

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 49 «Лукоморье» г. Белгорода

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом МБДОУ д\с
№ 49
(протокол от 30.08.2024 года №1)

УТВЕРЖДЕНО:
заведующим МБДОУ д\с №49
Я. А. Пашкова
(приказ от 31.08.2024 №135)



**Рабочая программа
инструктора по физической культуре
для детей групп компенсирующей направленности
на 2024-2025 учебный год**

Составитель:
Швец Маргарита Николаевна
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории

Белгород

СОДЕРЖАНИЕ:

I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1. Пояснительная записка.	3
1.1. Цели и задачи реализации Программы.	5
1.2. Принципы и подходы к формированию Программы.	6
1.3. Возрастные характеристики особенности развития детей 4 – 5 лет с	8
1.4. Возрастные характеристики особенности развития детей 5 – 7 лет с ФФН и ОНР.	9
1.5. Планируемые результаты освоения Программы.	11

II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2. Описание образовательной деятельности.	14
2.1. Приоритетное направление ДООУ.	31
2.2. Описание регионального компонента физкультурно - оздоровительного направления «Играйте на здоровье» Л.Н. Волошиной.	33
2.3. Средняя группа (4 до 5 лет)	33
2.4. Старшая группа (5 до 6 лет)	35
2.5. Подготовительная к школе группа (6 до 7 лет)	36

III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Учебный план.	37
3.2. Структура физкультурного занятия в спортивном зале.	38
3.3. Режим двигательной активности.	39
3.4. Развивающая предметно-пространственная среда.	40
3.5. Особенности взаимодействия с родителями.	41
3.6. Планирование работы в группе компенсирующей направленности.	42
3.7. Библиотечно-информационные ресурсы.	44

І ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1. Пояснительная записка

Образовательная программа дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 49 «ЛУКОМОРЬЕ» г. Белгорода (далее Программа) является образовательной программой дошкольного образования, разработанной в соответствии с Федеральной образовательной программой дошкольного образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022г. № 1028 (далее – [Фоп до](#)), Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ № 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года), (далее – [ФГОС до](#)).

Образовательная программа разработана в соответствии с учетом:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155) с изменениями и дополнениями от 21 января 2019 г, 8 ноября 2022 г.;
- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Санитарно-эпидемиологические правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28;
- Санитарно-эпидемиологические правила СП 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 года № 32;
- Санитарно-эпидемиологические правила СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности

и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2, действующих до 1 марта 2027 г.;

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р;
- Постановление правительства Белгородской области «Об утверждении государственной программы Белгородской области «Развитие образования Белгородской области» от 30 декабря 2013 года № 528-пп (с изменениями на 30 декабря 2021 года);
- Устав Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 49 «ЛУКОМОРЬЕ» г. Белгорода;
- Программа развития Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 49 «ЛУКОМОРЬЕ» г. Белгорода.

Программа определяет единые для Российской Федерации базовые объем и содержание дошкольного образования (далее – ДО), осваиваемые обучающимися в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, и планируемые результаты освоения Программа (п.3. [Фоп до](#)):

Программа предусматривает обязательную часть и часть, формируемую участниками образовательных отношений. Объем обязательной части Программы составляет не менее 60% от ее общего объема; части, формируемой участниками образовательных отношений, не более 40%.

Дошкольный возраст охватывает период жизни от рождения до 7 лет. Именно в этот период осуществляются наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками и т.д. Для этого необходима систематическая работа по формированию осознанного отношения детей к здоровью через физическое воспитание. Организованные физкультурные занятия (в детских

садах и семье), а также свободная двигательная деятельность, когда ребенок во время прогулок играет, прыгает, бегает и т.п., улучшают деятельность сердечно – сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие.

Программа также предназначена для оказания помощи родителям (законным представителям) в воспитании детей, охране и укреплении их физического и психического здоровья, в развитии индивидуальных способностей на уровне дошкольного образования.

Программа включает три основных раздела: целевой, содержательный и организационный, в каждом из которых отражается обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений.

В соответствии с требованиями ФГОС ДО в Программе содержится целевой, содержательный и организационный разделы, в каждом из которых отражается обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений (п.б. [ФОП ДО](#)).

1.1. Цели и задачи реализации Программы.

Цель - сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни интереса к физической культуре.

Цель Программы достигается через решение следующих задач (п.1.6. [ФГОС ДО](#)):

Задачи программы:

1. Обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО.
2. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.
3. Формирование у детей творческого, осмысленного, ценностного отношения к собственному физическому и духовному здоровью путем построения оздоровительной работы как развивающее – образовательной.
4. Повышение уровня физического развития и физической культуры дошкольников.

5. Обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья), с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей.
6. Формирование устойчивого интереса детей к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
7. Повышение компетентности родителей по вопросам оздоровления и физического развития детей.

Цель - сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни интереса к физической культуре.

1.2. Принципы и подходы к формированию Программы.

Программа построена на следующих **принципах ДО**, установленных ФГОС ДО (п.14.3. [ФОП ДО](#)):

Программа построена на следующих принципах:

- 1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- 3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе - взрослые);
- 4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 6) сотрудничество ДООУ с семьей;
- 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 10) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

Основные подходы к формированию Программы.

1) сформированы на основе требований [ФГОС ДО](#) и [ФОП ДО](#), предъявляемых к структуре образовательной программы дошкольного образования;

2) определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования;

3) обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей;

4) сформирована как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (базовые объем, содержание и планируемые результаты освоения Программы).

Программа предназначена для оказания помощи родителям (законным представителям) в воспитании детей, охране и укреплении их физического и психического здоровья, а развитии у детей способности и стремления к инициативному и самостоятельному действию, в развитии индивидуальных способностей и необходимой коррекции нарушений их развития на уровне дошкольного образования.

Содержание Программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности.

В программе учитываются:

- индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья.

- возможности освоения ребенком Программы на разных этапах ее реализации.

Система оценки результатов освоения программы

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного возраста и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребёнка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому планируемые результаты освоения Программы представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребёнка дошкольного возраста на разных возрастных этапах и к завершению ДО (п.15. [ФОП ДО](#)).

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Оценка производится инструктором по физической культуре в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений

детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе физического развития.

Результаты педагогической диагностики используются для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования;
- 2) оптимизации работы с группой детей.

Под педагогической диагностикой понимается такая оценка развития детей, которая необходима педагогу, непосредственно работающему с детьми, для получения «обратной связи» в процессе взаимодействия с ребенком, которой он может воспользоваться при необходимости получения им информации о динамике развития детей.

Педагогическая оценка индивидуального развития ребёнка направлена, прежде всего, на определение наличия условий для развития ребенка в соответствии с его возрастными особенностями, возможностями и индивидуальными склонностями. Она не призвана выявлять особенности в физическом развитии.

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

1.3. Возрастные характеристики особенности развития детей 4 – 5 лет с ТНР.

Для детей с общим недоразвитием речи 4-5 лет характерны индивидуальные особенности в развитии, особенно в развитии речи. Общее недоразвитие речи у детей 4-5 лет может проявляться в разной степени: от полного отсутствия общеупотребительной речи до элементарной фразовой речи с выраженными элементами лексикограмматического и фонетико-фонематического недоразвития. Без специального побуждения к речи дети малоактивны, в редких случаях являются инициаторами общения, что обуславливает недостаточную коммуникативную направленность речи.

Дети для общения пользуются главным образом лепетными словами, звукоподражаниями, отдельными существительными и глаголами бытового содержания, обрывками лепетных предложений, звуковое оформление которых смазанно, нечетко и крайне неустойчиво. Нередко свои "высказывания" ребенок подкрепляет мимикой и жестами.

Низким речевым возможностям детей сопутствуют и бедный жизненный опыт, и недостаточно дифференцированные представления об окружающей жизни (особенно в области природных явлений). Фонематическое восприятие грубо нарушено, возникают трудности даже при отборе сходных по названию, но разных по значению слов, не доступны

операции фонематического анализа и синтеза. Формы числа, рода и падежа для таких детей по существу не несут смысловозначительной функции. Словоизменение носит случайный характер, и потому при использовании его допускается много разнообразных ошибок, отмечаются грубые ошибки в употреблении грамматических форм: замены падежных окончаний, ошибки в употреблении форм числа и рода, при изменении существительных по числам, отсутствие согласования прилагательных с существительными, числительных с существительными. Много ошибок дети допускают при использовании предложными конструкциями: часто предлоги опускаются вообще, при этом существительное употребляется в исходной форме. Союзы и частицы в речи употребляются редко.

Произносительные возможности детей значительно отстают от возрастной нормы: наблюдается нарушение в произношении мягких и твердых звуков, шипящих, свистящих, сонорных, звонких и глухих, грубые нарушения в передаче слов разного слогового состава.

Неполноценная речевая деятельность накладывает отпечаток на формирование сенсорной, интеллектуальной и аффективно-волевой сферы: отмечается сниженный уровень развития отдельных свойств внимания, трудности его переключения и распределения, снижена вербальная память, страдает продуктивность запоминания, наблюдается отставание в развитии словесно-логического мышления, дети с трудом овладевают процессами анализа, синтеза, сравнения и обобщения.

Детям с ОНР присуще и некоторое отставание в развитии двигательной сферы: плохая координация сложных движений, целенаправленность и сила движений, отмечается также снижение скорости и ловкости их выполнения.

Для многих детей характерна недостаточная координация пальцев, кистей рук, нарушения мелкой моторики, дети с трудом удерживают в руках карандаш, поэтому для детей характерен низкий уровень сформированности навыков в продуктивных видах деятельности. У детей с ОНР 4-5 лет плохо сформированы навыки самообслуживания.

1.4. Возрастные характеристики особенности развития детей 5 – 7 лет с ТНР.

Укрепление здоровья, обеспечение благоприятных условий для развития каждого ребёнка, является приоритетным направлением в педагогической работе. В последнее время значительно увеличилось количество детей с отклонением в физическом и психическом развитии. Особенно часто в детской патологии встречаются нарушения речи. Дети сейчас начинают говорить позже, чем их сверстники 10-15 лет назад, количество детей с речевой патологией постоянно растёт.

Двигательная функция есть результат совместной работы различных мозговых звеньев функциональной единой системы, выпадение или

дисфункция любого из них приводит к нарушению функционирования системы в целом.

Дети с нарушением речи – это дети, имеющие отклонение в развитии речи при нормальном слухе и сохранённом интеллекте.

Каждое звено вносит свой специфический вклад в работу, в зависимости от уровня дисфункции, нарушения имеют различный характер. На первый план выступает несформированность динамических характеристик двигательной активности, выражающееся в трудностях переключения с одного движения на другое. При выполнении двигательных заданий наблюдается сильное напряжение мышц, трудности регуляции мышечного тонуса, скрытые гиперкинезы и др.

Общей основой воспитания и обучения в детском саду является овладение речью. Овладение родным языком как средством и способом общения являются одним из самых важных приобретений ребёнка в дошкольном детстве.

Неполноценная речевая деятельность накладывает отпечаток на формирование у детей сенсорной, интеллектуальной, эмоционально-волевой, двигательной сфер.

Дети малоактивны, инициативы в общении не проявляют. Наличие ОНР приводит к стойким нарушениям деятельности общения, затрудняется процесс межличностного взаимодействия детей, создаются проблемы на пути их развития и обучения.

Нарушение речи многообразны, они различаются по форме и степени. Одни формы нарушений появляются в фонетической, другие – в смысловой стороне речи, словарном запасе, грамматическом строе. Особое место занимают нарушения темпа и плавности речи. Но среди воспитанников логопедических групп сравнительно мало детей, имеющих лишь речевые недостатки. Помимо этой патологии встречаются нарушения опорно-двигательного аппарата, в особенности мелкой моторики. Для детей с общим недоразвитием речи характерны нарушения внимания, памяти, быстрая утомляемость. Детям с нарушением речи присуще некоторое отставание и в развитии двигательной сферы. Оно характеризуется плохой координацией движений, снижением скорости и ловкости выполнения упражнений. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции. Дети с общим недоразвитием речи отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам. Нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части, как, например перекачивание мяча с руки в руку, передача его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку. Отмечается недостаточная координация движений пальцев, кисти руки, обнаруживается замедленность, застревание на одной позе. Имеются нарушения артикуляционной моторики,

которые проявляются в наличие содружественных движений, неполноте и неточности в работе мышц и органов артикуляционного аппарата.

Физкультурно-оздоровительная работа имеет немаловажное значение для успешной коррекции речевых нарушений. Но эта работа должна осуществляться в тесном контакте с логопедом, воспитателями логопедических групп, медиками (дети с нарушением речи, как правило, относятся ко второй – третьей группам здоровья. У многих из них имеются противопоказания, которые необходимо учитывать на физкультурных занятиях) и инструктора по физической культуре

1.5. Планируемые результаты освоения Программы.

Планируемые результаты освоения Федеральной программы представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребёнка дошкольного возраста на разных возрастных этапах и к завершению ДО.

Планируемые результаты к 5 годам (ФОП ДО 15.3.2.)

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

ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;

ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

ребёнок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.

Планируемые результаты к 6 годам (ФОП ДО 15.3.3.)

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

ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе,

способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;

ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;

ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих.

Планируемые результаты на этапе завершения освоения Федеральной программы (к концу дошкольного возраста) (ФОП ДО15.4)

у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;

ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;

ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

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

ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности; ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;

ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта.

Инвариантные:

Средняя группа

Умеет:

- принимать правильное исходное положение при метании;
- строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;
- отбивать мяч о пол не менее пяти раз;
- выполнять упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

Может:

- метать предметы разными способами обеими руками;
- ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5м;

- скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м);
- ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500м, выполнять поворот переступанием; подниматься в горку;
- ориентироваться в пространстве, находить левую и правую стороны.

Старшая группа

Умеет:

- ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- лазать по гимнастической стенке (высота 2,5м) с изменением темпа;
- прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100см), в высоту с разбега (не менее 40см), прыгать через короткую и длинную скакалку;
- метать предметы обеими руками на расстояние 5-9м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз;
- перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- кататься на самокате.

Может:

- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- придумывать, принимать и распознавать выразительные позы, в том числе в рамках игровых сюжетов;
- ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживать за лыжами;
- самостоятельно (по замыслу) воспроизводить эмоциональные состояния, а также распознавать их.

Подготовительная группа

Выполняет:

- все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);
- физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

С группой детей перестраиваться в три – четыре колонны, в два – три круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый - второй, соблюдая интервалы во время передвижения.

Может:

- прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега – 180 см, в высоту с разбега – не менее 50 см;

- перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4- 5 м, метать предметы в движущуюся цель.

Вариативные:

- Сформирован устойчивый интерес дошкольников к играм с элементами спорта; спортивным упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Дети владеют правильной техникой выполнения элементов спортивных игр.
- Высокий уровень развития у детей двигательных способностей.
- Сформированы положительные морально-волевые качества.
- Сформированы навыки и стереотипы здорового образа жизни.
- Сформирована компетентность родителей в вопросах оздоровления и развития детей.

II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2. Содержание образовательной деятельности

Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области: «Физическое развитие».

Содержание образовательной деятельности от 4 лет до 5 лет (ФООП ДО 22.5).

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития (ФООП ДО 22.5.1).

1. обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;

2. формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;

3. воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;

4. продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;

5. укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

б. формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

Содержание образовательной деятельности (ФОП ДО 22.5.2.)

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибающая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на

внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2x5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег в рассыпную с ловлей и увертыванием;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); перекладывание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад;

выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

2) ***Подвижные игры:*** педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

3) ***Спортивные упражнения:*** педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

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

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступаящим шагом» и «полуёлочкой».

4) **Формирование основ здорового образа жизни:** педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

5) **Активный отдых.**

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.

Досуг организуется 1 -2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально- ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

Содержание образовательной деятельности от 5 лет до 6 лет (ФОП ДО 22.6).

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития (ФОП ДО 22.6.1.)

1. обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;

2. развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при

выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;

3. воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;

4. продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

5. укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

6. расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;

7. воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

Содержание образовательной деятельности (ФОР ДО 22.6.1.)

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча

5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя

на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; переключивание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и переключивание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.

Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением

темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

Строевые упражнения:

педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равенство в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», *расхождение* из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

2) ***Подвижные игры:*** педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

3) ***Спортивные игры:*** педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.

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

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

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

4) **Спортивные упражнения:** педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

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

Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступающим шагом», «полуёлочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.

5) **Формирование основ здорового образа жизни:** педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

б) **Активный отдых.**

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

Содержание образовательной деятельности от 6 лет до 7 лет (ФООП ДО 22.7).

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития (ФООП ДО 22.7.1.)

1. обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;

2. развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;

3. поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;

4. воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;

5. формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;

6. сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;

7. воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и

здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

Содержание образовательной деятельности (ФОР ДО 22.7.1.)

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами;

лазание по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях,

использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения:

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны 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; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

2) Подвижные игры: педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

3) Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

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

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

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

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

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

4) **Спортивные упражнения:** педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

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

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

5) **Формирование основ здорового образа жизни:** педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

б) **Активный отдых.**

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1 -2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35-40 минут, общая продолжительность не более 2-2,5 часов. Время непрерывного движения 20-30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

Решение совокупных задач воспитания (ФОП ДО 22.8)
*в рамках образовательной области «Физическое развитие»
направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье»,
предполагает:*

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;

- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам; воспитание активности, самостоятельности, самоуважения,
- коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

2.1. Приоритетное направление ДОУ.

Приоритетным направлением деятельности ДОУ является физическое развитие детей. С целью реализации установленного приоритета деятельности в ДОУ проводится углубленная работа по физическому развитию и оздоровлению дошкольников.

Цель: организация системы физкультурно-оздоровительной работы с детьми, направленной на улучшение состояния здоровья детей, снижение заболеваемости; привлечение родителей к формированию у детей ценностей здорового образа жизни.

Задачи:

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
2. снижение заболеваемости;
3. повышение уровня физического развития и физической культуры дошкольников;
4. повышение компетентности родителей по вопросам оздоровления и развития детей.

Для реализации физического развития детей с целью расширения и углубления содержания образования в образовательной области «Физическое развитие» привлечен образовательный и воспитательный потенциал *парциальной программы «Играйте на здоровье» Л.Н. Волошиной*, который при наличии спортивной площадки и физкультурного зала, а также соответствующего детского спортивного оборудования позволяет решать следующие задачи:

1. Формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
2. обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями, обучение правильной технике выполнения элементов спортивных игр;
3. содействие развитию двигательных способностей;
4. воспитание положительных морально-волевых качеств;
5. формирование навыков и стереотипов здорового образа жизни.

Система физкультурно-оздоровительных мероприятий ДООУ включает в себя следующие направления:

I Оздоровительная и профилактическая работа:

- медицинские профилактические мероприятия,
- организация рационального питания,
- психолого-педагогические профилактические мероприятия,
- медико-педагогический контроль.

II Содействие совершенствованию физического воспитания:

- рациональная организация режима двигательной активности,
- взаимодействие с родителями, педагогами и социальными партнерами,
- развитие развивающей предметно-пространственной среды.

III Комплексное закаливание:

- общеукрепляющие мероприятия (воздушные, солнечные, водные процедуры, физическая активность)

Систему физкультурно-оздоровительной работы реализует ряд сотрудников ДООУ:

- заведующий
- заместитель заведующего по ХР
- старшая медицинская сестра
- медицинская сестра
- старший воспитатель
- педагог-психолог
- инструктор по физкультуре
- воспитатели

Также активно привлекаются родители воспитанников ДООУ и социальные партнеры.

Во всех возрастных группах применяются лечебно – профилактические процедуры: витаминотерапия, рефлексотерапия, интересные формы закаливания: воздушные, водные, обтирание сухой рукавичкой при стабильном температурном режиме в группах и др.

Содержание физкультурно-оздоровительной деятельности инструктора по физкультуре ДООУ реализуется через несколько направлений:

I. Работа с детьми

II. Взаимодействие с педагогами ДООУ

III. Взаимодействие с родителями

IV. Взаимодействие с социумом

V. Развитие развивающей предметно-пространственной среды

В рамках каждого из направлений используются разнообразные формы работы.

Выделяются следующие формы работы с детьми:

- физкультурно-оздоровительные мероприятия,
- непосредственно образовательная деятельность (занятия физической культурой),

– работа по физическому воспитанию детей в режимных моментах.

Все эти формы, отвечая общим задачам физического воспитания и всестороннего развития ребенка, находятся во взаимосвязи; каждая из них имеет свои специальные задачи, определяющие ее место в режиме дня дошкольного учреждения.

Физкультурные занятия проводятся во всех возрастных группах три раза в неделю, при этом согласно СанПиН 2.4.3648-20 в старших и подготовительных группах одно занятие проводится на улице круглогодично. В летний оздоровительный период физкультурные занятия во всех возрастных группах проводятся на свежем воздухе.

НОД на улице чаще проводится в форме спортивных тренировок, подвижных игр, игр с элементами спорта, зимой – ходьба на лыжах, катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам.

Планирование и организация занятий физической культурой строится на основе следующих принципов:

1. Учет принципа интеграции образовательных областей (реализуется через включение в комплекс ОРУ, в подвижные игры задания на закрепление знаний и умений, полученных детьми ранее из других образовательных областей; организуются совместные музыкально-физкультурные праздники и досуги);

2. Принцип комплексно-тематического планирования.

3. Принцип личностно-ориентированного подход (реализуется через учет состояния здоровья детей, типов их физического развития, варьирование нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка).

4. Активное использование музыкального сопровождения.

5. Учет гендерного подхода (реализуется через дифференциацию силовой нагрузки, количества повторов упражнения, подбор спортивного инвентаря, формулирование игровых задач и оборудования (например: в процессе проведения подвижных игр – девочки пчелы, мальчики – медведи, девочки – елочки, мальчики – лесники) и, самое главное, используется разнообразную мотивацию (девочки после выполнения упражнений станут – гибкие, стройные; мальчики – сильные, отважные).

Работа по физическому воспитанию в режимных моментах реализуется через подвижные игры, проведение индивидуальной работы с детьми по физическому совершенствованию на прогулке, самостоятельные занятия детей различными видами физических упражнений, целевые прогулки, физкультурные досуги и праздники).

2.2. Описание регионального компонента физкультурно-оздоровительного направления «Играйте на здоровье» Л.Н. Волошиной.

2.3. Средняя группа (4 до 5 лет)

Задачи обучения

Футбол

1. Познакомить детей с условиями игры в футбол.
2. Создать представления об элементах техники игры в футбол (удары по неподвижному мячу, остановка мяча, ведение мяча, удар по воротам).
3. Учить игровому взаимодействию.
4. Развивать координационные способности, точность, выносливость.

Настольный теннис

1. Учить действовать с мячом и ракеткой (катать, прокатывать, отбивать), формировать стойку теннисиста.
2. Формировать бережное отношение к теннисному мячику и ракетке.
3. Воспитывать терпение, уверенность в движениях, создавать условия для проявления положительных эмоций.
4. Развивать глазомер, согласованность движений, мелкую моторику руки.

Хоккей

1. Познакомить детей со стойкой хоккеиста, расширить круг представлений о действиях с клюшкой и шайбой.
2. Учить вести шайбу, не отрывая клюшку от неё, забивать шайбу с места в ворота; закрепить передачу шайбы в парах.
3. Создавать условия, обеспечивающие получение положительного результата в действиях с клюшкой и шайбой в парах.
4. Укреплять уверенность в своих действиях, активность. Инициативность в игре; обеспечить соблюдение правил безопасной игры.

Городки

1. Познакомить с площадкой для игры «Городки» («город», «кон», «полукон»), закрепить названия и способы построения простейших фигур («забор», «бочка», «ворота»), познакомить с новыми фигурами («рак», «письмо»).
2. Формировать технику правильного броска биты (способ – прямой рукой сбоку, от плеча).
3. Воспитывать интерес к русским народным подвижным играм.
4. Развивать координацию движений, точность.
5. Учить правилам безопасности в игре.

Баскетбол

1. Познакомить детей с названием игры, инвентарем для неё, создавать общее представление о действиях в этой игре (стойка, передача мяча, ведение мяча на месте и в движении).
2. Создавать ситуации, побуждающие к коллективным действиям с мячом.
3. Воспитывать целеустремленность, желание достичь положительного результата, доброжелательное отношение к друг другу.
4. Развивать координацию движений, точность, ловкость.

Бадминтон

1. Познакомить с площадкой (можно играть в бадминтон на площадке, в зале, на лужайке, в лесу, парке), играют в бадминтон через сетку.
2. Учить отбивать подвешенный волан ракеткой.
3. Разучить элементарные игры с воланом и ракеткой.
4. Воспитывать интерес к игре.
5. Развивать координацию движений, быстроту, точность, укреплять опорно-двигательный аппарат.

2.4. Старшая группа (5 до 6 лет)

Задачи обучения

Футбол

1. Познакомить детей дошкольников с игрой в футбол, историей её возникновения.
2. Формировать умение выполнять простейшие технико-тактические действия с мячом: ведение, удар, передача мяча, обводка; разучить индивидуальную практику.
3. Развивать координацию движений, выносливость, быстроту ловкость.

Настольный теннис

1. Познакомить с инвентарем для игры в настольный теннис, свойствами целлулоидного мяча; воспитывать бережное отношение к нему.
2. Формировать «чувство мяча», умение держать ракетку и действовать ею, выполнять простейшие упражнения с ракеткой и мячом.
3. Развивать ловкость, глазомер, согласованность, быстроту движений.
4. Учить действовать в парах.

Хоккей

1. Познакомить детей с увлекательной игрой хоккей, необходимым для неё инвентарем, достижениями русских хоккеистов. Вызвать интерес и желание научиться играть в хоккей.
2. Учить подбирать клюшку и держать её правильно; вести шайбу разными способами: стоя на месте, по кругу вправо и влево, не отрывая её от клюшки, вокруг предмета и между ними (кегли, кубики и т.д.)
3. Бросать шайбу в ворота с места – расстояние 2-3 м, увеличивать силу броска и расстояние. Ударять по неподвижной шайбе с удобной для ребенка стороны. Забивать шайбу в ворота после ведения. Развивать точность, глазомер, быстроту, выносливость, координацию движений.
4. Обучать правилам безопасной игры, действиям вдвоем, втроем. Воспитывать вдержку, взаимопонимание.

Городки

1. Формировать интерес к русской народной игре, познакомить с историей её возникновения, с фигурами для игр; развивать умение строить фигуры.
2. Учить правильной стойке, действия с битой, способам броска на дальность и в цель; показать важность правильной техники в достижении конечного результата.

3. Развивать силу, координацию и точность движений, глазомер.

Баскетбол

1. Познакомить с игрой в баскетбол, историей её возникновения, учить простейшим видам парного взаимодействия.
2. Разучивать элементы техники игры в баскетбол: стойка, ведение мяча на месте, в движении; бросок, ловля мяча; добиваться точности и качества их выполнения.
3. Способствовать развитию координации движений, глазомер, быстроты, ловкости.

Бадминтон

1. Познакомить детей со свойствами волана, ракеткой, историей возникновения игры бадминтон.
2. Разучить игры с воланом, способы действия с ракеткой, учить отражать волан, брошенный воспитателем, играть вдвоем со взрослым.
3. Развивать ловкость, координацию движений глазомер.
4. Воспитывать интерес к играм с воланом и ракеткой.

2.5. Подготовительная к школе группа (6 до 7 лет)

Задачи обучения

Футбол

1. Познакомить с правилами игры, игровым полем, разметкой.
2. Закрепить способы действия с мячом в футбол, учить детей взаимодействовать друг с другом, ориентируясь в игровом пространстве; совершенствовать моторику.
3. Формировать потребность и желание играть в футбол самостоятельно; развивать двигательную активность.

Настольный теннис

1. Дать понятие о настольном теннисе как о спортивной игре, олимпийском виде спорта; познакомить с её правилами.
2. Формировать простейшие технические приемы (стойка теннисиста, подача, прием мяча) игры за столом, координацию движений.
3. Воспитывать выдержку, настойчивость, умение поддерживать партнерские отношения, согласованность действия при игре в парах, учить ориентироваться в игровой обстановке.

Хоккей

1. Разучить с детьми правила игры в хоккей. Развивать умение действовать правильно, учить играть командами.
2. Учить вести шайбу клюшкой толчками; бросать шайбу после ведения, увеличивать скорость движения и расстояние до цели. Ударять по медленно скользящей шайбе справа и слева, развивать скоростно-силовые качества, глазомер.
3. Побуждать детей к самостоятельной организации игры.

Городки

1. Закрепить знания о фигурах, площадке для игры «Городки», познакомить с новыми фигурами; раскрыть значение этой игры для укрепления здоровья, улучшения физических качеств; вызывать интерес к игре как форме активного отдыха.
2. Учить детей играть по правилам, действовать в командах; ориентировать их на достижение конечного результата – выбить городки из «города».
3. Формировать самостоятельность дошкольников в двигательной деятельности, умение сосредоточиться на поставленной задаче, чувство уверенности в своих силах.

Баскетбол

1. Разучить правила игры, познакомить с площадкой, действиями, защитников, нападающих.
2. Помочь детям в овладении основными играми, совершенствовать технику ведения, передачи, бросков мяча; формировать стремление достигать положительных результатов; воспитывать целеустремленность, выдержку, уверенность, решительность в действиях.
3. Развивать точность, координацию движений, быстроту реакции, силу, глазомер.

Бадминтон

1. Разучить правила игры бадминтон.
2. Закрепить действия с воланом и ракеткой, учить играть через сетку, свободно передвигаясь по площадке, используя разнообразные удары ракеткой (справа, слева, сверху, снизу) в зависимости от игровой ситуации, разучить способ подачи.
3. Развивать смекалку, сообразительность, согласованность движений.
4. Воспитывать увлеченность игрой, желание играть самостоятельно, уверенность в своих силах.

III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Учебный план.

Образовательная деятельность	период	средняя группа	старшая группа	подготов. группа
	неделя	3 в зале	2 в зале 1 на улице	2 в зале 1 на улице
Продолжительность занятий (в минутах)		20 мин.	25 мин.	30 мин
Максимальный объём недельной образовательной нагрузки (в минутах)		60 мин.	75 мин.	90 мин.
В учебный год в содержании НОД	количество	102	102	102
(33 недели по тематическому	объём времени	2040/	2550/	3060/

плану)	мин, час	34	42,5	51
--------	----------	----	------	----

3.2. Структура физкультурного занятия в спортивном зале.

В средней группе физкультурные занятия проводится 3 раза в неделю в спортивном зале, в старшей и подготовительной группе 2 раз в спортивном зале и 1 раз на улице (по программе Л.Н.Волошиной «Играйте на здоровье!») Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Виды физкультурных занятий

Виды занятий	Специфика содержания занятия		
	вводная	основная	заключительная
1. Учебно-тренирующего характера	Разные виды ходьбы, строевые упражнения, упражнения на ориентировку в пространстве, разминочный бег.	ОРУ, основные движения, п/и.	Успокоительная ходьба (малоподвижная игра), дыхательные упражнения.
2. Сюжетные	Любые физические упражнения, органично сочетаемые с сюжетом		
3. Игровые	Игра средней подвижности	2/3 подвижные игры с разными видами движений (последняя – большей подвижности)	Малоподвижная игра
4. Тематические	С одним видом физических упражнений: лыжи, санки и др.		
5. Комплексные	С элементами развития речи, математики, конструирования и т. д.		
6. На воздухе	По типу 1,2,3,4,5, но с большим содержанием интенсивных движений (бега, прыжков)		
7. Контрольно-учетные	Может быть укорочена I и III части занятия, увеличено время на основные движения; сняты общеразвивающие упражнения. Проводится в конце квартала, года для получения информации об овладении детьми основными движениями.		

- физкультурно – оздоровительные мероприятия;
- физкультурно – массовые мероприятия (досуги, праздники и т.п.);

- *самостоятельная деятельность детей.*
- *взаимодействие инструктора по физической культуре с работниками ДОУ (воспитателем, музыкальным руководителем, медицинским работником) и родителями.*

Для успешной реализации программы в ДОУ проводится мониторинг физической подготовленности детей по следующим параметрам:

Средний дошкольный возраст

1. Быстрота (бег на 30 м (с))

Скоростно – силовые качества:

2. прыжок в длину с места
3. бросок набивного мяча двумя руками из-за головы

Оценка представлений интереса к занятиям физической культурой (методом наблюдения)

Оценка культурно-гигиенических навыков и представлений о здоровом образе жизни (методом наблюдения)

Старший дошкольный возраст

1. Быстрота (бег на 30 м (с))

Скоростно – силовые качества:

2. прыжок в длину с места
3. бросок набивного мяча двумя руками из-за головы
4. **Ловкость** (бег на 10 м между предметами (с))
5. **Гибкость** (наклон туловища вперед, стоя на скамейке)
6. Оценка представлений интереса к занятиям физической культурой (методом наблюдения)
7. Оценка культурно-гигиенических навыков и представлений о здоровом образе жизни (методом наблюдения)

3.3. Режим двигательной активности

Формы и методы работы	средние группы	старшие группы	подгот. группы	примечание
Утренняя гимнастика	8	10	10	Старший дош.возраст на свежем воздухе круглогодично
Физкультминутка	3	3-4	4-6	Ежедневно во время НОД
П/и, физические упражнения на прогулке	11-16	7-10	7-10	Ежедневно на прогулке
Спортивные игры, эстафеты на прогулке		7-10	8-10	
Музыкально-ритмические движения, музыкальные п/и	15	17	18-20	На музыкальных занятиях 2 р/ нед.
Индивидуальная работа по развитию движений	3	3	3-4	На прогулке, в других режимных моментах (в среднем на 1 ребенка 1 день)
Игры-хороводы, игровые упражнения, п/и малой	3	3-5	5	В утренний прием, перед НОД, как оргмомент

подвижности				
Гимнастика после сна	10	15	15	Ежедневно
Физкультурные занятия	15	25	30	3 р. / неделю В старшем дош.возрасте 1 занятие на улице круглогодично
Самостоятельная двигательная деятельность	+	+	+	Создаются условия с учетом уровня д/а в группе и на прогулке
День здоровья	+	+	+	2 р / год
Неделя здоровья	+	+	+	1 р/ год
Физкультурный праздник	+	+	+	1 р/ квартал
Физкультурный досуг	15	25	30	1 р/ месяц
Объем д/а в организованных формах (час/ неделю)	4ч 45мин	7 ч 40 мин	8 ч	

Планируемые результаты:

- Устойчиво высокий уровень физического и психического здоровья детей;
- Уровень заболеваемости детей в ДОУ ниже среднетерриториального;
- Сформирован устойчивый интерес дошкольников к играм с элементами спорта; спортивным упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- Дети владеют правильной техникой выполнения элементов спортивных игр;
- Высокий уровень развития у детей двигательных способностей;
- Сформированы положительные морально-волевые качества;
- Сформированы навыки и стереотипы здорового образа жизни.
- Сформирована компетентность родителей в вопросах оздоровления и развития детей.
-

3.4. Развивающая предметно-пространственная среда.

Развивающая образовательная среда организована в соответствии с основными направлениями развития детей согласно требованиям к условиям реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования и нормам СанПиН 2.4.1.3049-13.

Направление развития	Наличие специальных помещений	Основные пособия и специальное оборудование
Физическое	Универсальный	Спортивное оборудование для

развитие	зал	проведения физкультурных занятий, мероприятий, тренажёры, маты, сенсорные дорожки.
	Групповые помещения	Центры двигательной активности, дорожки здоровья, оборудование для закаливания, бактерицидные лампы

3.5. Особенности взаимодействия с родителями.

Одним из важных условий реализации программы является совместное с родителями воспитание и развитие дошкольников, вовлечение родителей в образовательный процесс дошкольного учреждения.

В основу реализации работы с семьёй заложены следующие принципы:

- партнёрство родителей и педагогов в воспитании и обучении детей;
- единое понимание педагогами и родителями целей и задач воспитания и обучения;

Направления работы по взаимодействию с семьями воспитанников следующие:

- воспитание, развитие и оздоровление детей;
- детско-родительские отношения;
- взаимоотношения детей со сверстниками и взрослыми;

Основными задачами, стоящими перед коллективом в работе с родителями, являются:

- привлечение родителей к активному участию в деятельности ДОУ;
- изучение семейного опыта воспитания и обучения детей;
- просвещение родителей в области педагогики и детской психологии;
- работа по повышению правовой и педагогической культуры родителей (консультации по вопросам воспитания, обучения и оздоровления дошкольников)

Модель взаимодействия педагогов с родителями:

Направления	Содержание	Формы работы
Педагогический мониторинг	Педагогических проблем, которые возникают в разных семьях, степени удовлетворённости родителей деятельностью ДОУ. Выявление интересов и потребностей родителей, возможностей конкретного участия каждого родителя в педагогическом процессе детского сада.	Анкетирование родителей Беседы с родителями
Педагогическая	Оказание помощи родителям в	Беседы с родителями

поддержка	понимании своих возможностей как родителя и особенностей своего ребёнка. Сплочение родительского коллектива.	Дни открытых дверей Показ открытых занятий Родительские мастер-классы Проведение совместных детско-родительских мероприятий, конкурсов
Педагогическое образование родителей	Развитие компетентности родителей в области оздоровления детей. Удовлетворение образовательных запросов родителей.	Консультации Информация на сайте ДОУ Круглые столы Родительские собрания
Совместная деятельность педагогов и родителей	Развитие совместного общения взрослых и детей. Сплочение родителей и педагогов. Формирование позиции родителя как непосредственного участника образовательного процесса.	Проведение совместных праздников. Заседания семейного клуба Оформление совместных с детьми выставок Совместные проекты Семейные конкурсы Совместные социально значимые акции

3.6. Планирование работы в группе компенсирующей направленности.

Месяц	Темы недели	Пальчиковые игры	Подвижные игры	Двигательные упражнения	Самомассаж, релаксация	Дыхательные упражнения
Сентябрь	1. Овощи 2. Фрукты 3. Ягоды 4. Сад, Огород (вершки, корешки)	1. Дары осени. 2. Яблоко 3. Репка. 4. В нашем огороде. 5. Мы делили апельсин. 6. Варим суп. 7. Осенние листья.	1. Шишки, жёлуди, орехи. 2. Лес, болото, море. 3. Карлики и великаны. 4. Найди себе пару.	1. Листопад. 2. В пустыне.	1. Массаж бедра «Дождик». 2. Массаж живота. 3. Релаксация «Орешек». 4. Релаксация «Горка».	1. Упражнения для развития артикуляции «Трактор».
Октябрь	1. Осень. 2. Осенняя одежда. 3. Грибы.	1. Осень. 2. Падают, падают листья. 3. Осенняя прогулка. 4. Шляпка	1. Ловишка – ёжик. 2. И.М.П. «Назови дерево». 3. Ловкие ребята.	1. Гриб. 2. Кто как идёт.	1. Массаж тела «Грибной дождик». 2. Массаж шеи. 3. Релаксация «Пружинки».	1. Дыхательная гимнастика «Паровозик».

	4. Деревья.	для Лили. 5. Хитрые грибы. 6. Лесные подарки. 7. Подарок.	4. Поймай последнего. 5. Ставить свечи.		4. Релаксация «Лягушки».	
Ноябрь	1. Домашние животные и их детёныши. 2. Дикие животные и их детёныши 3. Перелётные птицы.	1. Ёжик. 2. Зонттик для мышонка. 3. Лошадка. 4. Котята. 5. Кошка и собаки. 6. Зайчик. 7. Белка. 8. Хитрая лисичка.	1. Весёлые собачки. 2. Ходим кругом. 3. Кружева. 4. Коршун и насадка.	1. Лесные жители. 2. Рыбки.	1.Массаж лица «Воробей». 2. Массаж грудной области. 3. Релаксация «Олени». 4. Релаксация «Хоботок».	1.Дыхательная гимнастика «Любимый носик»,
Декабрь	1. Зима. 2. Новый год. 3. Зимующие птицы.	1. Снег 2. Снежная пороша. 3. Дед Мороз. 4. Птички. 5. У кормушки. 6. Голуби. 7. На ёлке.	1. Медведь. 2. И.М.П. «Малечина-калечина». 3. Челнок. 4. Угадай чей голосок.	1. Ты шагай.	1. Игровой массаж для кистей и пальцев. 2. Массаж ушных раковин. 3. Релаксация «Я отдыхаю».	1. Комплекс оздоровительных упражнений для горла.
Январь	1. Зимние забавы. 2. Зимняя одежда. 3. Хвойные деревья.	1. Зимние забавы. 2. Игры зимой. 3. Снеговик. 4. Украшаем ёлочку. 5. Ёлочка. 6. Мастера. 7. У брата.	1. Стоп. 2. И.М.П. «У Меланьи, у старушки». 3. Шарильщик. 4. Стоп. 5. Жмурки.	1. Руки. 2. Для чего ножки? 3. Прогулка в лес.	1. Игровой самомассаж для рук и ног. 2. Массаж головы. 3. Релаксация «Кулачки».	1. Профилактические упражнения для верхних дыхательных путей. «Носики – курносики».
Февраль	1. День Защитника Отечества. 2. Игрушки. 3. Транспорт. 4. Военные профессии	1. Наша армия. 2.Такие разные дела. 3. Машина. 4. Пилот. 5. Матрёшки. 6. Скакалочка. 7.Мячик. 8. Бойцы-молодцы.	1. У солдат порядок строгий. 2. Шлёпанки. 3. Верёвочка. 4. Лабиринт. 5. Защищай город.	1. Будем в армии служить. 2. Электричка.	1. Игровой самомассаж для ключиц. 2. Массаж лица. 3. Релаксация «Шарик». 4. Релаксация «Лентяи».	1. Дыхательная гимнастика «Упражнялочка».
Март	1. Семья. 2. Мамин	1. Моя семья. 2. Семь сестрёнок.	1. Кем мы будем, мы не скажем, а вот	1. Дело было вечером. 2. Мишка-	1.Массаж пальцев «Умывалочка»	1. Дыхательная гимнастика «Насосы».

	праздник. 3. Мамины профессии	3. Мамин день. 4. Портниха. 5. Мы шьём. 6. Подарки. 7. Кто наш хлеб испёк. 8. Повариха.	действия покажем. 2. Пирожок. 3.Затейники. 4. Салки с мячом.	воришка.	2. Массаж ног. 3. Релаксация «Любопытная Варвара». 4. Релаксация «Спинка отдыхает».	
Апрель	1. Насекомые 2. Космос 3. Цветы. 4.Перелётные птицы.	1. Апрель. 2. Божья коровка. 3. Одуванчик. 4. Бабочка. 5. Цветы. 6. Пчёлка и цветы. 7. Стайка.	1. Земляне и инопланетяне 2. Мячик кверху. 3. Орёл и орлёнок. 4. Запретное движение.	1. На лужайке по утрам. 2. Весна.	1. Игровой самомассаж для ступни и пальцев ног. 2. Массаж шейных позвонков. 3. Релаксация «Штанга». 4. Релаксация «Волшебный сон».	1. Дыхательная гимнастика «Большие и маленькие».
Май	1. Весна 2. Сад, цветущий. 3. Огород (рассада). 4. Скоро в школу.	1. В весеннем лесу. 2. На прогулке. 3. Весна. 4. Пришла весна. 5. Весенние забавы. 6. Скоро в школу.	1. Скворцы и кошка. 2. Гонка мячей. 3. Караси и щука. 4. Держать палочку.	1. Солнечные зайчики. 2. Муравьи.	1.Массаж спины «Дождик». 2. Массаж рук. 3. Релаксация «Загораем». 4. Релаксация «Я отдыхаю».	1. Игра «Лёвушка».

3.7. Библиотечно – информационные ресурсы

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. Москва, Просвещение 1992.
2. Волошина Л.Н., Курилова Т.В.. Играйте на здоровье! Физическое воспитание детей 3 – 7 лет: программа, конспекты занятий, материалы для бесед, методика обучения в разновозрастных группах/ Л.Н.Волошина, Т.В.Курилова. – М. : Вентана-Граф, 2015. – 224с.
3. Кириллова Ю.А. Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет. Старшая и подготовительная к школе группа. Методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2008. – 432 с.
4. Литвинова М.Ф. Система физического воспитания. Издательство Учитель 2006.
5. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет.)

6. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7 лет.)
7. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Из опыта работы / Авт.-сост. О.Н. Моргунова. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005. – 109 с.
8. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. – М.: Мозаика-Синтез, 2004. – 256 с.
9. Сочеванова Е.А. Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет: Метододическое пособие для педагогов ДОУ. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2009. – 48 с.
10. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 5-7 лет. М.: Мозаика – Синтез, 2008.- 96 с.
11. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы / Авт.-сост. О.Н. Моргунова. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005. – 127с.