовленность. Родители знакомятся с большим перечнем доступных упражнений и подвижных игр, способствующих развитию у детей двигательных навыков. Осваивают методы обучения упражнениям, чтобы в результате повторений закрепить приобретенные навыки.
2. **Физкультурные праздники** - способствуют приобщению детей и родителей к физической культуре и спорту, совершенствованию движений, воспитывают у детей дисциплинированность, ответственность, дружбу. А также совместная двигательная деятельность способствует созданию положительных эмоций, бодрого настроения, что является важным условием активного отдыха.
3. **День открытых дверей в спортивном зале** — помогают детям совместно с родителями удовлетворить потребность в двигательной активности по своему выбору, отдавая предпочтения своим любимым упражнениям, а родителям узнать предпочтения своего ребёнка в выборе вида движения и уровне его освоения, а так же получить положительные эмоции при совместной двигательной активности.
4. **Беседы — индивидуальные и групповые** — в основном носят индивидуальный характер. Беседы лаконичны, значимы для родителей, побуждают собеседника к высказыванию. Обсуждаются характерные особенности ребёнка, возможные формы организации совместной деятельности дома, на улице, а так же рекомендуется литература по развитию движения у детей.
5. **Консультации** Целью консультаций является усвоение родителями определённых знаний, умений, помощь им в разрешении проблемных вопросов.
6. **Разработка и оформление стендовой информации** - позволяет познакомить родителей с задачами физического воспитания, с вопросами, касающимися здорового образа жизни, правильного питания, организации режима, закаливания, подбора физкультурного инвентаря и др.

7. **Родительское собрание** - позволяет наладить более близкий контакт с семьёй воспитанников, обсудить интересующие вопросы, обменяться мнениями в том или ином направлении работы дошкольного учреждения, наметить дальнейшие планы.

8. **Анкетирование** - необходимо для выявления значимости отдельных факторов, предусматривающие получение разнообразных данных, сведений и характеристик. Они позволяют изучить культуру здоровья семьи, выявить индивидуальные особенности детей для построения дальнейшей работы с ними и внедрения эффективных программ физкультурно-оздоровительной направленности в семью. Разнообразные формы работы с семьёй позволяют взаимодействовать с максимальным количеством родителей. Каждая семья может получать информацию в двухстороннем направлении наиболее приемлемым для себя образом. Как правило, взаимодействовать со специалистами родители начинают с индивидуальных бесед, посещения родительских собраний, получают информацию со стендов.

3. Организационный раздел

3.1 Организация развивающей предметно-пространственной среды

Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом деятельности для них является игра. Именно поэтому педагоги-практики испытывают повышенный интерес к обновлению развивающей предметно-пространственной среды ДОУ.

Образовательная среда в детском саду предполагает специально созданные условия, такие, которые необходимы для полноценного проживания ребенком дошкольного детства. Под предметно-развивающей средой понимают определенное пространство, организационно оформленное и предметно насыщенное, приспособленное для удовлетворения потребностей ребенка в познании, общении, труде, физическом и духовном развитии в целом. Современное понимание предметно-пространственной среды включает в себя обеспечение активной жизнедеятельности ребенка, становления его субъектной позиции, развития творческих проявлений всеми доступными, побуждающими к самовыражению средствами.

Основные требования к организации среды

Программа инструктора по физической культуре реализуется с использованием оснащения, главное, соблюдать требования ФГОС ДО и принципы организации пространства, обозначенные в программе.

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала должна быть:

*содержательно - насыщенной, развивающей;

*трансформируемой;

*полифункциональной;

*вариативной;

*доступной;

*безопасной;

*здоровьесберегающей;

*эстетически-привлекательной.

Основные принципы организации среды

Оборудование спортивного зала должно быть безопасным, здоровьесберегающим, эстетически привлекательным и развивающим. Мебель соответствовать росту и возрасту детей, игрушки — обеспечивать максимальный для данного возраста развивающий эффект.

Развивающая предметно-пространственная среда должна быть насыщенной, пригодной для совместной деятельности взрослого и ребенка и самостоятельной деятельности детей, отвечающей потребностям детского возраста.

Пространство спортивного зала организуется в виде разграниченных зон, оснащенных большим количеством развивающего спортивного оборудования, которое должны быть безопасным и доступны детям. Оснащение уголков меняться в соответствии с тематическим планированием образовательного процесса.

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала должна выступать как динамичное пространство, подвижное и легко изменяемое. Среда, окружающая детей в детском саду, должна обеспечивать безопасность их жизни, способствовать укреплению здоровья и закаливанию организма каждого из них. Перечень материалов и оборудования, развивающей предметно - **пространственной среды**

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Лесенка	1 шт.
2.	Кольцеброс со столбиками	2 шт.
3.	Кольцеброс с корзинами	2 шт.
4.	Кольцеброс комбинированный	1 шт.
5.	Ловушки 2 тарелочки + мячик на липучке	5 шт.
6.	Мяч волейбольный	2 шт.
7.	Мяч футбольный	2 шт.
8.	Ракетки теннисные с мячиком ЛЕТО	3 шт.
9.	Дартс магнитный ТАЧКИ	2 шт.
10	Теннисная ракетка 2 шт. + 3 шарика	3 шт.
11	Летающая тарелка	5 шт.
12	Скакалка 2,5м резиновая	30 шт.
13	Набор для игры в боулинг с подставкой	2 шт.
14	Кегли 9 шт. + 1 большой шар с подставкой	2 шт.
15	Палка гимнастическая 1метр	20 шт.
16	Набор шариков 35 шт. для сухого бассейна	1 шт.
17	Мяч для фитнеса с шипами и рожками	6 шт.
18	Мяч футбольный маленький	10 шт.
19	Мяч резиновый	18 шт.
20	Обруч пластмассовый	18 шт.
21	Бадминтон	1 шт.
22	Кегли	20 шт.
23.	Мячики с шипами	10 шт.
24.	Сетка для баскетбола	1 шт.
25.	Мячи-фитболы	2 шт.
26.	Г антели пластмассовые	2 шт.
27.	Мяч баскетбольный	1 шт.
28.	Кубики деревянные средние	2 шт.

29.	Кубики деревянные малые	3 шт.
30.	Гимнастические скамейки	2 шт.
31.	Дуги большие	4 шт.
32.	Дуги малые	2 шт.
33.	Лыжи	3 пары
34.	Кубики пластмассовые	6 шт
35.	Клюшка	3 шт
36.	Шайба	2 шт.
37.	Мешочки для метания	20 шт.
38.	Набор мягких модулей	2 шт.
	Картотека	
1.	Подвижные игры по возрастам	
2.	Народные игры	
3.	Комплексы утренней гимнастики	
4.	Карточки-схемы (для ОРУ, для построений)	
5.	Подвижные игры с речевым сопровождением	
6.	Пальчиковая гимнастика	
7.	Дыхательные упражнения	
	Дидактические игры	
1.	«Назови вид спорта»	1 шт.
2..	«Подумай, сосчитай, расскажи»	1 шт.
3.	«Будь внимателен, солдат!»	1 шт.

3.2. Программно-методическое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Название	Авторы, редакция	Издательство, год
1.	«Примерная адаптированная программа коррекционно-развивающей работы в логопедической группе детского сада для детей с тяжелыми нарушениями речи» (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет Система коррекционного обучения детей с общим	Н.В. Нищева	СПб: «Детство-ПРЕСС», 2015г.
	Физическая культура в детском саду младшая группа	Л.И. Пензулаева	М: Мозаика-Синтез 2014
3.	Физическая культура в детском саду средняя группа	Л.И. Пензулаева	М: Мозаика-Синтез 2015

4.	Физическая культура в детском саду старшая группа	Л. И. Пензулаева	М.: Мозаика- Синтез 2015
5.	Физическая культура в детском саду подготовительная группа	Л. И. Пензулаева	М.: Мозаика- Синтез 2015
6.	Физическая культура-дошкольникам младший возраст	Л.Д. Глазырина	М.: Владос 2001
7.	Физическая культура-дошкольникам средний возраст	Л.Д. Глазырина	М.: Владос 2001
8.	Физическая культура-дошкольникам старший возраст	Л.Д. Глазырина	М.: Владос 2001
9.	Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников	Л.Н.Волошина	Волгоград: Учитель, 2012
10.	Малоподвижные игры и игровые упражнения	М.М.Борисова	М: Мозаика-Синтез 2015
11.	Оздоровительная гимнастика (комплексы упражнений для детей 3-7 лет)	Л. И. Пензулаева	М: Мозаика-Синтез 2013
12.	Подвижные и дидактические игры на прогулке 3-7 лет	Н.В. Нищева	Издательство «Летство-Пресс 2021
13.	Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет	Е. И. Подольская	Волгоград: Учитель, 2012
14.	Спортивные игры для детей	О.Е.Громова	М: Сфера 2009
15.	Быть здоровыми хотим	М.Ю.Картушина	М: Сфера 2004
16.	Физ культурные занятия в детском саду	Н.Н.Ермак	Ростов на дону: Еникс 2004
17.	Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет	Е.Н.Верник	М: Сфера 2012
18.	Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет	Э.Я.Степаненкова	М: Мозаика-Синтез 2015
19.	Игры, которые лечат для детей 3-7 лет	Е.А.Бабенкова	М: Сфера 2008