

ПРИНЯТО:  
Решением Педагогического Совета  
ГБДОУ детский сад №34  
от 30.08.2021 г. протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО:  
Заведующий  
С.С.Горохова  
Приказ от 31 августа 2021 года № 57-ОД



**Рабочая образовательная программа инструктора по физической культуре**

**Никитиной Светланы Григорьевны**

для групп общеразвивающей направленности

(возраст воспитанников от 1,5 до 7 лет)

по реализации образовательной программы

дошкольного образования

Государственного бюджетного дошкольного образовательного

учреждения детского сада № 34 Василеостровского района

Санкт-Петербурга

**на 2021-2022 учебный год**

Санкт-Петербург  
2021

## Содержание

<b>1. Целевой раздел</b>	
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цели и задачи реализации программы.....	3
1.3 Принципы и подходы к формированию программы.....	4
1.4 Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана данная рабочая программа.....	4
1.5 Значимые для разработки и реализации Программы характеристики.....	5
1.6 Возрастные особенности детей.....	6
1.7 Планируемые результаты освоения программы.....	13
<b>2. Содержательный раздел</b>	<b>14</b>
2.1 Задачи и содержание работы по физическому развитию группе кратковременного пребывания для детей от 1,5 до 3 лет.....	14
2.2. Задачи и содержание работы по физическому развитию в младшей группе для детей от 3 до 4 лет.....	16
2.3 Задачи и содержание работы по физическому развитию в средней группе для детей от 4 до 5 лет.....	19
2.4. Задачи и содержание работы по физическому развитию в старшей группе для детей от 5 до 6 лет.....	24
2.5. Задачи и содержание работы по физическому развитию в подготовительной группе для детей от 6 до 7 лет.....	29
2.6. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.....	35
2.7. Взаимодействие с педагогами, специалистами, с семьей при реализации программы.....	38
2.8 Система педагогического мониторинга.....	39
<b>3. Организационный раздел.</b>	<b>40</b>
3.1. Материально-техническое обеспечение программы.....	40
3.2.Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.....	40
3.3 Организация двигательного режима.....	41
3.4 Учебный план.....	43
3.5. Спортивные праздники и досуги.....	44
3.6. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.....	45
<b>Приложения</b>	
<b>Приложение 1. Календарный план воспитательной работы.....</b>	<b>47</b>

## **1. Целевой раздел**

### **1.1 Пояснительная записка**

Природа наделила детей врожденным стремлением к движению. Потребность в двигательной активности детей настолько велика, что педагоги называют дошкольный возраст «возрастом двигательной активности».

В процессе обучения дошкольников физической культуре в дошкольном образовательном учреждении происходит повышение функциональных возможностей детского организма, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные навыки.

Рабочая программа создана с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей физического развития воспитанников ГДОУ №34 и представляет собой индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с ФГОС. Содержание рабочей программы соответствует федеральным государственным стандартам дошкольного образования, содержанию раздела образовательной области «Физическая культура» образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ №34.

Данная программа рассчитана на 2021-2022 учебный год через следующие формы работы:

- занятия (три раза в неделю);
- самостоятельная игровая и практическая деятельность вне занятий;
- спортивные праздники, развлечения, досуги, совместные праздники с детьми и родителями.

### **1.2. Цель и задачи программы:**

**ЦЕЛЬ:** создание оптимальных условий для сохранения и укрепления здоровья детей, формирования основ здорового образа жизни, развития физических качеств воспитанников на основе построения единого образовательного пространства с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса.

#### **ЗАДАЧИ:**

Оздоровительные задачи:

- укреплять здоровье детей, повышать сопротивляемость к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособность организма;
- помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно-суставного аппарата, способствовать развитию всех групп мышц (особенно – мышц-разгибателей), формированию опорно-двигательного аппарата и развитию двигательного анализатора;
- способствовать правильному соотношению частей тела и правильному функционированию внутренних органов, совершенствованию деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем, развитию органов чувств, функции терморегуляции и центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность).

Образовательные задачи:

- формировать двигательные умения и навыки,

- развивать психофизические качества и двигательные способности,
- формировать простейшие понятия о физической культуре и доступные знания о видах спорта.

Воспитательные задачи:

- формировать культурно – гигиенические навыки и потребность в здоровом образе жизни,
- воспитывать волевые качества личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);
- формировать положительные черты характера (организованность, скромность и др.);
- формировать нравственные основы личности (чувство собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

### 1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

- *Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- *Принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
- *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя
- Принцип возрастной адекватности физических упражнений.
- Принцип систематичности и непрерывности.
- Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
- Принцип единства с семьей, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, соревнованиях, проектах.

#### 1.4. Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана данная рабочая программа:

Законы РФ:

- ✓ Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ».

Документы Министерства образования и науки Российской Федерации

- ✓ Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г., № 30384).
- ✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020 года N 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».

Документы Федеральных служб:

- ✓ СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- ✓ Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания", утверждены Постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года N 2.

Локальные акты ГБДОУ:

- ✓ Устав ГБДОУ №34.
- ✓ Положение о рабочей программе ГБДОУ №34

Сроки реализации рабочей программы: 01.09.2021 -31.08.2022.

#### 1.5. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

Сведения о воспитанниках

Группа	Возраст детей	2021-2022 уч. г		
		Количество детей	Мальчики/девочки	Группы здоровья Кол-во детей
Кратковременного пребывания детей раннего возраста (утренняя)	1,5-3 года	11	6/5	I-1 II-9 III-1
Кратковременного пребывания детей раннего возраста (вечерняя)	1,5-3 года	10	2/8	I-2 II-8 III- 0

Младшая	3-4 года	33	17/16	I-6 II-25 III-2
Средняя	4-5 лет	31	9/22	I-4 II-26 III-1
Старшая	5-6 лет	35	18/17	I-3 II-30 III-2
Подготовительная	6-7 лет	34	16/18	I-4 II-28 III-2
Всего:	155			

## 1.6. Возрастные особенности детей

### Возрастные особенности детей первой младшей группы

(от 1,5 до 3 лет)

Ребенок на третьем году жизни совершенствует ходьбу, лазанье, начинает бегать. Все эти движения еще мало координированы и недостаточно точны. Ребенок чувствует потребность в частой смене движений, не может сохранять неподвижную позу.

На третьем году жизни совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, что позволяет детям безошибочно выполнять ряд заданий: осуществлять выбор из 2-3 предметов по форме, величине и цвету, двигаться по сигналу. При ходьбе исчезают лишние, мешающие ребенку движения, что ведет к их экономичности. Развивается самостоятельность пространственных ориентировок, ребенок смелее и в то же время спокойнее двигается по ограниченной, наклонной и поднятой над поверхностью пола плоскости. В связи с развивающимся чувством равновесия, глазомерной оценки направления и расстояния сложнее и разнообразнее становятся действия с предметами.

Процесс усвоения нового в движении сохраняет прежнюю специфику: основное здесь – подражание. Однако оно изменяет свой характер: наблюдается большее осмысление предложенной ребенку задачи и, в связи с этим, более четкое ее выполнение. Дети еще не способны придерживаться точно заданной формы движений, но развивающаяся двигательная память помогает им самостоятельно воспроизводить знакомые двигательные действия.

Ребенок постепенно учится согласовывать свои движения с движениями других детей, приучается своевременно реагировать на сигналы извне, требующие изменить характер движения, его темп, силу или совсем остановиться.

К 3 годам средний рост мальчиков равен 92,7 см, девочек – 91,6 см, вес мальчиков составляет 14,6 кг, а девочек – 14,1 кг.

Центральная нервная система у ребенка становится более совершенной. Сокращается время, необходимое малышу для сна, он больше бодрствует и не так устает, как раньше. Ребенок в возрасте 2-3 лет уже способен целенаправленно концентрироваться на

каком-то определенном деле в течение 10-15 минут. Связано это с совершенствованием функций коры головного мозга, развитием памяти, связанной с событиями, которые происходили до двух месяцев назад.

Заметно улучшается работа сердечно-сосудистой системы. Она уже не испытывает того напряжения во время работы, как раньше, частота ударов сердца составляет около 86-90 раз в минуту, то есть максимально приближается к частоте ударов сердца взрослого человека.

Заметно развивается и опорно-двигательный аппарат. Скелет становится более крепким за счет окостенения, в возрасте 2-3 лет кости малыша уже достаточно крепкие, что позволяет сохранять правильную осанку в вертикальном положении.

В этот период продолжает укрепляться мышечно-связочный аппарат. Движения уже не такие хаотичные, более координированные и разнообразные. Дети устают, если долгое время нет возможности изменить позу.

К 2-3 годам у детей заканчивается прорезывание молочных зубов, их количество приближается к 20. Их здоровье, рост и развитие во многом зависят от питания.

Возрастные особенности детей младшей группы (от 3 до 4 лет)

Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода – первых трех лет. В 4 года средний рост мальчиков – 99,3 см, а девочек – 98,7 см – ростовые показатели почти одинаковы. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

В возрасте от трех до шести лет годовые увеличения в весе также примерно одинаковы для детей обоего пола. Прибавка в весе составляет в среднем 1,5–2 кг. В 4 года вес мальчиков составляет 16,1 кг, а девочек – 15,8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В 3 года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года – 53,9 см и 53,2 см.

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

Ребенок 3–4 лет в среднем затрачивает в день 1000–1600 калорий. В рацион входят белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и вода. Для построения костей скелета и зубов необходимы кальций и фосфор. Ребенок должен получать за сутки с молочными, рыбными и другими продуктами 1 г кальция, 1,5–2 г фосфора и 15–20 мг железа. До полутора лет позвоночник ребенка растет равномерно, затем замедляется рост шейных и верхнегрудных позвонков. В 5 лет вновь все отделы позвоночника начинают расти равномерно. Гибкость и подвижность позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника в 3–4 года неустойчи-

вы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина, суставы пальцев могут деформироваться. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес ребенка. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, сильный наклон головы вперед и вниз) могут стать привычными и привести к нарушению осанки, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания.

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

Утомляет ребенка и отрицательно сказывается на состоянии и развитии опорно-двигательного аппарата длительное пребывание в статической позе. Если педагог перед выполнением упражнения долго выравнивает детей, многословно объясняет задание, порой до 1–1,5 минут, это снижает двигательную активность, отрицательно сказывается на осанке детей, их внимании, выполнении упражнений. Продолжительность объяснений не должна превышать 20–25 секунд (многое зависит от сложности задания, в этом случае надо перевести детей в положение сидя).

При обучении основным видам движений – равновесию и прыжкам, как правило, используют поточный способ организации детей. В упражнениях с мячами (катание, перебрасывание, бросание и ловля мяча) обычно используют фронтальный способ организации, что повышает двигательную активность детей и увеличивает моторную плотность занятия в целом. Необходимо соблюдать определенную дозировку физических упражнений. Так, количество упражнений общеразвивающего характера составляет 4–5 и повторяется 4–5 раз. Темп проведения упражнений и необходимые паузы зависят от физической подготовленности детей каждой конкретной группы.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них – 3–4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2–2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3–4 лет еще недостаточно развиты. Так, кистевая динамометрия (правая рука) в четыре года у мальчиков составляет 4,1 кг, а у девочек – 3,8 кг.

В этом возрасте крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой (прокатить машинку, мяч и т. д.). Но постепенно в строительных дидактических играх, в изобразительной деятельности совершенствуются движения кисти, пальцев. Дети осваивают складывание башенок, пирамидок и т. д.

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



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

Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста (узкие просветы трахеи, бронхов и т. д., нежная слизистая оболочка) создают предрасположенность к нежелательным явлениям.

Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800—1100 мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания.

Ребенок 3–4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Если во время бега или прыжков дети начинают дышать через рот – это сигнал к тому, чтобы снизить дозировку выполняемых заданий. Упражнения в беге длятся 15–20 секунд (с повторением). Для малышей полезны упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

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

Сердечно-сосудистая система ребенка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

Развитие высшей нервной деятельности, особенно в раннем возрасте, во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. В дальнейшем продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное.

К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления.

Внимание детей 3–4 лет еще неустойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса. Если в момент объяснения упражнения в зал входит взрослый, дети сразу отвлекаются. Педагог должен быстро и умело переключать их внимание на учебное задание. При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре. Воспитатель сначала выполняет упражнение 2–3 раза вместе с детьми и поясняет его. Затем следит за тем, как малыши самостоятельно справляются с заданием, дает

им указания, помогает. Это приучает детей к самостоятельности и формирует осознанность действий. В момент выполнения упражнений ребенок не всегда может понять указания воспитателя и тогда ему следует оказать непосредственную помощь, например, повернуть его корпус, придать руке нужное положение и т. д.

Вновь приобретенные умения и навыки могут быть реализованы не только на физкультурных занятиях, но и в жизненно важной самостоятельной двигательной деятельности детей.

Возрастные особенности детей средней группы (от 4 до 5 лет)

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

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

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

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

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

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

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

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

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

Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног - не более 5-6 повторений.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилок, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см<sup>3</sup>), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. Поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Сердечнососудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов.

К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и

в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

Возрастные особенности развития детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

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

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

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

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно раз-

виваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92-95 ударов в минуту. К семи-восемью годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Жизненная емкость легких у пяти-шестилетних детей в среднем равна 1100—1200 см<sup>3</sup>, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем — 25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц<sup>3</sup> воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6-0,8 км до 1,2-1,6 км.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гиподинамии и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

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

- У ребенка развита крупная и мелкая моторика. Он подвижен, вынослив, владеет основными произвольными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
- Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат.
- У ребенка высокий уровень развития физических качеств, двигательных навыков.

- Результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.
- Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.
- Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, стремится к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.
- Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

## 2. Содержательный раздел.

### Образовательная часть «Физическое развитие»

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

#### 2.1. Задачи, содержание и результаты работы по физическому развитию в группе кратковременного пребывания детей раннего возраста от 1,5 до 3 лет.

##### ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

*Оздоровительные задачи:*

- содействовать закаливанию, профилактике простудных заболеваний;
- обеспечивать пропорциональное развитие всех мышечных групп.

*Образовательные задачи:*

- формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку;
- учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног;
- формировать умение придерживаться определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры;

- менять направление и характер движения во время ходьбы в соответствии с указанием педагога;
- учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать);
- учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.
- способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание);
- формирование умения действовать совместно – на основе подражания воспитателю или в соответствии с его указаниями;
- формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза — смотреть, уши — слышать, нос — нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать.

*Воспитательные задачи:*

- приучать действовать сообща;
- развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями;
- учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег, и наоборот, с изменением направления, врассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

**Бег.** Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 см).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 30-40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

**Катание, бросание, метание.** Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с

расстояния 1-1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50-100 см.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.

#### **Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ноги в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку, шевелить пальцами ног (сидя).

#### **Подвижные игры**

**С ходьбой и бегом.** «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».

**С ползанием.** «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

**С бросанием и ловлей мяча.** «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

**С подпрыгиванием.** «Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

**На ориентировку в пространстве.** «Где звенит?», «Найди флажок».

**Движение под музыку и пение.** «Поезд», «Зайка», «Флажок».

#### **Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами**

Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза — смотреть, уши — слышать, нос — нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать.

**2.2 Задачи, содержание и результаты работы по физическому развитию в младшей группе для детей от 3 до 4 лет**



## ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

### *Оздоровительные задачи:*

- повышать приспособляемость и работоспособность органов и систем растущего организма;
- содействовать закаливанию, профилактике простудных заболеваний;
- обеспечивать пропорциональное развитие всех мышечных групп;
- формировать здоровьесберегающее и здоровьесохраняющее двигательное поведение, предупреждающее возникновение плоскостопия и нарушения осанки;
- создавать условия для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности.

### *Образовательные задачи:*

- формировать правильные навыки выполнения основных движений;
- вызывать стремление приспособлять движения к встречающимся препятствиям (перешагнуть, регулируя ширину шага; подлезать, не задев и т. д.);
- развивать равновесие, упражнять в передвижении по уменьшенной площади опоры, в сохранении равновесия после выполнения прыжков; содействовать развитию перекрестной координации движений рук и ног при ходьбе, беге;
- содействовать овладению эталонами направления, различению амплитуды движений, темпа и т. д.;
- развивать у детей гибкость, ловкость, быстроту, выносливость, силу, координацию движений;
- расширять способности к пониманию словесной инструкции при выполнении знакомых физических упражнений и восприятию незначительных изменений;
- приучать детей к действию по плану, представленному двумя пунктами: приготовиться – выполнить;
- содействовать расширению пассивного и активного словаря детей за счет терминологии, связанной с выполнением движений (в пары, в круг, руки в стороны и т. д.);

### *Воспитательные задачи:*

- поддерживать интерес к двигательной деятельности, развивать способность передавать в движениях образы знакомых животных и других объектов окружающей действительности;
- воспитывать желание участвовать в организационных формах работы совместно с другими детьми;
- учить подчинять поведение в подвижных играх правилам;
- вызывать стремление к участию в подготовке условий для выполнения двигательных действий.

## Основные движения

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между

предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). Медленное кружение в обе стороны.

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

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

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

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

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, враспынную.

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

### **Общеразвивающие упражнения**

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из

исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

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

### **Спортивные игры и упражнения**

**Катание на санках.** Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

#### **Подвижные игры**

**С бегом.** «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

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

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

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

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

#### **Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами**

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

### **2.3 Задачи, содержание и результаты работы по физическому развитию в средней группе для детей от 4 до 5 лет**

## ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

### *Оздоровительные задачи:*

- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;
- совершенствовать функции и закаливание организма детей;
- формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку.

### *Образовательные задачи:*

- формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий и в сочетании, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к выполнению других;
- обеспечивать осознанное выполнение движений, развивать самоконтроль и самооценку;
- давать знания о принципах называния различных способов выполнения основных движений;
- содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;
- знакомить детей с зависимостью состояния грудной клетки и работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем для обеспечения самоконтроля за правильной осанкой;
- способствовать воспитанию скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости, выносливости;
- обеспечивать усвоение общей структуры двигательной деятельности, понимание общего способа выполнения физических упражнений и связи «цель-результат».

### *Воспитательные задачи:*

- вызывать, поддерживать интерес и формировать потребность к двигательной деятельности;
- приучать к самостоятельному созданию условий для выполнения физических упражнений;
- соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- пробуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению упражнений;
- формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.

## Содержание образовательной деятельности

### Основные движения

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыж-

ками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года).

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

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

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

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

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

### **Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать

руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

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

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

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

### Спортивные упражнения

**Катание на санках.** Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

### Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

### Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

### Результаты образовательной деятельности

<i>Достижения ребенка («Что нас радует»)</i>	<b>Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей</b>
<p>В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная мелкая моторика рук</li> <li>- Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.</li> <li>- Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.</li> <li>- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.</li> <li>- Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.</li> <li>- с интересом стремится узнать о факто-</li> </ul>	<p>Двигательный опыт (объем основных движений) беден.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя. Затрудняется внимательно воспринять показ педагога, самостоятельно выполнить физическое упражнение.</li> <li>- Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует.</li> <li>- Движения недостаточно координированы, быстры, плохо развита крупная и мелкая моторика рук</li> <li>- Испытывает затруднения при выполнении скоростно-силовых, силовых упражнений и упражнений, требующих проявления выносливости, гибкости.</li> <li>- Интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями нестойкий. Потребность в двигательной активности выражена слабо.</li> <li>- Не проявляет настойчивость для достижения хорошего результата при выполнении физических упражнений. Не</li> </ul>

<p>рах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы.</p> <p>- может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания. Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.</p> <p>- Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.</p>	<p>переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.</p> <p>- У ребенка наблюдается ситуативный интерес к правилам здорового образа жизни и их выполнению</p> <p>- затрудняется ответить на вопрос взрослого, как он себя чувствует, не заболел ли он, что болит.</p> <p>- Испытывает затруднения в выполнении процессов личной гигиены. Готов совершать данные действия только при помощи и по инициативе взрослого.</p> <p>- Затрудняется в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.</p>
--	---

## 2.4 Задачи, содержание и результаты работы по физическому развитию в старшей группе для детей от 5 до 6 лет

### ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

#### *Оздоровительные задачи:*

- повышать тренированность организма;
- развивать способность поддерживать правильное положение позвоночника в положении стоя и сидя;
- обеспечивать систематическую тренировку мелкой мускулатуры и тонких движений рук;
- развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания.

#### *Образовательные задачи:*

- развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений);
- побуждать детей к созданию различных вариантов выполнения разученных движений и определять условия их применения;
- развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;
- развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;
- формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.

#### *Воспитательные задачи:*



- побуждать детей к проявлению активности при организации двигательной деятельности;
- воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья;
- формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.

## **Содержание образовательной деятельности**

### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

**Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

**Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками

(не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.

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

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

### **Общеразвивающие упражнения**

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

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

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

### **Спортивные упражнения**

**Катание на санках.** Катать друг друга на санках, кататься с горки.

**Катание на велосипеде и самокате.** Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

## Спортивные игры

**Городки.** Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м).

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

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

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

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

## Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

## Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

### Результаты образовательной деятельности

<i>Достижения ребенка («Что нас радует»)</i>	<b>Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей</b>
<p>Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений спортивных упражнений);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость;</li> <li>- в поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.</li> <li>- проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений;</li> <li>- имеет представления о некоторых видах спорта уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений;</li> <li>- проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру;</li> <li>- мотивирован на бережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей.</li> <li>- умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения,</li> <li>- готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью).</li> </ul>	<p>Двигательный опыт ребенка беден (малый объем освоенных основных движений, общеразвивающих и спортивных упражнений); плохо развита крупная и мелкая моторика рук</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в двигательной деятельности затрудняется проявлять выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.</li> <li>- в поведении слабо выражена потребность в двигательной деятельности;</li> <li>- не проявляет интереса к новым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при выполнении упражнений.</li> <li>- ребенок неуверенно выполняет упражнения. Не замечает ошибок других детей и собственных. Интересуется простыми подвижными играми, нарушает правила, увлекаясь процессом игры;</li> <li>- слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений-не проявляет интереса к проблемам здоровья и соблюдению своем поведении основ здорового образа жизни.</li> <li>- Представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о здоровом образе жизни поверхностные.</li> <li>- Испытывает затруднения в самостоятельном выполнении культурно-гигиенических навыков, в уходе за своим внешним видом, вещами и игрушками.</li> </ul>

--	--

## **2.5 Задачи, содержание и результаты работы по физическому развитию в подготовительной группе для детей от 6 до 7 лет**

### **ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

#### ***Оздоровительные задачи:***

- повышать тренированность организма;
- развивать способность удерживать статические позы и поддерживать правильное положение позвоночника в положении стоя и сидя;
- обеспечивать систематическую тренировку мелкой мускулатуры и тонких движений рук;
- повышать уровень умственной и физической работоспособности детского организма.

#### ***Образовательные задачи:***

- приучать детей самостоятельно находить ошибки в выполнении знакомых движений и пути их исправления;
- побуждать детей к созданию различных вариантов выполнения разученных движений и определять условия их применения;
- формировать умение менять характер движений в зависимости от содержания музыкального произведения;
- развивать выразительность двигательных действий;
- приучать детей использовать освоенные общие положения при выполнении движений в новых условиях (на прогулке, в свободной деятельности), выбирать наиболее пригодный способ действий;
- содействовать развитию общей выносливости, быстроты, ловкости, силы, координации;
- побуждать применять детей знания о функционировании различных органов и систем для самоконтроля за выполнением физических упражнений и самооценки своего двигательного поведения или удержания поз.

#### ***Воспитательные задачи:***

- побуждать детей к проявлению активности при организации двигательной деятельности;
- формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту;
- поддерживать и развивать у детей интерес к подвижным играм, организуемым сверстниками, и создавать базу для развития организаторских способностей;
- обеспечивать условия для проявления самостоятельности как в организованных взрослыми формах двигательной деятельности, так и для возникновения двигательной деятельности в соответствии с обстановкой (в группе, на участке, в зале и т. д.);
- воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

## Содержание образовательной деятельности

### Основные движения

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой по середине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колена, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3–5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.

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

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

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча 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 движе-

нии. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2–3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

### **Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2–3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

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

### **Спортивные упражнения**

**Катание на санках.** Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки. Участ-

вовать в играх-эстафетах с санками.

**Катание на велосипеде и самокате.** Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

**Игры на велосипеде.** «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

### Спортивные игры

**Городки.** Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4–5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

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

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

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

**Бадминтон.** Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

### Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

### Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).



Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

#### Результаты образовательной деятельности

<i>Достижения ребенка («Что нас радует»)</i>	<b>Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей</b>
<p>Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.</li> <li>- осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом</li> <li>- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.</li> <li>- проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.</li> <li>- имеет начальные представления о некоторых видах спорта</li> <li>- Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его,</li> <li>- Ребенок владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здо-</li> </ul>	<p>В двигательной деятельности затрудняется в проявлении быстроты, координации (ловкости), выносливости, силы и гибкости;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений.</li> <li>- Слабо контролирует выполнение своих движений и движений товарищей, затрудняется в их оценке;</li> <li>- допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности;</li> <li>- не проявляет стойкого интереса к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при их выполнении.</li> <li>- Ребенок проявляет несамостоятельность в выполнении культурно-гигиенических процессов, (к началу обучения в школе не овладел основными культурно-гигиеническими умениями и навыками).</li> <li>- Не имеет привычки к постоянному использованию культурно-гигиенических навыков без напоминания взрослого. Проявляет равнодушие по отношению к больному близкому человеку в семье, к заболевшему сверстнику</li> </ul>

<p>ровья - Может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью ко взрослому).</p>	
---	--

## 2.6 Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

*Занятие тренировочного типа* направлено на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства.

*Тематические занятия* направлены на обучение дошкольников элементам спортивных игр и упражнений (бадминтон, хоккей, настольный теннис, футбол, ходьба на лыжах, езда на велосипеде). Данный тип занятия в основном проводится на воздухе в зависимости от сезона.

*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 вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное - оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

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

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

*Контрольно-диагностические занятия* целью, которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на 10 м с хода и на 30 м со старта; прыжки в длину с места; метание мешочка с песком весом 100г. в даль и т.д.).

### Структура физкультурного занятия

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

Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями. Вводная часть обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. Основная часть (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. Заключительная часть выравнивает функциональное со-

стояние организма детей.

*Вводная часть.*

В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

*Основная часть.*

В эту часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально - волевых качеств личности. В начале основной части выполняют и разучиваются ОРУ. В их порядке учитывают необходимость поочередного воздействия на основные мышечные группы и постепенного увеличения физической нагрузки. Сначала выполняются упражнения для рук и плечевого пояса, затем мышц ног и туловища, подскоки и успокаивающие (дыхательные упражнения, упражнения на «расслабление», спокойная ходьба). Особое внимание уделяется упражнениям на осанку.

Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и развивает его функциональные возможности. Для разучивания включается одно из основных видов движений, другие ранее разученные упражнения повторяются или закрепляются.

В содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и средней интенсивности, усиливающие физиологическое и эмоциональное воздействие занятия на детей.

*Заключительная часть.*

В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания, рефлексия.

Возрастная группа	Часть занятия, длительность в минутах			
	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть	Итого
Группа кратковременного преб. для детей раннего возраста	1-2 мин.	6-8 мин	1-2 мин	10 мин.
Младшая группа	2-3 мин.	12-13 мин.	1-2 мин.	15 мин.
Средняя группа	3-4 мин.	12-15 мин.	2-3 мин.	20 мин.
Старшая группа	4-5 мин.	18-20 мин.	3-4 мин.	25 мин.
Подготовительная	4-5 мин.	20-25 мин.	3-4 мин.	30мин.

**Формы организации образовательного процесса по физическому развитию**

Занятия	ОД в ходе режимных моментов	Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с семьями воспитанников
-образовательная дея-	-утренняя гимнасти-	-спортивные игры	-физкультурные досуги

тельность (физическая культура) в помещении и на улице -спортивные игры -подвижные игры	ка -День здоровья -«Неделя здоровья» -игровые упражнения	-подвижные игры -игровые упражнения	-спортивные праздники - проекты
---	---	--	------------------------------------

### Мероприятия групповые, межгрупповые

- Прогулки, экскурсии.
- Физкультурные досуги (проводятся 1 раз в месяц).
- Спортивные праздники (проводятся 2 раза в год).
- Соревнования.
- Дни здоровья.

### Особенности организации образовательной деятельности:

- организация образовательной деятельности без принуждения;
- присутствие субъектных отношений педагога и детей (сотрудничество, партнерство);
- игровая цель или другая интересная детям;
- преобладание диалога воспитателя с детьми;
- предоставление детям возможности выбора материалов, оборудования, деятельности;
- более свободная структура ОД;  
приемы развивающего обучения

### Проектирование воспитательно-образовательного процесса через образовательную деятельность, осуществляемую в ходе совместной деятельности педагога с детьми

#### Модель физического воспитания дошкольников

Формы организации	Группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
<b>1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада</b>					
1.1. Утренняя гимнастика	Ежедневно 10 минут	Ежедневно 5-10 минут	Ежедневно 10 минут	Ежедневно 10 минут	Ежедневно 10 минут
1.2. Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)				
1.3. Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 4-6 минут	Ежедневно 6-10 минут	Ежедневно 10-15 минут	Ежедневно 15-20 минут	Ежедневно 20-30 минут
1.4 Дыхательная гимнастика	Ежедневно после дневного сна				
<b>2. Физкультурные занятия</b>					

2.1 Физкультурные занятия в спортивном зале	3 раза в неделю по 10 минут	3 раза в неделю по 15 минут	3 раза в неделю по 20 минут	3 раза в неделю по 25 минут	3 раза в неделю по 30 минут
Всего занятий в год	111	111	111	111	111
<b>3. Спортивный досуг</b>					
3.1 Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)				
3.2 Спортивные праздники	-	1 раз в год	1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год
3.3 Физкультурные досуговые и развлечения	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
3.4 Дни здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал

## 2.7 Взаимодействие с педагогами, специалистами, с семьей при реализации программы.

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

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

Оценка физического состояния детей посещающих детский сад (листы здоровья)

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

Совместная организация праздников и досугов. Интеграция образовательных областей «физическое развитие» и «художественно-эстетическое развитие». Подбор музыкального сопровождения.

Музыка воздействует:

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

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

Воспитатель следит за спортивной одеждой детей и обувью, чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять в различных видах деятельности. Воспитатель и инструктор по физической культуре интегрируют образовательную область «Физическая культура» с другими образовательными областями на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей.

### **План работы с воспитателями**

Консультация «Повышение двигательной активности детей в группе и на прогулке»	Все группы	Сентябрь
Консультация «Поддержка детской инициативы в самостоятельной двигательной деятельности»	Все группы	Октябрь
Консультация «Индивидуальная работа с детьми по закреплению основных видов движений на улице»	Все группы	Ноябрь
Мастер-класс «Использование нетрадиционного оборудования для организации двигательной активности детей в группе»	Все группы	Январь
Взаимодействие по организации спортивного праздника	Все группы	Февраль
Мастер-класс «Подвижные игры – играем вместе»	Все группы	Апрель
Выступление на педсовете «Итоги работы по физическому развитию детей за год».	Все группы	Май

### **Взаимодействие с родителями**

Задачи взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями дошкольников:

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

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

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

Таким образом, в ходе организации взаимодействия с родителями воспитанников инструктор по физической культуре стремится развивать их интерес к проявлениям своего

ребенка, желание познать свои возможности как родителей, включиться в активное сотрудничество с педагогами группы по развитию ребенка.

Инструктор опирается на проявление заинтересованности, инициативности самих родителей, делая их активными участниками спортивных досугов и праздников.

#### **План работы с родителями**

<b>Тема</b>	<b>Форма организации</b>	<b>Группа</b>	<b>Период проведения</b>
«Особенности физического развития дошкольников»	Выступление на родительском собрании	Все группы	Сентябрь
«Делаем зарядку вместе»	Мастер класс	Все группы	Октябрь
Индивидуальное консультирование по запросу родителей	Индивидуальные консультации	Все группы	Ноябрь
«Осанка вашего ребенка»	Буклет	Все группы	Декабрь
«Профилактика и коррекция осанки»	Индивидуальные консультации	Все группы	Январь
«Почему подвижные игры с детьми важны»	Консультация на сайте учреждения	Все группы	Март
«Активные игры с детьми – это просто»	Советы о совместных занятиях с детьми дома в папку - передвижку	Все группы	Апрель
«Выбор спортивной секции	Индивидуальные консультации	Старшая, подготовительная группы	Май

#### **2.8. Система педагогического мониторинга**

Внутренняя система оценки качества образования строится на основании Положения о внутренней системе оценки качества образования.

Организация в качестве инструментов педагогической и психологической диагностики развития детей, в том числе, его динамики, использует следующий инструментарий: Медико-педагогический мониторинг ИФФР по парциальной программе Бережнова О.В., Бойко В.В. Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «МАЛЫШИ-

КРЕПЫШИ», издательский дом «Цветной мир», 2016 год, 136 стр. (Рецензия ФГАУ «ФИРО» № 38 от 20 февраля 2017 г.). – Приложение №6.

### **3. Организационный раздел.**

Оснащенность учебно-методическим обеспечением соответствует предъявляемым требованиям.

В нашем детском саду созданы все условия для физического развития детей, как в спортивном зале, так и на прогулочных площадках.

Все оборудование сертифицировано и соответствует требованиям безопасности и СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение программы**

- Уголки двигательной активности детей в группах;
- Музыкально-физкультурный зал
- Прогулочные площадки детского сада оснащены спортивным оборудованием (баскетбольная, игровое оборудование на площадках).

#### **3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания**

##### **Технические средства обучения:**

- Магнитофон и колонки;
- Ноутбук;
- CD и аудио материалы.
- Видеоматериалы
- Проектор и экран
- Иллюстрации и репродукции (спортсменов, виды спорта);
- Наглядно - дидактический материал по предупреждению травматизма на занятиях физической культуры;

##### **Программно-методическое обеспечение:**

1. Оздоровительная работа в ДОУ: нормативно-правовые документы, рекомендации / авт.-сост. М. С. Горбатова;
2. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Федорова С.Ю. МОЗАИКА-СИНТЕЗ.2017;
3. Физическая культура в детском саду: Младшая группа. Пензулаева Л.И. МОЗАИКА-СИНТЕЗ.2015;
4. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. Пензулаева Л.И. МОЗАИКА-СИНТЕЗ.2015;
5. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. Пензулаева Л.И. МОЗАИКА-СИНТЕЗ.2015;



6. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа. Пензулаева Л.И. МОЗАИКА-СИНТЕЗ.2015;
7. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми. МОЗАИКА-СИНТЕЗ.2015;
8. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Степаненкова Э. Я. МОЗАИКА-СИНТЕЗ. 2015;
9. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 2-7 лет. Борисова ММ. МОЗАИКА-СИНТЕЗ.2015;
10. Малоподвижные игры и упражнения для детей 3-7 лет. Пензулаева Л. И.;
11. Лайзане СЯ. Физическая культура для малышей: Кн. для воспитателя детского сада. - 2е изд. 1976;
12. Физическое воспитание в детском саду Степаненкова Э. Я. 2013;
13. Галицына Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении.2012;
14. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Рунова М. А. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений. 2010;
15. Шебеко В. Н., Ермак Н. Н. Физкультурные праздники в детском саду.2011.

### 3.3 Организация двигательного режима по всем возрастным группам

Виды деятельности	Группа кратковр. преб. для детей раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Подвижные игры во время приёма детей	ежедневно 2-4 мин.	ежедневно 3-5 мин.	ежедневно 5-7 мин	ежедневно 7-10 мин	ежедневно 10- 12 мин.
Утренняя гимнастика	ежедневно 10 мин	ежедневно 10 мин	ежедневн 10 мин	ежедневно 10 мин	ежедневно 10 мин.
Физкультминутки	2 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин
Музыкально ритмические движения	НОД по музыке 3-4 мин.	НОД по музыке 6-8 мин	НОД по музыке 8-10 мин.	НОД по музыке 10-12 мин.	НОД по музыке 12-15 мин.
Занятия по физической культуре	3 раз в неделю 10 мин	3 раз в неделю 15 мин	3 раза в неделю 20 мин	3 раза в неделю 25 мин	3 раза в неделю 30 мин
Дополнительная программа по степ-аэробике				1 раз в неделю 25 мин.	1 раз в неделю 30 мин.

- подвижные игры: -сюжетные; -бессюжетные; -игры; - забавы; - соревнования; - аттракционы; - эстафеты	Ежедневно не менее двух игр по 3-5 мин	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин	Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин	Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин	Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин.
Оздоровительные мероприятия:  -гимнастика пробуждения  -дыхательная гимнастика		Ежедневно 5 мин	Ежедневно 6 мин.	Ежедневно 7 мин.	Ежедневно 8 мин
Физические упражнения и игровые задания:  -артикуляционная гимнастика;  -пальчиковая гимнастика;  -зрительная гимнастика.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 2- 3 мин	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3- 5 мин	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6- 8 мин	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8- 10 мин	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10- 15 мин.
Физкультурный досуг		1 раз в месяц по 10-15 мин	1 раз в месяц по 15-20 мин.	1 раз в месяц по 25-30 мин	1 раз в месяц 30–35мин
Спортивный праздник		2 раза в год по 10-15 мин	2 раза в год по 15-20 мин	2 раза в год по 25-30 мин.	2 раза в год по 30-35 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность детей течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под контролем воспитателя.				

### 3.4 Учебный план на 2021-2022 учебный год

Группа	Занятия	Объем образовательной нагрузки в минутах (часах)			
		В неделю		В год	
		Кол-во	Время (в мин.)	Кол-во недель	Время в мин. (в часах)
Группа кратковременного пребывания для детей раннего возраста (утренняя)	<b>Физическая культура (в помещении)</b>	<b>3</b>	<b>30</b>	<b>51</b>	<b>1530 (25 ч 30мин)</b>
Группа кратковременного пребывания для детей раннего возраста (вечерняя)	<b>Физическая культура (в помещении)</b>	<b>3</b>	<b>30</b>	<b>51</b>	<b>1530 (25 ч 30 мин)</b>
Младшая группа	<b>Физическая культура (в помещении)</b>	<b>3</b>	<b>45</b>	<b>51</b>	<b>2235 (38 ч 15 мин)</b>
Средняя группа	<b>Физическая культура (в помещении)</b>	<b>3</b>	<b>60</b>	<b>51</b>	<b>3060 (51 ч)</b>
Старшая группа	<b>Физическая культура (в помещении)</b>	<b>2</b>	<b>50</b>	<b>51</b>	<b>2550 (42ч 30 мин)</b>
	<b>(на улице)</b>	<b>1</b>	<b>25</b>	<b>51</b>	<b>1275 (21ч15 мин)</b>
Подготовительная группа	<b>Физическая культура (в помещении)</b>	<b>2</b>	<b>60</b>	<b>51</b>	<b>3560 (59 ч 20 мин)</b>
	<b>(на улице)</b>	<b>1</b>	<b>30</b>	<b>51</b>	<b>1530 (25ч. 30 мин)</b>

## Расписание на 2021-2022 учебный год

Возрастная группа	Дни недели				
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Кратковременного пребывания для детей раннего возраста	11.10-11.20			11.10-11.20	11.10-11.20
Кратковременного пребывания для детей раннего возраста		16.30-16.40	16.30-16.40		16.30-16.40
Младшая	8.50-9.05			8.50-9.05	8.50-9.05
Средняя	9.25-9.45			9.25-9.45	9.25-9.45
Старшая	10.05-10.30			10.05-10.30	10.05-10.30
Подготовительная	11.50-12.20			11.50-12.20	11.50-12.20

### 3.5 Спортивные праздники и досуги

	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Сентябрь	Досуг «Вместе весело играть»	Досуг «Вместе весело играть»	Досуг «Азбука пешехода»	Досуг «Азбука пешехода»
Октябрь	Досуг «В гости к ёжику»	Досуг «В гости к ёжику»	Досуг «Правила здоровья»	Досуг «Правила здоровья»
Ноябрь	Досуг «Мамин день»	Досуг «Мамин день»	Досуг «Мамин день»	Досуг «Мамин день»
Декабрь	Досуг «Зимушка-зима»	Досуг «Зимушка-зима»	Досуг «Зимнее путешествие»	Досуг «Зимнее путешествие»
Январь	Досуг «Зимние забавы»	Досуг «Зимние забавы»	Досуг «Спортивный калейдоскоп»	Досуг «Спортивный калейдоскоп»
Февраль	Праздник «Малыши-крепцы»	Праздник «Вместе с папой – веселей»	Праздник «Наши Защитники»	Праздник «Богатырская сила»
Март	Досуг «Веселые»	Досуг «Веселые»	Досуг «Веселые»	Досуг «Веселые»

	игрушки»	игрушки»	старты»	старты»
Апрель	Досуг «Весенний ручеек»	Досуг «Весенний ручеек»	Досуг «Космическое путешествие»	Досуг «Космическое путешествие»
Май	Досуг «Мы по городу гуляем»	Досуг «Мы по городу гуляем»	Досуг «Загадочный город»	Досуг «Загадочный город»
Июль	Праздник	Праздник	Праздник	Праздник
Август	Досуг «В гости к Солнышку»	Досуг «В гости к Солнышку»	Досуг «Летний стадион»	Досуг «Летний стадион»

### 3.6 Особенности организации предметно-пространственной развивающей среды.

Развивающая предметно-пространственная среда в ДОУ содержательно насыщена, трансформируема, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная. Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Для занятий физической культурой в ДОУ функционирует музыкально-физкультурный зал и оборудована спортивная площадка. Зал оснащен всем необходимым инвентарем и оборудованием для физической активности детей – гимнастические лестницы, ребристые доски массажные коврики, мячи, атрибуты к подвижным и спортивным играм и многое другое. Оборудование проверено под нагрузкой, безопасно для детей и удобно в использовании. Имеющееся оборудование и инвентарь позволяет создавать в зале среду в соответствии с целями и задачами различной двигательной деятельности детей. Обеспечена возможность изменения ППРС в зависимости от образовательной ситуации и в соответствии с интересами детей. Дети имеют свободный доступ к инвентарю.

Наименование	Количество
Гимнастическая лестница (высота 2,5 м.)	2 пролета
Мячи:	
• набивные весом 1 кг	4 шт.
• маленькие (резиновые и пластмассовые)	60 шт.
• большие (резиновые диам. 20см,)	25 шт.
• большие (баскетбольные, №1)	8 шт.
Палка гимнастическая (длина 76 см)	25 шт.
Скакалка детская	
• для детей подготовительной группы (длина 210 см)	10 шт.
• для детей средней и старшей группы (длина 180 см)	10 шт.
Кольцеброс	6 шт.
Мешочки для метания	20 шт.
Кегли	10 шт.

Обруч пластмассовый детский	
• большой (диаметр 90 см)	6 шт.
• средний (диаметр 50 см)	10 шт.
Конус для эстафет	6 шт.
Цветные ленточки (длина 20 см)	30 шт.
Платочки	25 шт.
Флажки	30 шт.
Массажные коврики	1 шт.
Набор «Топ, Топ»	1 шт.
Набор мягких модулей «Альма»	1 шт.
Информационная система ТИСА	2 шт.
«Моталочка»	6 шт.
Маски для подвижных игр	15 шт.
Тренажеры детские	3 шт.
Коврики гимнастические	20 шт.
Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 25 см)	2 шт.
Корзина для инвентаря малая	2 шт.
Баскетбольное кольцо на щите	1 шт.
Атрибуты для спортивных игр (хоккей, бадминтон)	4 шт.
Рулетка измерительная (5 м)	1 шт.
Секундомер	1 шт.
Свисток	1 шт.
Картотеки:	+
Иллюстрационный материал:	+
Настольные игры соответствующей тематики	+

## Приложение 1

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №34 Василеостровского района Санкт-Петербурга  
(ГБДОУ детский сад №34 Василеостровского района)

ПРИНЯТО:  
Решением Педагогического Совета  
ГБДОУ детский сад №34  
от 30.08.2021 г. протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО:  
Заведующий  
С.С.Горохова  
Приказ от 31 августа 2021 года № 57-ОД



### **Календарный план воспитательной работы на 2021-2022 учебный год**

приложение к рабочей программе воспитания ГБДОУ №34  
к рабочей образовательной программе  
инструктора по физической культуре  
Никитиной Светланы Григорьевны

Санкт-Петербург  
2021

Наименование мероприятия	Категория участников	Ориентировочные сроки проведения	Ответственный за проведение	Отметка о проведении
<b>Модуль «Адаптация»</b>				
<b>Цель:</b> адаптация ребенка к условиям дошкольного коллектива, формирование позитивного образа детского сада.				
<b>Задачи:</b>				
1. Формировать у ребенка позитивный образ детского сада, знакомить с распределением ролей в детском саду, примерами взаимопомощи людей в группе.				
2. Формировать элементарные представления в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни.				
4. Формировать навыки, необходимых для полноценного существования в обществе (в группе): эмпатии (сопереживания), коммуникабельности, заботы, ответственности, сотрудничества, умения договариваться, умения соблюдать правила.				
5. Формировать ценностное отношение к взрослому как источнику знаний.				
6. Формировать культуру общения, поведения, этических представлений.				
<b>1 этап: «Погружение-знакомство»</b>				
Работа с воспитанниками:				
<p><u>Форма деятельности:</u> Праздничное событие «1 сентября»<sup>1</sup></p> <p><u>Цель:</u> установление благоприятного психологического климата, позитивного настроения перед началом нового учебного года.</p> <p><u>Задачи:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>способствовать воспитанию культуры взаимоотношений в детском коллективе, сплочению группы;</li> <li>содействовать развитию интереса к общению и игре со сверстниками;</li> <li>содействовать воспитанию культуры общения в детской группе;</li> <li>сохранять и продолжить традиции группы детского сада.</li> </ol> <p><u>Виды деятельности:</u></p> <p>Общение с взрослым и совместные игры со сверстниками под руководством взрослого, восприятие смысла музыки, сказок, стихов, двигательная активность.</p>	Воспитанники	Сентябрь 2021	Воспитатели, музыкальный руководитель, ИФК	

<sup>1</sup> Проводится, начиная со второго года обучения.



<b>2 этап «Проект»</b>				
Работа с родителями:				
Выступление на родительском собрании по вопросам адаптации	Родители	Сентябрь 2021	Воспитатели, специалисты	
Подготовка материалов для публикации на сайте районного дистанционного консультационного центра «Детский сад – онлайн» (КЦВО.рф)	Педагоги, родители (законные представители)	В течение года	Старший воспитатель, ИФК	
Работа с воспитанниками:				
<p>Реализация психолого-педагогического сопровождения адаптации в рамках вариативного образования</p> <p><u>Форма работы:</u> психолого-педагогическое сопровождение адаптации воспитанников в режимных моментах<sup>2</sup></p> <p><u>Цель:</u> оказание помощи ребенку в процессе адаптации к условиям группы детского сада.</p> <p><u>Задачи:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Помочь детям раннего возраста преодолеть стрессовые состояния в период адаптации к детскому саду;</li> <li>2. Создать положительный эмоциональный настрой в группе;</li> <li>3. Снизить импульсивность, излишнюю двигательную активность, тревогу, агрессию.</li> <li>4. Развивать игровые навыки, стремление сопереживать, помогать поддерживать друг друга.</li> </ol> <p><u>Виды деятельности:</u></p> <p>Двигательная активность: подвижные игры, физкультурные занятия.</p>	Воспитанники	Сентябрь – октябрь 2021	Педагоги	
<p>Индивидуальная работа по адаптации, планируемая в Индивидуальном Образовательном Маршруте (далее - ИОМ)<sup>2</sup></p> <p><u>Форма:</u> формы работы определяются в ИОМ.</p> <p><u>Цель:</u> индивидуализированная по-</p>	Воспитанники, родители	Октябрь-ноябрь 2021	Воспитатели, специалисты	

<sup>2</sup> Режимные моменты – это неотделимые друг от друга части образовательного процесса. К режимным моментам относят: утренний и вечерний круг, гигиенические процедуры, подготовку к прогулке, прогулку, подготовку к приемам пищи, приемы пищи, подготовку ко сну, утреннюю и бодрящую гимнастику и т.д..

<p>мощь в адаптации ребенка к условиям детского сада.</p> <p><u>Задачи:</u> определяются в зависимости от выявленных проблем в ходе диагностики.</p> <p><u>Виды деятельности:</u> виды деятельности определяются в ИОМ из перечня видов деятельности детей от 1 до 3 лет (п.2.7 ФГОС дошкольного образования).</p>				
<b>3 этап: «Проведение события»</b>				
<p><u>Форма:</u> День открытых дверей<sup>3</sup></p> <p><u>Цель:</u> психолого-педагогическое сопровождение процесса адаптации.</p> <p><u>Задачи:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Определить эффективность работы по адаптации (компетентность воспитанников в ранней социализации).</li> <li>2. Провести просвещение родителей (законных представителей) по вопросам адаптации и ранней социализации воспитанников.</li> </ol>	Воспитанники, родители	Апрель 2022	Воспитатели, специалисты	
<b>Модуль «Психолого-педагогическое сопровождение»</b>				
<p><b>Цель:</b> психолого-педагогическая помощь ребенку в формировании основных навыков коммуникации и создании положительного образа Я.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать навыки, необходимых для полноценного существования в обществе: эмпатии (сопереживания), коммуникабельности, заботы, ответственности, сотрудничества, умения договариваться, умения соблюдать правила.</li> <li>2. Анализировать поступки самих детей в группе в различных ситуациях.</li> <li>3. Развивать способности поставить себя на место другого как проявление личностной зрелости и преодоление детского эгоизма.</li> <li>4. Формировать ценностное отношение к взрослому как источнику знаний.</li> <li>6. Формировать культуру общения, поведения, этических представлений.</li> <li>7. Формировать представления о значении опрятности и красоты внешней, ее влиянии на внутренний мир человека.</li> <li>8. Развивать предпосылки ценностно-смыслового восприятия и понимания отношений между людьми.</li> </ol>				
<b>1 этап: «Погружение-знакомство»</b>				
Работа с родителями				
Информирование родителей о сайте КЦВО.рф (Детский сад – онлайн)	Родители (законные представители)	Сентябрь 2021	ИФК	
<b>2 этап: «Проект»</b>				

<sup>3</sup> В период неблагоприятной эпидемиологической ситуации проводится в дистанционном формате.

Работа с родителями				
Индивидуальные консультации с родителями по вопросам интересов и индивидуальных особенностей развития ребенка	Родители	В течение учебного года	ИФК	
Работа с воспитанниками				
<p>Реализация направления модуля в процессе организованной образовательной деятельности по физической культуре и совместной деятельности с детьми направленной на формирование коммуникативной культуры и положительных стереотипов поведения</p> <p><u>Формы:</u> игры с правилами, упражнения, моделирование и анализ заданных ситуаций и др.</p> <p><u>Цель:</u> формирование у детей 3-6 лет социальных контактов и развитие способности к совместным действиям и игровой деятельности.</p> <p><u>Задачи:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стимулировать у детей понимание себя и умение «быть в мире с собой».</li> <li>2. Воспитывать интерес к окружающим людям, развивать чувство понимания и потребности в общении.</li> <li>3. Развивать у детей навыки общения в разных жизненных ситуациях с разными партнерами с ориентацией на метод сопереживания.</li> <li>4. Формировать у детей навыки невербальной коммуникации.</li> <li>5. Развивать адекватную оценочную деятельность, направленную на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей.</li> <li>6. Развивать самоконтроль в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения.</li> <li>7. Обучение детей речевым средствам общения.</li> </ol> <p><u>Виды деятельности:</u> игровая, включая, игру с правилами, подвижная игра, спортивная игра, эстафеты,</p>	Воспитанники	В течение учебного года	Воспитатели	

коммуникативная (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками).				
<b>Модуль «Занятия по социально-эмоциональному развитию» (Этическое воспитание, этикет, патриотическое воспитание, правовое воспитание, трудовое воспитание, основы безопасности жизнедеятельности)</b>				
<b>Цель:</b> создание условий для патриотического, социального, трудового воспитания и формирования ценностей здорового образа жизни.				
<b>Задачи:</b>				
1. Формировать у ребенка этические представления: представление о добре и зле, позитивного образа семьи с детьми, знакомить с распределением ролей в семье, образами дружбы в фольклоре и детской литературе, примерами сотрудничества и взаимопомощи людей в различных видах деятельности (на материале истории России, ее героев), милосердия и заботы.				
2. Анализировать поступки самих детей в группе в различных ситуациях.				
3. Формировать навыки, необходимых для полноценного существования в обществе: эмпатии (сопереживания), коммуникабельности, заботы, ответственности, сотрудничества, умения договариваться, умения соблюдать правила.				
4. Приобщать ребенка к культурным способам познания (книги, интернет-источники, дискуссии и др.).				
5. Обучать безопасности жизнедеятельности.				
6. Формировать навыки, необходимые для трудовой деятельности детей, воспитывать навыки организации своей работы, формировать элементарные навыки планирования.				
7. Формировать трудовые усилия (привычки к доступному дошкольнику напряжению физических, умственных и нравственных сил для решения трудовой задачи).				
8. Воспитывать любовь, уважение к своим национальным особенностям и чувство собственного достоинства как представителя своего народа.				
9. Воспитывать уважительное отношение к гражданам России в целом, своим соотечественникам и согражданам, представителям всех народов России, к ровесникам, родителям, соседям, старшим, другим людям вне зависимости от их этнической принадлежности.				
<b>1 этап «Погружение - знакомство»</b>				
Выбор и планирование мероприятий по направлению в соответствии с планом на учебный год	Педагоги	Август 2021	Старший воспитатель, воспитатели, специалисты	
<b>2 этап: «Проект»</b>				
Работа с воспитанниками				
Проект «Наши правила на физкультуре»	Воспитанники старших и подготовительных групп	Осень 2021 года	ИФК, Воспитатели групп старшего возраста	
Проект «Правила безопасности в играх на улице»	Воспитанники	Октябрь 2021	Инструктор по физической культуре	
Проект «Что помогает быть здоро-	Воспитанники	Декабрь	Инструктор по	

вым» (продукт проекта - коллаж)		2021	физической культуре	
Участие в конкурсе детско-родительских проектов в номинации «Здоровьесбережение»	Педагоги	Январь 2022	Инструктор по физической культуре	
Индивидуальная работа в рамках ИОМ	Воспитанники	В соответствии с ИОМ	Инструктор по физической культуре	
Волонтерская акция «Дарим радость движения» - игры и атрибуты для двигательной активности из подручных и бросовых материалов	Воспитанники	Июль 2022	Педагоги, инструктор по физической культуре	
Выставка «Наши достижения в спорте»	Воспитанники	В течение учебного года	Инструктор по физической культуре	
Сетевое взаимодействие с учреждением спорта	воспитанники	В течение учебного года	инструктор по ФК	
Индивидуальная работа в рамках ИОМ <u>Форма:</u> формы работы определяются в ИОМ. <u>Цель:</u> индивидуализированная помощь в развитии коммуникативных навыков ребенка. <u>Задачи:</u> определяются в зависимости от выявленных проблем в ходе диагностики. <u>Виды деятельности:</u> виды деятельности определяются в ИОМ из перечня видов деятельности детей в соответствии с возрастными особенностями (п.2.7 ФГОС дошкольного образования).	Воспитанники	В соответствии с ИОМ	Воспитатели, специалисты	
<b>Модуль «Праздничный событийный календарь»</b>				
<b>Цель:</b> воспитание положительного отношения к праздничной культуре, приобщение дошкольников к праздничному событийному календарю.				
<b>Задачи:</b>				
1. Формировать у детей эстетический вкус, стремление окружать себя прекрасным, создавать его.				
2. Воспитывать любовь к родному краю, родной природе, родному языку, культурному наследию своего народа;				
3. Воспитывать любовь, уважение к своим национальным особенностям и чувства собственного достоинства как представителя своего народа.				
4. Воспитывать уважительное отношение к гражданам России в целом, своим соотечественни-				

кам и согражданам, представителям всех народов России, к ровесникам, родителям, соседям, старшим, другим людям вне зависимости от их этнической принадлежности.

5. Воспитывать любовь к родной природе, природе своего края, России, понимания единства природы и людей и бережного ответственного отношения к природе.

6. Формировать у ребенка представление о добре и зле, позитивного образа семьи с детьми, образами дружбы в фольклоре и детской литературе, примерами сотрудничества и взаимопомощи людей в различных видах деятельности (на материале истории России, ее героев), милосердия и заботы.

7. Развивать предпосылки ценностно-смыслового восприятия и понимания произведений искусства, явлений жизни, отношений между людьми.

8. Воспитывать любовь к прекрасному, уважения к традициям и культуре родной страны и других народов.

9. Развивать творческое отношение к миру, природе, быту и к окружающей ребенка действительности.

### **1 этап «Погружение – знакомство»**

Разработка развивающей предметно-пространственной среды в рамках модуля «Праздничного событийного календаря» ( костюмов, атрибутов, декораций, разработка праздничной полиграфии (афиши, программки, буклеты и т.д.).	Педагоги, родители, воспитанники	В течение учебного года	Воспитатели, специалисты, родители	
---	----------------------------------	-------------------------	------------------------------------	--

### **2 этап «Проект»**

#### **Работа с воспитанниками**

<p>Реализация мероприятий в рамках Календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам российской федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры на текущий учебный год</p> <p>«День Защитника Отечества», «День космонавтики»</p> <p>Форма: праздник, досуг</p> <p>Цель: создание условий для патриотического и социального воспитания.</p> <p>Задачи: определяются в соответствии с методическими рекомендациями Министерства Просвещения РФ</p> <p>Виды деятельности: виды деятельности выбираются из перечня видов деятельности детей в соответствии с возрастными особенностями (п.2.7 ФГОС дошкольного образования).</p>	Воспитанники	Февраль 2022, Апрель 2022	ИФК	
--	--------------	---------------------------	-----	--

Проведение физкультурных досугов ко Дню матери	Воспитанники	Ноябрь 2021	Инструктор по физической культуре, воспитатели	
Проведение спортивного праздника посвященного Дню защитника отечества	воспитанники	Февраль 2022	Инструктор по ФК, воспитатели	
Проведение летнего спортивного праздника	воспитанники	Июль 2022	Инструктор по ФК, воспитатели	
Проведение физкультурных досугов посвященных дню космонавтики	воспитанники	Апрель 2022	Инструктор по ФК,	
Проведение физкультурных досугов посвященных Дню города	воспитанники	Май 2022	Инструктор по ФК	
Проведение традиционного праздничного событийного цикла образовательного учреждения, уточненного на учебный год в плане работы учреждения. Форма: праздник, досуг, развлечение Цель: создание условий для патриотического и социального воспитания. Задачи: определяются в соответствии с тематикой мероприятия. Виды деятельности: виды деятельности выбираются из перечня видов деятельности детей в соответствии с возрастными особенностями (п.2.7 ФГОС дошкольного образования).	Воспитанники	В соответствии с годовым планом работы Образовательной организации	ИФК	
Индивидуальная работа с воспитанниками по подготовке к праздникам и праздничным событиям. Форма: беседа, упражнение и т.д. Цель: индивидуализированное психолого-педагогическое сопровождение подготовки воспитанника к праздничному событию. Задачи: определяются в ИОМ. Виды деятельности: определяются в ИОМ.	Воспитанники	В течение года	ИФК	
Работа с родителями				
Индивидуальные консультации для родителей (законных представителей) по подготовке к праздникам и праздничным событиям	Родители	В течение года	Воспитатели, специалисты	

<b>ЧАСТЬ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ</b>				
<b>Модуль «Воспитание культуры здорового образа жизни»</b>				
<b>Цель:</b> формирование ценностей здорового образа жизни.				
<b>Задачи:</b>				
1. Обеспечить построение образовательного процесса физического воспитания детей (совместной и самостоятельной деятельности) на основе здоровьесберегающих и здоровьесоберегающих технологий, и обеспечить условия для гармоничного физического и эстетического развития ребенка.				
2. Проводить закаливание, повышение сопротивляемости к воздействию условий внешней среды.				
3. Укреплять опорно-двигательный аппарат.				
4. Развивать двигательные способности, обучать двигательным навыкам и умениям.				
5. Формировать элементарные представления в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни.				
6. Организовывать сон, здоровое питание, выстраивать правильный режим дня.				
<b>1 этап «Погружение – знакомство»</b>				
Создание здоровьесберегающей среды.	Педагоги	В течение учебного года	ИФК, старший воспитатель	
<b>2 этап «Проект»</b>				
Вариативные мероприятия с родителями и воспитанниками				
Проведение спортивных праздников и соревнований. Форма: соревнования. Цель: развитие двигательных способностей. Задачи: определяются в соответствии с тематикой соревнования. виды деятельности выбираются из перечня видов деятельности детей в соответствии с возрастными особенностями (п.2.7 ФГОС дошкольного образования).	Воспитанники	Зима-весна 2022	Специалисты, воспитатели	
Проведение турнира «Знатоки шашек» в подготовительной группе	Воспитанники подготовительной группы	Ноябрь 2021	Инструктор по ФК, воспитатели подготовительной группы	
Участие в районной игре «Знатоки шашек»	Воспитанники подготовительной группы	Декабрь 2021	Инструктор по ФК	
Участие в районной игре по станциям «Спортивная олимпиада»	Воспитанники подготовительной группы	Декабрь 2021	Инструктор по ФК, воспитатели подгото-	



			вительной группы	
Проведение физкультурного досуга «Ледовая олимпиада» в старшей и подготовительной группах	Воспитанники старшей и подготовительной групп	Декабрь 2021	Инструктор по ФК, воспитатели старшей и подготовительной групп	
Участие в городских соревнованиях «Ледовая олимпиада для дошкольников»	Воспитанники старшей и подготовительной групп	Январь 2022	Инструктор по ФК	
Проведение спортивного праздника посвященного Дню защитника отечества	воспитанники	Февраль 2022	Инструктор по ФК, воспитатели	
Участие в районном конкурсе «Музыкальная мозаика» (номинация спортивный танец)	Воспитанники подготовительной группы	Апрель 2022	Инструктор по ФК	
Участие в спортивном фестивале по мини-баскетболу «Озорной мяч»	Воспитанники подготовительной группы	Апрель 2022	Инструктор по ФК	
Детско-родительский проект «Любимые подвижные игры из детства мам и пап»	Воспитанники старшей и подготовительной групп	Май 2022	Инструктор по ФК	
Проведение летнего спортивного праздника	воспитанники	Июль 2022	Инструктор по ФК, воспитатели	
Приглашение профессионалов направления здоровьесбережения для консультаций родителей и бесед с детьми. <sup>4</sup> Форма: беседа, мастер-класс. Цель: формирование ценностей здорового образа жизни. Задачи: определяются в соответствии с тематикой встречи. Виды деятельности: виды деятельности выбираются из перечня видов деятельности детей в соответствии с возрастными особенностями (п.2.7 ФГОС дошкольного образования).	Воспитанники и родители	В течение учебного года	Специалисты, воспитатели	
Информирование родителей по направлению здоровьесбережения на официальном сайте, стендах учре-	Родители	В течение учебного года	ИФК, воспитатели	

<sup>4</sup> В период эпидемиологического неблагополучия может проводиться в дистанционном режиме.

ждения, родительских собраниях.				
<p>Проведение тематических дней здоровья «Зимние каникулы»          Форма: досуг.          Цель: формирование ценностей здорового образа жизни.          Задачи: определяются в соответствии с содержанием дня здоровья.          Виды деятельности: виды деятельности выбираются из перечня видов деятельности детей в соответствии с возрастными особенностями (п.2.7 ФГОС дошкольного образования).</p>	Воспитанники	Октябрь 2021 Январь 2022	ИФК, воспитатели	
<p>Формирование основ здорового образа жизни в рамках основных образовательных программ дошкольного образования.          Форма: совместная деятельность педагога с детьми, занятия          Цель: формирование ценностей здорового образа жизни.          Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать заинтересованность и стремление к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения.</li> <li>2. Формировать заинтересованность в изучении себя, своих физических качеств и способностей у воспитанников.</li> <li>3. Формировать представления о человеке, его организме и критериях здоровья.</li> <li>4. Формировать элементарные гигиенические навыки и правила поведения.</li> <li>5. Формировать навыки безопасного поведения в обществе, различных ситуациях и приемах прошения помощи в затруднительных ситуациях.</li> <li>6. Формировать навыки оказания простой помощи взрослым.</li> <li>7. Развивать самостоятельность в выполнении гигиенических процедур, одевании, уходе за своими вещами и</li> </ol>	Воспитанники	В течение учебного года	Воспитатели, инструктор по ФК	

игрушками. 8.Формировать навыки игровой деятельности с здоровьесберегающими направлениями. Виды деятельности: виды деятельности выбираются из перечня видов деятельности детей в соответствии с возрастными особенностями (п.2.7 ФГОС дошкольного образования).				
Участие в конкурсе детско-родительских проектов в номинации «Здоровьесбережение»	Педагоги	Январь 2022	Старший воспитатель, инструктор по ФК	
Проект «Мое тело»	Воспитанники младшей и средней групп	Март 2022	Инструктор по Ф	
Проект «Мой организм. Умеет ли он говорить?»	Воспитанники старшей и подготовительной групп	Март 2022	Инструктор по ФК	
Детско-родительский проект «Любимые подвижные игры из детства мам и пап»	Воспитанники старшей и подготовительной групп	Май 2022	Инструктор по ФК	
Проведение физкультурных занятий, утренней гимнастики	воспитанники	В течение учебного года	инструктор по ФК	
Проведение народных подвижных игр	воспитанники	В течение учебного года	инструктор по ФК	
Реализация режима двигательной активности Форма: физкультурные занятия, утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика, музыкальные занятия, подвижные игры и т.д. Цель: развитие двигательных способностей, обучение двигательным навыкам и умениям. Задачи: в соответствии с конкретным содержанием формы двигательной активности. Виды деятельности: двигательная активность.	Воспитанники	В течение учебного года	инструктор по ФК, воспитатели	
Индивидуальная работа по направ-	Воспитанники	В течение	инструктор по	

<p>лению здоровьесбережение.          Форма: упражнение, подвижная игра, гимнастический комплекс.          Цель: психолого-педагогическое сопровождение воспитанников в направлении здоровьесбережения.          Задачи: определяются в зависимости от возраста воспитанников и особенностей проблем, определенных в ИОМ.          Виды деятельности: виды деятельности выбираются из перечня видов деятельности детей в соответствии с возрастными особенностями (п.2.7 ФГОС дошкольного образования).</p>		учебного года, в соответствии с ИОМ	ФК, воспитатели	
Индивидуальное консультирование родителей по теме.	Родители	В течение учебного года	инструктор по ФК, воспитатели	
<b>3 этап «Проведение события»</b>				
Вариативные мероприятия по работе с воспитанниками				
<p>Участие воспитанников в соревнованиях районного и регионального уровня.          «Ледовая олимпиада для дошкольников»          Форма: соревнования.          Цель: развитие двигательных способностей.          Задачи: популяризация зимних видов спорта.          Виды деятельности: двигательная активность, общение с взрослыми и сверстниками.</p>	воспитанники	Январь 2022	Инструктор по ФК	
<p>Участие в районных конкурсах для детей и родителей по направлению здоровьесбережения.          Форма: конкурс          Цель: формирование ценностей здорового образа жизни.          Задачи: определяются в соответствии с тематикой конкурса.          Виды деятельности: виды деятельности выбираются из перечня видов деятельности детей в соответствии с возрастными особенностями (п.2.7</p>	Воспитанники и родители	В соответствии с планом ИМЦ	Воспитатели, инструктор по ФК	

ФГОС дошкольного образования).				
<b>Модуль «Взаимодействие с родителями»</b>				
<b>Цель:</b> формирование общих подходов к воспитанию в семье и образовательной организации.				
<b>Задачи:</b>				
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Установить контакт с родителями (законными представителями) воспитанников.</li> <li>2. Изучить воспитательные возможности семьи.</li> <li>3. Формировать активную позицию родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, повышать воспитательный потенциал семьи.</li> <li>4. Познакомить родителей (законных представителей) с психолого-педагогическими знаниями и умениями, основами педагогической культуры.</li> <li>5. Предупреждать наиболее распространенные ошибки родителей (законных представителей) в воспитании детей.</li> <li>6. Оказывать помощь родителям (законным представителям) в организации педагогического самообразования.</li> </ol>				
<b>1 этап «Погружение – знакомство»</b>				
Знакомство, установление контакта с родителями воспитанников	Родители (законные представители)	Сентябрь 2021	Инструктор по ФК	
<b>2 этап «Проект»</b>				
Работа с родителями				
Проведение тематического дня здоровья	Воспитанники, родители (законные представители)	Октябрь	инструктор по ФК	
Индивидуальное консультирование родителей	Родители (законные представители)	В течение года	инструктор по ФК	
Информирование родителей по направлению здоровьесбережения	Родители (законные представители)	В течение года	инструктор по ФК	
Детско-родительский проект «Любимые подвижные игры из детства мам и пап»	Воспитанники старшей и подготовительной групп	Май 2022	Инструктор по ФК	
Просвещение родителей (наглядное, информационное и пр.)	родители	В течение учебного года		
<b>3 этап «Проведение события»</b>				
Работа с родителями				
Участие в конкурсе презентаций «Папа, мама, я»	родители	Март 2022	Старший воспитатель	
Участие районном спортивном соревновании	родители	Весна 2022	Инструктор по ФК	