


Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение г. Новосибирска
«Детский сад № 172 «Сказка»

СОГЛАСОВАНО:

старший воспитатель МКДОУ д/с № 172

 С.Г. Васильева

«31» 08 2023г.

Рабочая программа по физической культуре на 2023 – 2024 учебный год



Составитель: Желудова О.А., воспитатель
высшей квалификационной категории

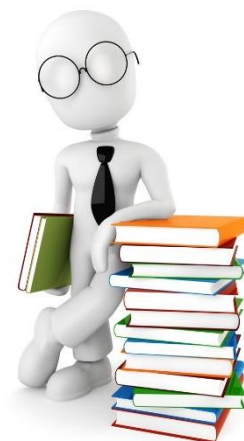
2023 г.

Содержание		
№ п/п	Наименование раздела	страница
1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Цели и задачи Программы	3
1.1.2.	Принципы и подходы организации образовательного процесса	4
1.1.3.	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики	5
1.2.	Планируемые результаты реализации Программы	8
1.2.1.	Планируемые образовательные результаты в дошкольном возрасте	8
1.2.2.	Планируемые образовательные результаты на этапе завершения освоения Программы	9
1.3.	Педагогическая диагностика достижения планируемых образовательных результатов	10
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	11
2.1.	Общие положения	11
2.2.	Содержание работы по физической культуре в младшей группе (от 3 до 4 лет)	11
2.3.	Содержание работы по физической культуре в средней группе (от 4 до 5 лет)	13
2.4.	Содержание работы по физической культуре в старшей группе (от 5 до 6 лет)	16
2.5.	Содержание работы по физической культуре в подготовительной к школе группе (от 6 до 7 лет)	19
2.6.	Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы	23
2.7.	Психолого-педагогические условия реализации Программы	24
2.8.	Взаимодействие воспитателя по физической культуре с семьями воспитанников ДОУ	25
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	28
3.1.	Материально-техническое обеспечение Программы	28
3.2.	Методические материалы и средства обучения	29
3.3.	Режим двигательной активности	30
3.4.	Система физкультурно-оздоровительной работы	31
3.5.	Система закаливания	32
3.6.	Структура занятия по физической культуре	32
3.7.	Расписание образовательной деятельности по физическому развитию на 2023-2024 учебный год	34
3.8.	Перспективное планирование образовательной деятельности на 2023-2024 учебный год	34

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закалённость, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.



Использование разнообразных форм двигательной деятельности создаёт оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребёнка.

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ:

- ✚ Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г.;
- ✚ Конституцией Российской Федерации ст. 43, 72;
- ✚ СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- ✚ федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утверждённым приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации);
- ✚ федеральной образовательной программой дошкольного образования (утверждённой приказом Министерства просвещения РФ от 25.11.2022г. N 1028).

Образовательный процесс организован так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

1.1.1. Цели и задачи Программы

«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, режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)»¹.

¹ См. пункт 2.6. ФГОС ДО.

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

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

✚ **развитие** физических качеств – скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;

✚ **накопление и обогащение** двигательного опыта детей – овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);

✚ **формирование** потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Программа направлена на:

✚ реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;

✚ соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;

✚ усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

1.1.2. Принципы и подходы организации образовательного процесса

Программа построена на следующих принципах:

✓ полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;

✓ построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

✓ содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

✓ поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

✓ сотрудничество детского сада с семьями воспитанников;

✓ приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

✓ формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;

✓ возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

✓ учёт этнокультурной ситуации развития детей.

Подходы к формированию программы:

✓ системно-деятельностный подход;

✓ единство подходов к воспитанию детей в условиях ДОУ и семьи;

✓ творческая организация (креативность) образовательного процесса;

✓ максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности образовательного процесса.



1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

МКДОУ д/с № 172 «Сказка» функционирует в режиме 12-часового пребывания воспитанников в период с 7:00 до 19:00 при пятидневной рабочей неделе. Рабочая программа реализуется в течение всего времени пребывания воспитанников в дошкольном учреждении и состоит из двух частей. Обязательная часть Программы в содержательном отношении разработана с учётом основной общеобразовательной программы дошкольного образования МКДОУ № 172.

Обязательная часть, включает организацию режима пребывания детей в дошкольном учреждении; модель образовательного процесса с использованием разнообразных форм и с учётом времени года и возрастных психофизиологических возможностей детей, взаимосвязи планируемых занятий с повседневной жизнью детей в детском саду; закаливающие мероприятия; физкультурно-оздоровительные мероприятия; содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие»; планируемые результаты освоения детьми общеобразовательной программы; мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

Часть, формируемая участниками образовательного процесса, определяет работу по приоритетному направлению деятельности учреждения, реализации методической темы инструктора по физическому развитию, дополнительное образование и систему работы с родителями воспитанников.

Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей, воспитывающихся в образовательном учреждении

В настоящее время в детском саду воспитатель по физической культуре проводит занятия в 6 группах, которые посещают 143 ребёнка в возрасте от 3 до 7 лет (*Приложение 1. Списочный состав групп*).

№	Группа	Возраст	Направленность	Количество детей
1	2-я младшая группа «Красная Шапочка»	3-4 года	оздоровительная	27
2	разновозрастная группа «Теремок»	3-5 лет	комбинированная	27
3	средняя группа «Дюймовочка»	4-5 лет	компенсирующая	20
4	разновозрастная группа «Колобок»	4-6 лет	компенсирующая	16
5	старшая группа «Гномики»	5-6 лет	комбинированная	25
6	подготовительная к школе группа «Белоснежка»	5-6 лет	комбинированная	28

Возрастные особенности психофизического развития детей от 3 до 7 лет

У ребёнка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребёнка позволяет педагогам посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребёнка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребёнка на первом году жизни утраивается по сравнению

нию с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2-2,5 кг. К 6-7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребёнка.

Костная система ребёнка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребёнка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2-3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S-образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

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



В младшем возрасте у ребёнка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведённые плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5-4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила – сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32-34 кг по сравнению с 15-17 кг в 3-4 года.

Статическое состояние мышц называется **мышечным тонусом**. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создаёт естественный «мышечный корсет». С годами у ребёнка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребёнка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребёнок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребёнка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребёнка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребёнка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплочённое детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

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

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

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

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет даёт им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определённой моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока ещё не велики.

У ребёнка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

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

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

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

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребёнка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе занятий по физической культуре.

Причём, в каждом возрастном периоде эти занятия имеют разную направленность:

- ✚ Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки.

- ✚ В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу).

- ✚ В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.



1.2. Планируемые результаты реализации Программы

В соответствии со Стандартом специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребёнка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому планируемые результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой **возрастные характеристики возможных достижений ребёнка в процессе дошкольного образования и к его завершению**.

Степень выраженности возрастных характеристик возможных достижений может различаться у детей одного возраста по причине высокой индивидуализации их психического развития и разных стартовых условий освоения образовательной программы.

1.2.1. Планируемые образовательные результаты в дошкольном возрасте

К четырем годам:

- ✚ ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;

- ✚ ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические движения под музыку;

- ✚ ребёнок демонстрирует достаточную координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;

- ✚ ребёнок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и т.п., соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье;

- ✚ ребёнок владеет элементарными нормами и правилами поведения, связанными с определёнными разрешениями и запретами («можно», «нельзя»), демонстрирует стремление к положительным поступкам;

- ✚ ребёнок проявляет интерес к правилам безопасного поведения; осваивает безопасные способы обращения со знакомыми предметами ближайшего окружения.

К пяти годам:

- ✚ ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, испытывает потребность в двигательной активности;

✚ ребёнок демонстрирует хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, хорошее развитие крупной и мелкой моторики рук, активно и с интересом выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;

✚ ребёнок интересуется факторами, обеспечивающими здоровье, стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать своё самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания; стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;

✚ ребёнок владеет знаниями и разными способами деятельности для решения поставленных взрослым задач, проявляет самостоятельность, умеет работать по образцу, слушать взрослого и выполнять его задания, достигать запланированного результата;

✚ ребёнок познаёт правила безопасного поведения и стремится их выполнять в повседневной жизни.

К шести годам:

✚ ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

✚ ребёнок проявляет во время занятий физической деятельностью выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений;

✚ ребёнок проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

✚ ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих его людей.

1.2.2. Планируемые образовательные результаты на этапе завершения освоения Программы

К концу дошкольного возраста:

✚ у ребёнка сформированы основные физические и нравственно-волевые качества; ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими; соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

✚ ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристических пеших прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности;

✚ проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;

✚ проявляет морально-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять самооценку своей двигательной деятельности;

✚ имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;

✚ владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку заболевшим людям;

✚ ребёнок соблюдает элементарные социальные нормы и правила поведения в различных видах деятельности, взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками.

1.3. Педагогическая диагностика достижения планируемых образовательных результатов

Педагогическая диагностика в ДОУ – это особый вид профессиональной деятельности, позволяющий выявлять динамику и особенности развития ребёнка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Таким образом, педагогическая диагностика является основой для целенаправленной деятельности педагога, начальным и завершающим этапом проектирования образовательного процесса в дошкольной группе. Её функция заключается в обеспечении эффективной обратной связи, позволяющей осуществлять управление образовательным процессом.

Педагогическая диагностика проводится дважды в год: на начальном этапе освоения ребёнком образовательной программы, в зависимости от времени его поступления в дошкольную группу (стартовая диагностика) и на завершающем этапе освоения программы его возрастной группой (заключительная, финальная диагностика). При проведении диагностики на начальном этапе учитывается адаптационный период пребывания ребёнка в группе. Сравнение результатов стартовой и финальной диагностики позволяет выявить индивидуальную динамику развития ребёнка.

Педагогическая диагностика осуществляется посредством специальных методик диагностики физического развития (*Приложение 2. Педагогическая диагностика физического развития детей дошкольного возраста*).

Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных, на основе которых педагог выстраивает взаимодействие с детьми, организует предметно-развивающую среду, мотивирующую активную двигательную деятельность воспитанников, составляет индивидуальные образовательные маршруты освоения Программы, осознанно и целенаправленно проектирует образовательный процесс по физическому развитию.



2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Общие положения

Рабочая программа определяет содержательные линии образовательной деятельности, реализуемые МКДОУ д/с № 172 по физическому развитию детей дошкольного возраста. Образовательная область «Физическое развитие» предусматривает:

✚ приобретение ребёнком двигательного опыта в различных видах деятельности, развитие психофизических качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость), координационных способностей, крупных групп мышц и мелкой моторики;



✚ формирование опорно-двигательного аппарата, развитие равновесия, глазомера, ориентировки в пространстве;

✚ овладение основными движениями (бросание, метание, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки);

✚ обучение строевым, общеразвивающим упражнениям, музыкально-ритмическим движениям, подвижным играм, спортивным упражнениям и элементам спортивных игр (баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон, настольный теннис, городки, кегли и др.);

✚ воспитание патриотизма, гражданской идентичности и нравственно-волевых качеств (воля, смелость, выдержка и др.);

✚ воспитание интереса к различным видам спорта и чувства гордости за выдающиеся достижения российских спортсменов;

✚ приобщение к здоровому образу жизни и активному отдыху, формирование представлений о здоровье, способах его сохранения и укрепления, правилах безопасного поведения в разных видах двигательной деятельности, воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

2.2. Содержание работы по физической культуре в младшей группе (от 3 до 4 лет)

Основные **задачи** образовательной деятельности в области физического развития:

✓ оптимизировать двигательный режим с учётом возрастных психофизиологических особенностей детей и имеющегося двигательного опыта;

✓ развивать основные движения (бросание и ловля, ползание, лазанье, метание, ходьба, бег, прыжки), ориентировку в пространстве, функцию равновесия;

✓ формировать умение согласовывать свои действия с движениями других детей при выполнении физических упражнений;

✓ обучать простейшим построениям и перестроениям;

✓ активизировать двигательную деятельность, формировать интерес к физическим упражнениям;

✓ закреплять культурно-гигиенические навыки и формировать полезные привычки.

Содержание образовательной деятельности

Продолжается обучение детей простым строевым упражнениям, выполнение их по ориентирам, основным движениям, общеразвивающим упражнениям, подвижным играм, музыкально-ритмическим движениям. Учить выполнять движения естественно, согласованно, сохраняя равновесие, осанку. Формирование умения слышать указания и требования педагога, принимать исходное положение, реагировать на зрительный и звуковой сигналы, одновременно вместе с педагогическим работником начинать и заканчивать движение, соблюдать правила в подвижной игре. Приобщать детей к здоровому образу жизни, создавать условия для овладения элементарными нормами и правилами поведения в двига-

тельной деятельности, формировать умения и навыки личной гигиены, воспитывать полезные для здоровья привычки.

✚ *Строевые упражнения.* Построение в шеренгу, колонну по одному, круг по объёмным и плоскостным ориентирам с нахождением своего места в строю, повороты переступанием по показу, ориентиру.

✚ *Ходьба.* Ходьба в заданном направлении, с переходом на бег, со сменой темпа, в колонне по одному, за направляющим, на носках, с высоким подниманием колена, в разных направлениях (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную), с выполнением заданий (остановка, приседание, поворот и др.), по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м) приставным шагом, прямо и боком, по скамье, с перешагиванием через предметы, по наклонной доске (высота 30-35 см).

✚ *Бег.* Бег в заданном направлении (подгруппами и всей группой), с переходом на ходьбу, со сменой темпа, на носках, в колонне по одному, по дорожке (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), в рассыпную, по кругу, с выполнением заданий по сигналу (останавливаться, убежать от догоняющего, догнать убегающего и др.).

✚ *Ползание, лазанье.* Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них. Подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола, пролезание в обруч. Перелезание через скамью, под скамью, бревно. Лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 м) удобным способом.

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

✚ *Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте, толкаясь двумя ногами, с продвижением вперёд (расстояние 2-3 м.). Подпрыгивания вверх с касанием рукой предмета, находящегося на 15 см выше поднятой руки ребёнка. Перепрыгивание, через предметы (высота 5 см.). Прыжки в длину с места на расстояние не менее 40 см., через линии, расположенные на одинаковом расстоянии друг от друга (4-6 линий, расстояние 25-30 см.), прыжки на двух ногах вокруг предметов, между ними.

✚ *Общеразвивающие упражнения.* Выполнение упражнений из разных исходных положений (стоя ноги прямо и врозь, руки в стороны и на пояс, сидя, лёжа на спине, животе). Поднимание и опускание прямых рук, отведение их в стороны, на пояс, за спину (одновременно, поочередно). Перекладывание предметов из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Выполнение упражнений с хлопками. Выполнение наклонов из положения стоя и сидя. Попеременное поднимание и опускание ног из положения лёжа на спине. Сгибание и разгибание ног в коленях (поочередно и вместе) из положения лёжа на животе. Перевороты со спины на живот и обратно. Приседания, держась за опору и без неё, вынося руки вперёд.

✚ *Спортивные упражнения.*

Катание на санках. Катание на санках друг друга, с невысокой горки.

Катание на лыжах. Ходьба по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом. Повороты на лыжах переступанием.

Катание на велосипеде. Катание на трёхколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

✚ *Подвижные игры.* Развитие и поддержка активности детей в процессе двигательной деятельности, организация сюжетных и несюжетных подвижных игр. Различ-

ные игры с более сложными правилами и сменой движений. Воспитание у детей умения соблюдать элементарные правила, слышать указания педагога, согласовывать движения в ходе игры, ориентироваться в пространстве.

Игры с бегом на развитие скоростно-силовых качеств	«Бегите ко мне!», «Солнышко и дождик», «Кот и птенчики», «Мыши и кот», «Воробушки и автомобиль», «Кто быстрее до флажка!», «Найди свой цвет», «Лохматый пёс», «Птички в гнёздышках»
Игры с прыжками на развитие силы и ловкости, равновесия	«По ровненькой дорожке шагают наши ножки», «Поймай комарика», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку»
Игры с подлезанием и лазаньем на развитие силы, выносливости	«Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики»
Игры с бросанием и ловлей на развитие ловкости, меткости	«Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю»
Игры на ориентировку в пространстве	«Найди своё место», «Угадай, кто кричит», «Найди, что спрятано»

В результате, к концу 4 года жизни, ребёнок:

- проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм;
- легко находит своё место при совместных построениях и в играх;
- при выполнении упражнений по показу взрослого принимает исходное положение, демонстрирует большую, чем ранее координацию движений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге и прыжках на ограниченной площади опоры, имеет лучшую, чем ранее, подвижность в суставах, реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое;
- более уверенно выполняет общеразвивающие упражнения, выполняет двигательные задания, действует в общем для всех темпе;
- с удовольствием участвует в подвижных играх, знает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

2.3. Содержание работы по физической культуре в средней группе (от 4 до 5 лет)

Основные **задачи** образовательной деятельности в области физического развития:

- ✓ учить элементам техники выполнения основных движений, общеразвивающих и спортивных упражнений; ориентироваться в пространстве, выполнять движения по образцу;
- ✓ активизировать двигательную деятельность, формировать интерес к физическим упражнениям;
- ✓ поддерживать стремление соблюдать правила в подвижных играх, самостоятельно их проводить, показывать знакомые упражнения;
- ✓ формировать полезные привычки, представления о факторах, положительно и отрицательно влияющих на здоровье, элементарных правилах здорового образа жизни, поощрять их соблюдение.

Содержание образовательной деятельности

1. Развивать и закреплять двигательные умения и навыки при выполнении разученных ранее основных движений, общеразвивающих упражнений.
2. Учить принимать исходное положение, соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, выполнять общеразвивающие упражнения точно под счёт, слу-

шать и слышать указания педагога, ориентироваться на словесную инструкцию и зрительно-слуховые ориентиры.

3. Развивать умение использовать движения в самостоятельной двигательной деятельности, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

✚ *Строевые упражнения.* Построение в колонну по одному, по два, по росту, враспынную. Размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, в звенья и на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

✚ *Ходьба и упражнение в равновесии.* Ходьба обычным и гимнастическим шагом, согласовывая движения рук и ног, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), сохраняя равновесие. Ходьба в колонне по одному, по двое (парами), по прямой, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между тремя или четырьмя предметами). Ходьба по прямой, в обход по залу, враспынную, в разном темпе, с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук). Ходьба с переходом на бег, в чередовании с прыжками, с изменением направления, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 15-10 см), по скамье, (диаметр 1,5-3 см), по доске (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, руки в стороны и с предметом в руках, ставя ногу с носка). Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через предметы высотой 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

✚ *Бег.* Бег в разном темпе, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м. Спокойный бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному 1-1,5 минуты, парами взявшись за руки, по кругу, соразмеряя свои движения с движениями партнёра. Бег «змейкой» между предметами (оббегать пять-шесть предметов). Бег со старта на скорость (расстояние 15-20 м). Бег в медленном темпе (до 2 мин.), со средней скоростью на расстояние 40-60 м.



✚ *Ползание, лазанье.* Ползание на четвереньках в быстром темпе, а также опираясь на стопы и ладони. Подлезание под верёвку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперёд, в обруч. Перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке, перелезая с одного пролёта на другой вправо и влево.

✚ *Бросание, ловля, метание.* Отбивание мяча о землю правой и левой рукой, бросание и ловля его кистями рук (не прижимая к груди). Перебрасывание мяча друг другу и педагогическому работнику. Прокатывание мячей, обручей друг другу и между предметами (на расстоянии 1,5 м). Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м.). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (5 раз подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (расстояние не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную с высотой центра мишени не менее 1,5 метра, с расстояния 2-2,5 м правой и левой рукой, в вертикальную цель.

✚ *Прыжки.* Прыжки на двух ногах (20 прыжков по 2-3 раза в чередовании с ходьбой), энергично отталкиваясь, вытягивая стопу, мягко приземляясь, на полусогнутые ноги. Прыжки со сменой ног, ноги вместе – ноги врозь, с хлопками над головой, за спиной, с продвижением вперёд, вперёд-назад, с поворотами, боком (вправо, влево). Спрыгивание (с высоты 20-25 см.) со страховкой. Перепрыгивание через предметы высотой 5-10 см. Прыжки в длину с места на расстояние 70 см и через параллельные прямые (4-6 линий на расстоянии

40-50 см.), сочетая отталкивание со взмахом рук, с сохранением равновесия при приземлении. Прыжки через короткую скакалку.

✚ *Общеразвивающие упражнения.* Педагогический работник учит детей выполнять общеразвивающие упражнения под счёт (с 4,5 лет), из разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с оборудованием и без. Поднимание рук вперёд, в стороны, вверх (одновременно, поочерёдно) из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью. Выполнение махов руками вперёд, вверх, назад, круговые движения руками, согнутыми в локтях. Повороты корпуса в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны. Наклоны вперёд, касаясь пальцами рук носков ног с заданием, класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Поднимание ног над полом из положения сидя и лёжа. Перевороты со спины на живот перекатом, держа в вытянутых руках предмет. Приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперёд, в стороны с предметом и без.

✚ *Спортивные упражнения.*

Катание на санках. Подъём с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.



Катание на велосипеде, самокате. Кататься на трёхколесном или двухколесном велосипеде, самокате по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах. Ходьба на лыжах скользящим шагом, повороты на месте, подъём на гору «ступающим шагом» и «полуёлочкой».

✚ *Подвижные игры.* Продолжать закреплять основные движения в ходе подвижной игры, учить соблюдать правила, брать роль водящего. Развивать психофизические качества, пространственную ориентировку, глазомер, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников. Приучать к выполнению правил без напоминания, поощрять проявление творческих способностей детей в подвижных играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).

Игры с бегом на развитие скоростно-силовых качеств	«Самолёты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки»
Игры с прыжками на развитие силы и ловкости	«Зайцы и волк», «Волк в курятнике», «Зайка серый умывается»
Игры с ползанием и лазаньем	«Пастух и стадо», «Перелёт птиц», «Котята и щенята»
Игры с бросанием и ловлей	«Подбрось – поймай», «Сбей булавку», «Мяч через сетку»
Игры на ориентировку в пространстве, на внимание и ловкость	«Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушёл?», «Прятки»
Народные игры	«У медведя во бору», «Водяной» и др.

В результате, к концу 5 года жизни ребёнок:

- проявляет двигательную активность, быстроту, силу, выносливость, меткость, гибкость при выполнении физических упражнениях, демонстрирует координацию движений, развитие глазомера, ориентируется в пространстве;

- проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, настойчивость для достижения результата, стремится выполнить движение до конца;

- соблюдает правила в подвижных играх, проявляет настойчивость, упорство, стремление к победе, переносит освоенные упражнения в самостоятельную двигательную деятельность;

- знает о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности.

2.4. Содержание работы по физической культуре в старшей группе (от 5 до 6 лет)

Основные **задачи** образовательной деятельности в области физического развития:

- ✓ развивать умения осознанно, активно, точно, дифференцируя мышечные усилия выполнять физические упражнения (основные движения, общеразвивающие упражнения);
- ✓ обучать спортивным упражнениям и элементам спортивных игр;
- ✓ развивать самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений;
- ✓ воспитывать стремление соблюдать правила в подвижной игре, самостоятельно их организовывать и проводить игры и упражнения со сверстниками и младшими детьми;
- ✓ воспитывать патриотические и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх и упражнениях;
- ✓ формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- ✓ расширять представления о здоровье и его ценности, правилах здорового образа жизни, туризме как форме активного отдыха, необходимости и способах безопасного поведения в двигательной деятельности.

Содержание образовательной деятельности

1. Продолжать развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки, психофизические качества и способности, обогащать двигательный опыт детей.
2. Формировать умение творчески использовать движения в самостоятельной двигательной деятельности.
3. Закреплять умение самостоятельно точно, технично выразительно выполнять под счёт, ритм, музыку физические упражнения.
4. Учить принимать правильное исходное положение по показу и по словесной инструкции, осуществлять самоконтроль и самооценку. Формировать представление о зависимости хорошего результата при выполнении физических упражнений от правильной техники выполнения.
5. Продолжать обучать подвижным играм, начинать обучать элементам спортивных игр, играм-эстафетам. Поощрять стремление выполнять ведущую роль в подвижной игре, учить осознанно относиться к выполнению правил, проявлять самостоятельность, инициативу, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
6. Уточнять, расширять и закреплять представления о здоровье и факторах положительно и отрицательно на него влияющих, формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм.
7. Способствовать формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности.
8. Организовывать для детей и родителей туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги.
 - ✚ **Строевые упражнения.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг и два круга (по ориентирам и без), по диагонали, в два и три звена. Перестроение из одной колонны в две, в шеренгу по два, равняясь по ориентирам и без. Повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.
 - ✚ **Ходьба и упражнение в равновесии.** Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево) с заданием, в колонне по одному, по двое (парами), с предметами, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между восемью предметами), в рассыпную по диагонали. Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, со сменой

направляющего. Ходьба между линиями, по доске, по широкой и узкой гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны), по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Ходьба с перешагиванием через набивные мячи на разном расстоянии друг от друга (поочерёдно через 5-6 мячей). Кружение в обе стороны в быстром и медленном темпе.



✚ *Бег.* Бег с разной скоростью, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне (по одному, по двое, парами), в разных направлениях: по кругу, «змейкой» (между предметами), в рассыпную, со сменой ведущего. Бег в быстром темпе 10 м. (3-4 раза), 20-30 м (2-3 раза), с увёртыванием. Челночный бег 3 по 10 м в медленном темпе (1,5-2 мин).

✚ *Ползание, лазанье.* Ползание на четвереньках по прямой, «змейкой» (расстояние – 10 м), между предметами, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, на четвереньках, опираясь на стопы и ладони. Подлезание под верёвку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперёд, пролезание в обруч. Перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноимённой координацией движений рук и ног, сохраняя ритм, с изменением темпа, перелезая с одного пролёта на другой вправо и влево). Лазанье по верёвочной лестнице со страховкой.

✚ *Катание, бросание, ловля, метание.* Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами, из разных исходных положений. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы, от груди и ловля на расстоянии 1,5 м. по прямой и с отбивкой о землю, Перебрасывание через препятствия друг другу из положения сидя и стоя (с расстояния 2 м). Отбивание мяча правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд) на месте и в движении до 4-6 метров. Метание разными способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо предметов, мячей разного размера на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную цель (с расстояния 3,5-4 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель, с расстояния 1,5-2 метра.

✚ *Прыжки.* Прыжки на месте на двух ногах (25 ритмичных прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), с продвижением вперёд на расстояние 2-3 м. Прыжки попеременно на правой и левой ноге, ноги вместе и врозь, с поджатыми ногами («зайчики»), с разведёнными коленями («лягушки»). Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочерёдно). Прыжки в чередовании и в комбинации с другими основными движениями, общеразвивающими упражнениями. Прыжки в длину с места (от 80 см.), через линию, поочерёдно через 5-6 линий или плоских обручей, расстояние между которыми одинаковое и разное от 30 до 60 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочерёдно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см. Прыжки с короткой скакалкой на двух ногах и с продвижением, вращая её вперёд и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

✚ *Общеразвивающие упражнения.* Выполнение упражнений под счёт и под музыку, из исходных положений сидя, лёжа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги прямо, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Поднимание рук вперёд, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочерёдно), сочетая движения рук и ног, одновременно и поочерёдно. Повороты влево и вправо, наклоны вперёд, вниз, в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны. Поднимание ног над полом, сгибание и разгибание ног из положения сидя, лёжа на боку. Махи ногами из исходных положений лёжа на спине, на боку, на четвереньках, стоя, держась за опору. Выполнение упражнений в приседе и полуприседе, держа руки на поясе, вытянув руки вперёд, в стороны, с предметами и без них. Перекладывание предметов стопами ног,

упражнения для пальцев рук и ног, стопы, голеностопа (разведение стоп в стороны, сокращение на себя и от себя, вытянув носки). Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе, с закрытыми глазами.

✚ *Спортивные упражнения.*

Катание на санках. Катание на санках по прямой, со скоростью, с горки, подъём с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

Ходьба на лыжах. Ходьба на лыжах на расстояние до 500 м. по лыжне скользящим шагом. Повороты на месте (направо и налево) с переступанием. Поднимание на склон прямо «ступаящим шагом», «полуёлочкой» (прямо и наискось).

Катание на двухколёсном велосипеде, самокате. Катание по прямой, по кругу, с разворотом с разной скоростью. С поворотами направо и налево, соблюдая правила, не наталкиваясь.

✚ *Подвижные игры.* Продолжать развивать и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх и играх-эстафетах. Поощрять соблюдение правил, учить быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремлённость, волевые качества, самостоятельность и инициативность, взаимодействовать в команде. Воспитывать сплочённость, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи или поражения команды, стремление к победе, преодолению трудностей. Учить самостоятельно организовывать игры с небольшой группой сверстников, младшими детьми, развивать творческие способности детей в играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).

Игры с бегом на развитие скоростно-силовых качеств и ориентировки в пространстве	«Самолёты» (с обручами и геометрическими фигурами), «Хитрая лиса», «Цветные автомобили», «Птичка и кошка», «Светофор», «Найди пару», «Ловишки с ленточками», «Лошадки», «Бездомный заяц», «Ловишки»
Игры с прыжками на развитие силы и выносливости	«Зайцы и волк», «Лиса в курятнике»
Игры с ползанием и лазаньем на развитие силы	«Пастух и стадо», «Перелёт птиц», «Пожарные», «Спасатели»
Игры с бросанием и ловлей на развитие ловкости	«Подбрось – поймай», «Мяч по кругу»
Игры на ориентировку в пространстве, на внимание	«Найди, где спрятано», «Пограничники»
Народные игры	«У медведя во бору», «Мышка и две кошки», «Дударь»

✚ *Спортивные игры.*

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощённым правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с воспитателем.

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощённым правилам.

✚ *Туристские прогулки и экскурсии.* Организация для детей непродолжительных пеших прогулок и экскурсий на расстояние от 1 до 2 км (в оба конца), в тёплый период года, и до 1 км в холодный период. Продолжительность пешего похода от 1 до 1,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут. Время непрерывного движения 20 минут. Формирование представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой родного края. Помощь в под-



боре необходимых вещей и одежды для туристской прогулки, наблюдение за природой, ориентировка на местности, соблюдение осторожности, преодоление препятствий, правила гигиены и безопасного поведения.

В результате, к концу 6 года жизни, ребёнок:

- проявляет в двигательной деятельности сформированные в соответствии с возрастом психофизические качества, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, инициативу, самостоятельность, находчивость, волевые качества;

- проявляет взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности;

- достаточно уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен составить несложные комбинации из знакомых упражнений, демонстрировать сверстникам и взрослым;

- стремится осуществлять самоконтроль и даёт оценку двигательным действиям других детей и своим;

- способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

- имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха, правилах гигиены, безопасного поведения в двигательной деятельности.

2.5. Содержание работы по физической культуре в подготовительной к школе группе (от 6 до 7 лет)

Основные **задачи** образовательной деятельности в области физического развития:

- ✓ развивать умения: точно, скоординировано, выразительно, технично выполнять физические упражнения в соответствии с возрастом, осуществлять самоконтроль, самооценку, выполнения физических упражнений, замечать ошибки и неточности при выполнении движений, соблюдать правила в подвижных играх;

- ✓ развивать двигательное творчество;

- ✓ формировать осознанную потребность в двигательной активности;

- ✓ воспитывать чувство патриотизма, гражданскую идентичность и нравственно-волевые качества в двигательной деятельности;

- ✓ расширять и уточнять представления о здоровье, факторах, влияющих на здоровье, средствах его укрепления, активном отдыхе, физкультуре и спорте, спортивных достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок.

Содержание образовательной деятельности

Закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков детей, развитие психофизических качеств и способностей.

Закрепление и совершенствование навыков выполнения спортивных упражнений и освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет, развитие самоконтроля. В процессе организации разных форм двигательной деятельности учить детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, принимать правильное исходное положение, технично, точно, скоординировано выполнять движения.

Поддержка стремления детей творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях: самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать движения, импровизировать.

Поддерживать интерес и любовь к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху.

✚ *Строевые упражнения.* Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3). Расчёт на первый-второй и перестроение из одной шеренги в две. Равнение в колонне, шеренге, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом. Повороты направо, налево, кругом.

✚ *Ходьба и упражнение в равновесии.* Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге в разном темпе и направлениях: по кругу, по прямой с поворотами обходя 10 и более предметов «змейкой», по диагонали, с перестроениями, разными способами: обычным, гимнастическим шагом, скрестным шагом, с выпадами, в приседе и полуприседе, спиной вперёд, спортивной ходьбой, на носках с разными положениями рук, на пятках, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперёд и назад. Ходьба враспынную с построением по сигналу. Ходьба в сочетании с другими видами основных движений и ходьба с поточным выполнением общеразвивающих упражнений под счёт, ритм, музыку.

Ходьба по скамье с набивным мешочком на голове, выполняя упражнения (например, приседая на одной ноге и пронося другую махом вперёд сбоку скамейки, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок, с остановкой посередине и с приседанием и поворотом кругом и др.). Ходьба прямо и боком, по канату на полу, по доске. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

✚ *Бег.* Бег 2-3 минуты, с разной скоростью, с чередованием темпа, с переходом на ходьбу. Бег на носках, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад, выбрасывая прямые ноги вперёд, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, дорожке, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками через препятствия – высотой 10-15 см, спиной вперёд, со скакалкой, с мячом. Бег из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лёжа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т.п.). Бег 2-4 отрезка по 100-150 м в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий в среднем темпе до 300 м. Челночный бег (3 по 5 метров). Бег в быстром темпе 30 метров (10 м 3-4 раза с перерывами). Бегать наперегонки на скорость – 30 м.



✚ *Ползание, лазанье.* Ползание на четвереньках, на животе и спине по гимнастической скамейке, бревну, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд, в туннеле на скорость. Пролезание в обруч разными способами. Подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 50-35 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрёстного движения рук и ног, с перелезанием с пролёта на пролет в разном темпе.

✚ *Бросание, ловля, метание.* Перебрасывание мяча разного размера друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), через сетку. Бросание мячей разных размеров вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении по прямой и в разных направлениях от 5 до 10 раз. Бросание набивных мячей (0,5 кг) сидя и бросание их в даль из-за головы из положения стоя. Метание на дальность (6-12 м) левой и

правой рукой, в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), а также в движущуюся цель.

✚ *Прыжки.* Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 20-40 прыжков 2-4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперёд на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком, с мячом. Прыжки в положении сидя на большом надувном мяче (фитболе). Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый. Прыжки на одной ноге поочередно и через линию, верёвку вперёд и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа. Прыжки в высоту с разбега (высота до 40 см). Прыжки в длину с места (от 100-140 см в зависимости от пола, подготовленности). Прыжки в длину с разбега (180-190 см). Прыжки с места вверх, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребёнка, с разбега (высота не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), вращающуюся вперёд и назад длинную скакалку по одному, парами.

✚ *Общеразвивающие упражнения.* Разнообразные упражнения из разных исходных положений, с оборудованием и без, в разном темпе, с паузами и поточно, под счёт, ритм и музыку. Разучивание упражнений с разноимёнными, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног, парные упражнения с предметами и оборудованием (палкой, обручем, мячом, гантелями). Комплекс комбинаций упражнений для рук, ног и корпуса одновременно. Поднимание рук вверх, вперёд, в стороны, за голову, за спину, на пояс, отставляя назад ногу на носок и др. Повороты и наклоны туловища в разные стороны, поднимая руки вверх, держа руки в стороны, на поясе, у плеч, с предметом. Поднимание ног в упоре сидя, лёжа на спине (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении несколько секунд. Прогиб лёжа на животе с вытянутыми руками и ногами. Махи ногами из разных исходных положений (стоя держась за опору и без, лёжа на спине, на боку, на четвереньках), поочередно поднимать прямую ногу в медленном темпе, вперёд, в сторону, назад, придерживаясь за опору.

✚ *Спортивные упражнения.*

Катание на санках. Игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

Ходьба на лыжах. Ходьба скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий. Ходьба попеременным двухшажным ходом (с палками). Повороты переступанием в движении. Поднимание на горку «лесенкой», «ёлочкой».

Катание на велосипеде, самокате. Катание на двухколёсном велосипеде и самокате по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

✚ *Подвижные игры.* Использование в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических качеств и способностей, умению ориентироваться в пространстве. Поддержка стремления детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Воспитание смелости, находчивости, волевых качеств, честности, целеустремлённости. Побуждать придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать, проявлять творческие способности. Воспитание сплочённости, взаимопомощи, чувства ответственности за успехи или поражения команды, стремления вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности.

Игры с бегом на развитие скоростных качеств	«Моряки», «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чьё звено скорее соберётся?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка»
Игры с прыжками	«Лягушки и Аист», «Не попадись!», «Волк во рву»

Игры с метанием и ловлей на развитие силы и ловкости	«Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом»
Игры с ползанием и лазаньем	«Перелёт птиц», «Ловля обезьян»
Эстафеты	«Космонавты», «Дорожка препятствий»
Игры с элементами соревнования	«Зарничка», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?», «Наши олимпийцы»
Народные игры	«Гори, гори ясно!», «Лапта»


Спортивные игры.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота, играть по упрощённым правилам.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнёра без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.



 **Туристские прогулки и экскурсии.** Организация пешеходных прогулок на расстояние от 1 до 3 км (в оба конца) в тёплый период года и от 1 до 2 км в холодный период. Продолжительность пешего похода от 1 до 2,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут. Время непрерывного движения 20-30 минут. В ходе туристской прогулки организация с детьми дидактических, подвижных игр и соревнований, наблюдение за природой родного края.

Формирование представлений о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности. Учить детей: преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

В результате, к концу 7 года жизни, ребёнок:

- результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения (общеразвивающие упражнения, основные движения, спортивные упражнения), осваивает элементы спортивных игр;
- осуществляет самоконтроль, может дать оценку выполнения упражнений другими детьми;
- может придумать комбинации движений в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх, с удовольствием импровизирует;
- активно и с желанием участвует в подвижных играх, может их самостоятельно организовать и провести со сверстниками и младшими детьми;
- проявляет инициативу, находчивость, морально-нравственные и волевые качества (смелость, честность, взаимовыручка, целеустремлённость, упорство и др.). Демонстрирует взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности;
- осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;

- имеет начальные представления о некоторых видах спорта и спортивных достижениях, соблюдает правила безопасного поведения в двигательной деятельности и во время пеших туристских прогулок и экскурсий.

2.6. Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы

Формы работы по образовательной области «Физическое развитие»

- + Физкультурное занятие.
- + Игровая беседа с элементами движений.
- + Утренняя гимнастика.
- + Физические упражнения.
- + Ситуативный разговор; беседа.
- + Подвижная игра.
- + Рассказ.
- + Проблемная ситуация.
- + Рассматривание.
- + Контрольно-диагностическая деятельность.
- + Спортивные и физкультурные досуги.
- + Спортивные состязания.
- + Проектная деятельность.



Формы организации двигательной деятельности

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

1. Традиционная форма (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер).

2. Тренировочная форма (повторение и закрепление определённого материала).

3. Игровая форма (подвижные игры, игры-эстафеты).

4. Сюжетно-игровая форма (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлению с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений).

5. Форма занятия с использованием тренажёров (спортивная стенка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.).

6. По интересам, на выбор детей (мячи, обручи, полоса препятствий, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: на утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок.

Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Способы работы по образовательной области «Физическое развитие»

+ **Фронтальный способ.** Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

+ **Поточный способ.** Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперёд и т.д.). Этот способ позволяет педагогу коррек-

тировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости.

✚ **Групповой способ.** Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определённое задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в паре (с мячом).

✚ **Индивидуальный способ.** Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребёнка (наиболее подготовленного) даётся показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Методы и приёмы обучения

Наглядные	Словесные	Практические
<ul style="list-style-type: none"> ✓ наглядно-зрительные приёмы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и спортивного оборудования, зрительные ориентиры); ✓ тактильно-мышечные приёмы (непосредственная помощь инструктора) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ объяснения, пояснения, указания; ✓ подача команд, распоряжений, сигналов; ✓ вопросы к детям и поиск ответов; ✓ образный сюжетный рассказ, беседа; ✓ словесная инструкция; ✓ слушание музыкальных произведений 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями; ✓ выполнение упражнений в игровой форме; ✓ выполнение упражнений в соревновательной форме; ✓ самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре

2.7. Психолого-педагогические условия реализации Программы

Особенности общей организации образовательного процесса

Важнейшим условием реализации Программы является создание развивающей и эмоционально комфортной для ребёнка образовательной среды. Пребывание в детском саду должно доставлять ребёнку радость, а занятия по физической культуре должны быть увлекательными.

Важнейшие образовательные ориентиры:

- ✓ обеспечение эмоционального благополучия детей;
- ✓ создание условий для формирования доброжелательного и внимательного отношения детей к другим людям;
- ✓ развитие детской самостоятельности (инициативности, автономии и ответственности);
- ✓ развитие детских способностей, формирующихся в двигательной деятельности.

Для реализации этих целей педагог:

- ✓ проявляет уважение к личности ребёнка и развивает демократический стиль взаимодействия с ним и с другими педагогами;
- ✓ создаёт условия для принятия ребёнком ответственности и проявления эмпатии к другим людям;
- ✓ обсуждает совместно с детьми возникающие конфликты, помогает решать их, вырабатывает общие правила, учит проявлять уважение друг к другу;
- ✓ обсуждает с детьми важные жизненные вопросы, стимулирует проявление позиции ребёнка;
- ✓ обращает внимание детей на тот факт, что люди различаются по своим убеждениям и ценностям, обсуждает, как это влияет на их поведение;

✓ обсуждает с родителями (законными представителями) целевые ориентиры, на достижение которых направлена деятельность педагогов детского сада, и включает членов семьи в совместное взаимодействие по достижению этих целей.

Система дошкольного образования в ДОУ нацелена на развитие у ребёнка игры и познавательной активности. В детском саду созданы условия для проявления таких качеств, как: инициативность, жизнерадостность, любопытство и стремление узнавать новое.

Роль педагога в создании психолого-педагогических условий для физического развития дошкольников

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врождённое стремление к движению. Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребёнка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ✚ ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- ✚ обучать детей правилам безопасности;
- ✚ создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- ✚ использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

2.8. Взаимодействие воспитателя по физической культуре с семьями воспитанников ДОУ

Основные цели и задачи



Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребёнка является развитие конструктивного взаимодействия с семьёй.

Ведущая цель – создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребёнка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Родителям и воспитателям необходимо преодолеть субординацию, монологизм в отношениях друг с другом, отказаться от привычки критиковать друг друга, научиться видеть друг в друге не средство решения своих проблем, а полноправных партнёров, сотрудников.

Основные задачи взаимодействия детского сада с семьёй:

- ✓ изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- ✓ знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
- ✓ информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- ✓ создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;

- ✓ привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в районе (городе, области);
- ✓ поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребёнка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.



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

Условия взаимодействия воспитателя по физической культуре с родителями по вопросам физического воспитания и укрепления здоровья детей:

- ✚ Взаимное доверие и уважение между педагогами и родителями.
- ✚ Соблюдение такта, чуткость, отзывчивость по отношению к родителям.
- ✚ Учёт своеобразия условий жизни каждой семьи, возраста родителей, уровня подготовленности в вопросах физического воспитания.
- ✚ Взаимосвязь разных форм работы.
- ✚ Одновременное влияние на родителей и детей.

Формы, средства и методы взаимодействия

✚ **Родительские собрания.** Традиционная форма работы, позволяющая педагогу лично знакомиться с семьями воспитанников; на основе личной беседы выявить потребности и желания родителей в вопросах физического воспитания.

✚ **Анкетирование.** Для получения объективной картины значимости физической культуры и спорта в семье, можно выяснить, занимаются ли родители спортом, интересуются ли спортивными достижениями ребёнка, а также стремятся ли они к привлечению детей к физической культуре.

✚ **Беседы.** Побуждают родителей к высказыванию. Обсуждаются характерные особенности ребёнка, возможные формы организации совместной деятельности дома, на улице и в детском саду.

✚ **Консультация.** Усвоение родителями определённых знаний, умений, помощь им в разрешении проблемных вопросов.

✚ **Наглядно-информационные стенды.**

✚ **Открытые занятия.** Демонстрируют, чему воспитанники научились за год. Родители наблюдают за детьми на занятии, что даёт возможность увидеть результаты воспитательно-образовательного процесса, осознать особенности личности ребёнка и его индивидуальность.

✚ **Совместные занятия родителей и детей.** Цель – формирование двигательных навыков у детей и обучение родителей. Такие занятия дают возможность родителям заниматься физкультурой вместе с детьми, помогают создавать атмосферу радости от совместной двигательной деятельности, снизить дефицит общения. Отличительная особенность совместных занятий детей и взрослых состоит в том, что взрослые помогают инструктору по физической культуре и каждый из них тренер своего ребёнка. В результате отмечается повышение активности, занимающихся и высокая эффективность занятий. Дети старательно выполняют все движения, активны, самостоятельны, инициативны, стараются получить положительную оценку взрослых – не только педагога, но и в первую очередь родителей.

✚ **Организация выставок, совместных работ детей и родителей** «Любим спортом заниматься», «Мы со спортом очень дружим», а также фотовыставок, которые отражают совместный физкультурный досуг взрослого и ребёнка.

✚ **Спортивные праздники, развлечения и досуги.** Отличительной особенностью спортивного праздника для детей является то, что все они проходят при активном участии родителей, которые играют в подвижные игры, соревнуются с детьми и между собой. Такие мероприятия укрепляют взаимоотношения взрослых и детей, наполняют их теплотой, способствуют повышению авторитета родителей. Содержание праздника включает эстафеты, игровые задания, подвижные игры, где взрослые выступают в паре с ребёнком, с группой детей. Игры отличаются своей динамичностью и простотой, так как рассчитаны на любой возраст участников и не требуют дополнительного времени на разучивания.

✚ **День дублёра.** Родитель не просто участвует в двигательной деятельности вместе с детьми, а сам проводит физкультурные занятия. В начале проводится предварительная работа. Обговариваются все части занятия. На таких занятиях родители приобретают навыки организации двигательной деятельности, знания о физиологических особенностях детского организма, реакции на физические нагрузки. Формируют у взрослых основы физкультурной грамотности.

Приложение 3. Перспективный план взаимодействия воспитателя по физической культуре с семьями воспитанников на учебный год.



3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-техническое обеспечение Программы

Физкультурное оборудование и инвентарь

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря соответствуют возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

В спортивном зале детского сада имеется следующее оборудование:

Наименование	Количество
Скамейка гимнастическая жёсткая (длина – 3 м)	4 шт.
Мяч маленький пластмассовый	77 шт.
Мяч «Фитбол»	10 шт.
Мяч малый «Sima-land»	7 шт.
Мяч малый «Горох»	3 шт.
Мяч малый «Ёжик»	4 шт.
Мяч средний «Demix»	15 шт.
Мяч баскетбольный	2 шт.
Мяч футбольный	2 шт.
Мяч теннисный	4 шт.
Палка гимнастическая деревянная	26 шт.
Скакалка детская	18 шт.
Кегли	38 шт.
Обруч пластиковый малый	8 шт.
Обруч пластиковый средний	12 шт.
Обруч пластиковый большой	12 шт.
Конус сигнальный малый	8 шт.
Конус сигнальный большой	8 шт.
Дуга металлическая малая	2 шт.
Дуга металлическая большая	2 шт.
Мешочек с песком	23 шт.
Цветные флажки	30 шт.
Корзина для инвентаря металлическая	3 шт.
Ребристая дорожка	1 шт.
Наклонная доска	3 шт.
Мат гимнастический (толстый)	1 шт.
Мат гимнастический (тонкий)	1 шт.
Клюшка хоккейная	6 шт.
Коврик массажный «След»	6 пар
Коврик массажный «Ладонь»	6 пар
Массажные кочки	8 шт.
Лестница гимнастическая	2 шт.
Дорожка ребристая	1 шт.

Модуль мягкий (гимнастическое бревно)	2 шт.
Модуль мягкий (колесо)	1 шт.
Модуль мягкий (горка)	1 шт.
Модуль мягкий (круг с цифрами)	7 шт.
Модуль мягкий (арка)	2 шт.
Модуль мягкий (ступеньки)	1 шт.
Мишень большая	1 шт.
Мишень малая	1 шт.
Кольцо баскетбольное	2 шт.
Канат	1 шт.
Шведская стенка	3 шт.
Тренажёр детский «Велосипед»	1 шт.
Тренажёр детский «Степпер»	1 шт.
Тренажёр детский «Беговая дорожка»	1 шт.
Тренажёр детский «Бегущий по волнам»	2 шт.
Облучатель - рециркулятор	1 шт.
Палас 6м x 4м	1 шт.
Стол письменный	1 шт.
Стул взрослый	1 шт.

3.2. Методические материалы и средства обучения

- ✓ Аксенова З.Ф. Спортивные праздники в детском саду: пособие для работников дошкольных учреждений. – Москва: ТЦ Сфера, 2004г.
- ✓ Алябьева Е.А. Игры-забавы на участке детского сада. – Москва: ТЦ Сфера, 2015г.
- ✓ Беззубцева Г.В., Ермошина А.М. В дружбе со спортом: Конспекты занятий с детьми 5-7 лет. – Москва: ГНОМ и Д, 2003г.
- ✓ Бережнова О.В., Бойко В.В. парциальная программа физического развития детей 3-5 лет, Малыши-Крепыши. – Издательский дом «Цветной мир», Москва, 2016г.
- ✓ Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль: Гринго, 1996г.
- ✓ Горбатенко О.Ф. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия. Волгоград: Учитель, 2008г.
- ✓ Желобкович Е.Ф. 150 эстафет для детей дошкольного возраста. – Издательство «Скрипторий-2003», М., 2013г.
- ✓ Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры. Волгоград: Учитель, 2007г.
- ✓ Маханева М.Д. Воспитание здорового ребёнка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. Москва: АРКТИ, 1998г.
- ✓ Муллаева Н.Б. Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников. Учебно-методическое пособие. Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2008г.
- ✓ Недовесова Н.П. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2014г.
- ✓ Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, младшая группа. – Мозаика-синтез, 2015г.
- ✓ Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, средняя группа. – Мозаика-синтез, 2015г.
- ✓ Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, старшая группа. – Мозаика-синтез, 2015г.

- ✓ Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, подготовительная к школе группа. – Мозаика-синтез, 2015г.
- ✓ Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика, комплексы упражнений. – Мозаика-синтез, 2015г.
- ✓ Подольская Е.И. Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет. Волгоград: Учитель, 2009г.
- ✓ Потапчук А.А. Как сформировать правильную осанку у ребёнка. – СПб, 2009г.
- ✓ Соколова Л.А. Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников. – Детство-Пресс, 2015г.
- ✓ Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. – Мозаика-синтез, 2015г.
- ✓ Сулим Е.В. Занятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников. – ТЦ «Сфера», 2020г.
- ✓ Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду. – Детство-Пресс, СПб, 2011г.
- ✓ Шебеко В.Н. Вариативные физкультурные занятия в детском саду: старший дошкольный возраст. Москва: Изд-во Института Психотерапии, 2003г.

3.3. Режим двигательной активности

Мероприятия	Группа	Периодичность	Ответственный
Утренняя гимнастика	Все группы (кроме групп раннего возраста)	Ежедневно	Воспитатели групп
Физкультурные занятия	Все группы (кроме групп раннего возраста)	3 раза в неделю: в зале 2 раза и на воздухе 1 раз	Воспитатель по физкультуре, воспитатели групп
Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатель по физкультуре, воспитатели групп
Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатель по физкультуре, воспитатели групп
Спортивные игры	Старшая, подготовительная группы	2 раза в неделю	Воспитатель по физкультуре, воспитатели групп
Физкультурные досуги	Все группы (кроме групп раннего возраста)	1 раз в месяц	Воспитатель по физкультуре
Физкультурные праздники	Все	2 раза в год	Воспитатель по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
День здоровья	Все группы (кроме групп раннего возраста)	2 раз в год	Воспитатель по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
Динамические паузы	Все группы	ежедневно	Воспитатель по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели, логопед, педагог-психолог

3.4. Система физкультурно-оздоровительной работы

Мероприятия	Группа ДОУ	Периодичность	Ответственный
МОНИТОРИНГ			
Определение уровня физического развития	Все	2 раза в год (в сентябре и мае)	Воспитатель по физкультуре, воспитатели групп
Определение уровня физической подготовленности детей		В середине года проводится обследование детей с низким уровнем физического развития и детей подготовительных к школе групп	
Диспансеризация	Подготовительная к школе группа	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, медсестра, врач-педиатр
ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ			
Утренняя гимнастика	Все группы (кроме групп раннего возраста)	Ежедневно	Воспитатель по физической культуре
Физкультурные занятия	Все группы (кроме групп раннего возраста)	3 раза в неделю: в зале 2 раза и на воздухе 1 раз	Воспитатель 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	Воспитатель по физкультуре, воспитатели групп
Спортивные игры	Старшая, подготовительная группы	2 раза в неделю	Воспитатель по физкультуре, воспитатели групп
Физкультурные досуги	Все группы (кроме групп раннего возраста)	1 раз в месяц	Воспитатель по физкультуре
Физкультурные праздники	Все	2 раза в год	Воспитатель по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
День здоровья	Все группы (кроме групп раннего возраста)	2 раз в год	Воспитатель по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
Динамические паузы	Все группы	ежедневно	Воспитатель по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели, логопед, педагог-психолог
ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ			
Витаминотерапия	Все группы	2 раза в год	Медсестра
Профилактика гриппа и	Все группы	В неблагоприятные периоды	Медсестра

простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями)		(осень-весна) возникновения инфекции)	
Кварцевание групп и кабинетов	Ежедневно	В течение года	Педагоги ДОУ
Самомассаж	Всем детям	3 раза в неделю	Воспитатель по физической культуре, воспитатели, узкие специалисты
Гимнастика для глаз	Всем детям	В течение года	Воспитатели
Массаж стоп (в период проведения занятий в режиме динамических пауз)	Средний и старший возраст	2 раза в неделю	Инструктор по физической культуре, воспитатели

3.5. Система закаливания

Форма закаливания	Закаливающее воздействие	Длительность в минутах			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Утренняя гимнастика (в тёплую погоду – на улице)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	10	10	10	10
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями, босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков	15	20	25	30
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	до 15	до 20	до 25	до 30
Прогулка в первой и второй половине дня	Сочетание световоздушной ванны с учётом погодных условий	2 раза в день по 1ч. 40 минут – 2 часа			
Дневной сон без маек	Воздушная ванна с учётом сезона года, региональных климатических и индивидуальных особенностей ребёнка	В соответствии с действующими нормами СанПиН			
Физические упражнения после дневного сна	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	5-7	5-10	7-10	7-10
Закаливание после дневного сна	Воздушная ванна и водные процедуры	5-15			

3.6. Структура занятия по физической культуре

В каждой возрастной группе занятия по физической культуре проводятся 2 раза в неделю в зале или групповом помещении (в зависимости от расписания). Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координа-

ции движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Занятия в спортивном зале

Продолжительность занятия по физической культуре в зале:

- ✓ до 15 минут – младшая группа;
- ✓ 20 минут – средняя группа;
- ✓ 25 минут – старшая группа;
- ✓ 30 минут – подготовительная к школе группа.

Из них *вводная часть*:

- ✓ 1,5 минуты – младшая группа;
- ✓ 2 минуты – средняя группа;
- ✓ 3 минуты – старшая группа;
- ✓ 4 минуты – подготовительная к школе группа.

Основная часть (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):

- ✓ 12 минут – младшая группа;
- ✓ 17 минут – средняя группа;
- ✓ 20 минут – старшая группа;
- ✓ 23 минуты – подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности):

- ✓ 1 минута – младшая и средняя группы;
- ✓ 2 минуты – старшая группа;
- ✓ 3 минуты – подготовительная к школе группа.



Занятие на улице

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно-игрового занятия, которое направлено на удовлетворение потребности ребёнка в движении; оздоровление в условиях пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме.

Такие занятия проводятся воспитателем в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно-игрового занятия учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне-летний период и её снижение в осенне-зимний период.

Продолжительность занятия по физической культуре на свежем воздухе:

- ✓ до 15 минут – младшая группа;
- ✓ 20 минут – средняя группа;
- ✓ 25 минут – старшая группа;
- ✓ 30 минут – подготовительная к школе группа.

Разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки):

- ✓ 1,5 минуты – младшая группа;
- ✓ 2 минуты – средняя группа;
- ✓ 3 минуты – старшая группа;
- ✓ 4 минуты – подготовительная к школе группа.

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

- ✓ 13,5 минут – младшая группа;
- ✓ 18 минут – средняя группа;

- ✓ 22 минуты – старшая группа;
- ✓ 26 минут – подготовительная к школе группа.

3.7. Расписание образовательной деятельности по физическому развитию на 2023-2024 учебный год

День недели	Время	Возрастная группа
понедельник	9:00-9:20 9:30-9:50	Средняя группа «Дюймовочка»
	10:00-10:25 10:35-11:00	Старшая группа «Гномики»
	11:15-11:45 (на улице)	Подготовительная к школе группа «Белоснежка»
вторник	9:00-9:20 9:25-9:45	Разновозрастная группа «Теремок»
	9:50-10:15	Разновозрастная группа «Колобок»
	10:20-10:50 10:55-11:25	Подготовительная к школе группа «Белоснежка»
среда	9:00-9:15 9:25-9:40	Младшая группа «Красная Шапочка»
	9:45-10:05 10:15-10:35	Разновозрастная группа «Теремок»
	10:40-11:00	Средняя группа «Дюймовочка»
	11:25-11:50 (на улице)	Старшая группа «Гномики»
четверг	11:15-11:30 (на улице)	Младшая группа «Красная Шапочка»
	9:00-9:25	Разновозрастная группа «Колобок»
	9:40-10:10 10:20-10:50	Подготовительная к школе группа «Белоснежка»
пятница	9:00-9:15 9:25-9:40	Младшая группа «Красная Шапочка»
	9:45-10:10 10:20-10:45	Старшая группа «Гномики»
	11:00-11:20 (на улице)	Разновозрастная группа «Теремок»
	11:25-11:45 (на улице)	Средняя группа «Дюймовочка»
	11:50-12:15 (на улице)	Разновозрастная группа «Колобок»

3.8. Перспективный план образовательной деятельности по физическому развитию на 2023-2024 учебный год

№	Период	Мероприятие
<i>Работа с детьми</i>		
1	Сентябрь 2023	Музыкально-ритмический комплекс «Крокодил» (старшая группа «Гномики»)
2	Октябрь 2023	Всероссийский детский оздоровительный конкурс «Малыши против простуды и гриппа» (подготовительная группа «Белоснежка»)
3	Октябрь 2023	Тематический досуг «День папы»
4	Октябрь 2023	Музыкальное развлечение «Люди пожилые, сердцем молодые»
5	Ноябрь 2023	Физкультурный досуг «Вместе мы – сила!», приуроченный Дню народного единства (старшая группа «Гномики»; подготовительная группа «Белоснежка»)

6	Декабрь 2023	Спортивное развлечение «Весёлые старты» (разновозрастная группа «Теремок»; средняя группа «Дюймовочка»)
7	Январь 2024	Тематический досуг «День снятия блокады Ленинграда»
8	Февраль 2024	Районный конкурс спортивного мастерства «Лыжню малышам!»
9	Февраль 2024	Музыкально-спортивные праздники «Служить России суждено тебе и мне!»
10	Март 2024	Развлечение «Здравствуй, Масленица!»
11	Апрель 2024	Спортивный досуг «Космическая зарядка» (подготовительная группа «Белоснежка»)
12	Май 2024	Спортивный праздник «Праздник мяча» (старшая группа «Гномики», разновозрастная группа «Колобок»)
13	Май 2024	Спортивное развлечение «Путешествие в страну Игралию» (средняя группа «Дюймовочка»; разновозрастная группа «Теремок»)
14	Май 2024	Спортивный досуг «На лесной полянке» (младшая группа «Красная Шапочка»)
15	Ежедневно	Физкультурные занятия во всех группах, кроме группы раннего возраста
Работа с педагогами		
16	Сентябрь 2023	Памятка «Запрещённые и ограниченные упражнения в детском саду»
17	Сентябрь 2023	Воркшоп «Цветотерапия как здоровьесберегающая технология в образовательном пространстве ДОУ»
18	Октябрь 2023	Консультация «Взаимодействие воспитателя по физической культуре с педагогами ДОУ в процессе реализации задач образовательной области «Физическая культура»
19	Ноябрь 2023	Мастер-класс «Дыхательная гимнастика в детском саду»
20	Декабрь 2023	Доклад «Особенности физической подготовки старших дошкольников к сдаче норм комплекса ГТО»
21	Март 2024	Спортивный досуг для педагогов ДОУ «Будь здоров, педагог!»
22	Май 2024	Семинар-практикум «Скандинавская ходьба как средство физического развития и укрепления здоровья воспитанников ДОУ»
23	Май 2024	Консультация «Роль воспитателя в развивающей педагогике оздоровления ДОУ»
Работа с родителями		
24	Сентябрь 2023	Памятка «Зачем нужна физкультурная форма»
25	Октябрь 2023	Информационный стенд «Особенности физического развития ребёнка-дошкольника в разный возрастной период»
26	Ноябрь 2023	Консультация «Утренняя гимнастика вместе с семьёй»
27	Декабрь 2023	Картотека «Зимние забавы. Играем всей семьёй»
28	Январь 2024	Спортивное развлечение «Папа, мама, я – спортивная семья»
29	Февраль 2024	Музыкально-спортивные праздники «Служить России суждено тебе и мне!»
30	Март 2024	Информационный стенд «Нейрофитнес для дошкольников»
31	Апрель 2024	«День дублёра» (средняя группа «Дюймовочка»; старшая группа «Гномики»; подготовительная группа «Белоснежка»)
32	В течение года	Статьи, видеоролики на тему «Физическое развитие в детском саду» для официальной страницы ВКонтакте

