

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 54 комбинированного вида  
Красносельского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
Образовательного учреждения  
протокол от 06.10.2017 № 2

УТВЕРЖДЕНО  
приказом от 09.10.2017 № 108-09



УЧТЕНО  
мотивированное мнение  
совета родителей  
Образовательного учреждения  
протокол от 06.10.2017 № 2

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
(4-5 ЛЕТ)  
НА 2017-2018 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Автор составитель  
инструктор по физической культуре  
**Черепанова Оксана Владимировна**

Санкт-Петербург  
2017 год

## СОДЕРЖАНИЕ

I	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.1.1	Цели и задачи реализации программы	4
1.1.2	Принципы и подходы к формированию программы	6
1.1.3	Характеристика особенностей развития детей	7
1.2	Планируемые результаты освоения программы	10
II	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	11
2.1	Содержание образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие»	11
2.2	Особенности работы в летний период	16
2.3	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы	16
2.4	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	19
III	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	20
3.1	Модель организации образовательного процесса	20
3.2	Организация развивающей предметно-пространственной среды	21
3.3	Система педагогической диагностики индивидуальных достижений детьми планируемых результатов освоения программы	22
3.4	Методическое обеспечение образовательного процесса	22

## **І.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1 Пояснительная записка**

Рабочая программа инструктора по физической культуре по освоению образовательной области «Физическое развитие» детьми младшего дошкольного возраста (4-5 лет) была разработана в соответствии со следующими нормативными документами: Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»; Постановления от 15.05.2013 № 26 Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"; на основе Основной образовательной программы дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 54 комбинированного вида Красносельского района Санкт-Петербурга (далее – образовательное учреждение).

В общей системе образования и воспитания физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно – волевых черт личности.

Программа обеспечивает развитие детей двигательных умений и навыков, направлена на воспитание их физических качеств, развитие координации движений, пространственной ориентации и способствует укреплению физического и психического здоровья в формах, специфических для детей каждой возрастной группы, с учетом их индивидуальных особенностей, усвоение теоретических знаний из области физической культуры, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности ребёнка.

Физическое воспитание дошкольников должно предусматривать систему физических упражнений, приносящих ребёнку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений; достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий; многовариативность форм физкультурно – оздоровительной работы и активного отдыха детей, возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений; частую смену нагрузок и отдыха в режиме дня ребёнка; преемственность в деятельности детей разных возрастных групп дошкольной образовательной организации; гибкий график проведения оздоровительных мероприятий в зависимости от состояния здоровья, утомления, климатических и погодных условий; сезонность применения физических упражнений; ежедневное проведение занятий по физической культурой; взаимосвязь задач физического воспитания с другими сторонами воспитания.

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

физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений; достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий; многовариативность форм физкультурно – оздоровительной работы и активного отдыха детей, возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений; частую смену нагрузок и отдыха в режиме дня ребенка; преемственность; гибкий график проведения оздоровительных мероприятий в зависимости от состояния здоровья, утомления, климатических и погодных условий; сезонность применения физических упражнений; ежедневное проведение занятий по физической культурой; взаимосвязь задач физического воспитания с другими сторонами воспитания. Организационными формами работы по физической культуре в образовательном учреждении являются: физкультурные занятия; физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, физкультминутки, закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями); активный отдых (физкультурные досуги, спортивные праздники, Дни здоровья, туристические походы); самостоятельная двигательная деятельность детей; работа с семьей.

Самостоятельная двигательная деятельность детей дошкольного возраста протекает под наблюдением педагога. Содержание и продолжительность занятий физическими упражнениями определяются самими детьми. Характер этих занятий зависит от индивидуальных данных, подготовленности, возможностей и интересов дошкольников. Успешное решение задач физического воспитания возможно лишь при осуществлении индивидуального подхода к детям во взаимосвязанной работе образовательного учреждения и семьи.

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

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

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

### **1.1.1 Цели и задачи реализации программы**

Целью программы является создание благоприятных условий для гармоничного физического и психического развития ребенка, для сохранения и укрепления здоровья, для совершенствования функций формирующегося организма и полноценного развития основных движений.

Целью физического воспитания становится формирование привычки к здоровому образу жизни. Между тем, поставленная цель может реализоваться только в комплексности решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач во всех направлениях работы с дошкольниками.

Решение обозначенных в рабочей программе целей и задач воспитания возможно только при систематической и целенаправленной поддержке педагогом различных форм детской активности и инициативы. Заботясь о здоровье и всестороннем воспитании детей, педагоги дошкольных образовательных

учреждений совместно с семьёй должны стремиться сделать счастливым детство каждого ребёнка.

### **Задачи физического развития:**

**Оздоровительные задачи** направлены на охрану жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма. Более того, охрана и укрепление физического здоровья воспитанников ДОО являются одной из основных задач детского сада.

Учитывая специфику данного термина, оздоровительные задачи физического воспитания определяются применительно к каждой возрастной группе воспитанников в более конкретной форме:

помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно – суставного аппарата, способствовать развитию всех групп мышц (особенно – мышц-разгибателей), формированию опорно – двигательного аппарата и развитию двигательного анализатора;

способствовать правильному соотношению частей тела и правильному функционированию внутренних органов, совершенствованию деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем, развитию органов чувств, функции терморегуляции и центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность).

**Образовательные задачи** предполагают формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств и двигательных способностей, передачу простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте.

**Воспитательные задачи**, направленные на формирование культурно – гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни, формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям. Благодаря физическому воспитанию создаются благоприятные условия:

для воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);

для формирования положительных черт характера (организованность, скромность и др.);

для нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

Решение обозначенных в программе цели и задач возможно только при построении целостной системы по физическому воспитанию детей с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия работы по формированию физических способностей и качеств детей, с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей, обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, а также формирование основ здорового образа жизни.

Система работы по физическому воспитанию включает в себя три направления:

#### **Работа с детьми**

Построение модели приобщения детей к физической культуре и спорту, способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны); формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирование у них привычки заботиться о своем здоровье:

Организация благоприятных условий для формирования здоровой и физически крепкой личности, воспитания у детей созидательного отношения к своему здоровью.

Обновление содержания образовательного процесса здоровьесберегающими технологиями, ориентированными на развитие целостной, физически подготовленной, культурно-нравственной личности ребенка; формирование у него основ здоровья и физических качеств, соответствующих возрастным, индивидуальным и личностным особенностям и возможностям; воспитание у детей чувства ответственности за свое здоровье, формирование целостного понимания здорового образа жизни.

Использование приемов интеграции в процессе приобщения детей к здоровому образу жизни.

Организация предметно-развивающей среды, повышающей двигательную компетентность детей в разных видах деятельности.

Забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребёнка.

Создание в группах атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству.

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

Творческая организация образовательного процесса.

Вариативность использования образовательного материала, позволяющее развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребёнка.

Уважительное отношение к результатам детского творчества.

Единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи.

#### **Работа с педагогами**

Повышение уровня профессиональной компетентности педагогического коллектива в вопросах физического развития и оздоровления детей:

Построение целостного педагогического процесса по физическому воспитанию и оздоровлению дошкольников, обеспечение качественной и эффективной поддержки педагогов в вопросах здоровье сбережения и здоровье сохранения.

Обеспечение освоения внедряемых здоровьесберегающих технологий в процессе физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

#### **Работа с родителями**

Обеспечение педагогической поддержкой в вопросах охраны и укрепления здоровья детей.

Формирование у родителей (законных представителей) воспитанников активной позиции на единство подходов в воспитании.

Вовлечение родителей (законных представителей) воспитанников в образовательный процесс.

### **1.1.2 Принципы и подходы к формированию программы**

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

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

*Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и

художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

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

*Принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

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

*Принцип возрастной адекватности физических упражнений.*

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

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

*Принципа интеграции образовательных областей* в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей

Предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непрерывной образовательной деятельности, но и организация образовательной деятельности в режимных моментах.

### 1.1.3 Характеристики особенностей развития детей

*Взросли физические возможности детей*: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Уделяя внимание развитию детской самостоятельности, инструктор широко использует приемы индивидуального подхода, следуя правилу: не делать за ребенка то, что он в состоянии сделать самостоятельно. Но при этом ***он исходит из реального уровня умений, которые могут значительно различаться у разных детей.***

Поэтому если для одних детей будет достаточно простого напоминания о нужном действии, совета, то для других необходим показ или совместное действие с ребенком — в этом проявляется одна из особенностей детей.

*Примечательной особенностью детей является фантазирование*, нередко они путают вымысел и реальность. Яркость фантазий расширяет рамки умственных

возможностей детей и используется инструктором для обогащения детского игрового опыта: придумывания в игре фантастических образов животных, людей, сказочных путешествий.

На пятом году жизни дети проявляют интерес к вопросам пола, *начинается осознание своей половой принадлежности*. Дети отмечают внешнее различие между мальчиками и девочками. Задачей инструктора по физическому развитию совместно с воспитателями является постепенное формирование представлений о поведении мальчика или девочки, их взаимоотношениях. Выполнение такой задачи успешно повлияет на интеллектуальное и моральное развитие ребенка.

Задачи воспитания и развития детей

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта:
  - уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений;
  - соблюдению и контролю правил в подвижных играх;
  - самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;
  - умению ориентироваться в пространстве;
  - восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения;
  - развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
3. Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.
4. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

Темп физического развития ребенка с 4-го по 6-й год жизни примерно одинаков: средняя прибавка в росте за год составляет 5—7 см, в массе тела — 1,5—2 кг. Рост четырехлетних мальчиков — 100,3 см. К пяти годам он увеличивается примерно на 7,0 см. Средний рост девочек четырех лет — 99,7 см, пяти лет — 106,1 см. Масса тела в группах мальчиков и девочек равна соответственно в 4 года 15,9 и 15,4 кг, а в 5 лет — 17,8 и 17,5 кг. Особенности опорно-двигательного аппарата. К пяти годам соотношение размеров различных отделов позвоночника у ребенка становится таким же, как у взрослого, но рост позвоночника продолжается вплоть до зрелого возраста. Скелет ребенка- дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с этим детям 4—5 лет нельзя на физкультурных занятиях давать силовые упражнения, необходимо постоянно следить за правильностью их позы. Длительное сохранение одной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге нарушение осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением статической позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз. Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует строго дозировать нагрузку, в частности, для мелких мышечных групп. Для рисунков карандашом ребенку не дают больших листов бумаги, так как его утомляет необходимость зарисовывать большую поверхность. Для изображения отдельных предметов в средней группе рекомендуется использовать бумагу размером в половину писчего листа, для сюжетных рисунков — 28 х 20 см. Органы дыхания. Потребность организма ребенка в кислороде возрастает за период от 3 до 5 лет на 40%. Происходит перестройка функции внешнего дыхания. Преобладающий у детей 2—3 лет брюшной тип дыхания к 5 годам начинает заменяться грудным. К этому же возрасту несколько увеличивается жизненная емкость легких (в



среднем до 900—1060 см<sup>3</sup>), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. Сердечно-сосудистая система. Абсолютный вес сердца в этом возрасте равен 83,7 г, частота пульса — 99 ударов в минуту, а средний уровень кровяного давления 98/60 мм ртутного столба. Впрочем, наблюдаются большие индивидуальные колебания показателей сердечной деятельности и дыхания. Так, в 4 года частота сердечных сокращений (пульса) в минуту колеблется от 87 до 112, а частота дыхания — от 19 до 29. В возрасте 4—5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащенном дыхании, одышке, некоординированных движениях. Важно не допускать утомления детей, вовремя менять нагрузку и характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечных сокращений быстро нормализуется, и работоспособность сердечной мышцы восстанавливается. Развитие органов чувств. Первые пять лет жизни — «золотая пора» развития сенсорных способностей детей. Хрусталик глаза дошкольника имеет более плоскую, чем у взрослого, форму. Отсюда и некоторая дальновзоркость. Однако легко может развиваться и близорукость. Так, при рассматривании иллюстраций, да еще за плохо освещенным столом, при работе с карандашом, различными мелкими предметами ребенок напрягает зрение, сильно наклоняется. Мышцы глаза при этом для лучшего преломления световых лучей меняют форму хрусталика, внутриглазное давление также меняется, глазное яблоко увеличивается. Часто повторяясь, эти изменения могут закрепиться. Следовательно, необходимо вырабатывать у детей правильную рабочую позу и осуществлять постоянный контроль за ней как на занятиях, так и в их самостоятельной деятельности. У ребенка 4—5 лет продолжается процесс развития органа слуха. Барабанная перепонка нежна и легкоранима, окостенение слухового канала и височной кости не закончилось. Поэтому в полости уха легко может возникнуть воспалительный процесс. С ранимостью органа слуха и незавершенностью формирования центральной нервной системы связана большая чувствительность дошкольников к шуму. Если жизнь детей в группе постоянно протекает на фоне шума порядка 45—50 децибелов, наступает стойкое снижение слуха и утомление. Между тем падающие кубики и стулья, громкий разговор создают шум примерно в 70—75 децибелов. Вот почему в дошкольных детских учреждениях должна проводиться активная борьба с шумом: необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья, говорить негромко. Развитие высшей нервной деятельности. Центральная нервная система является основным регуляторным механизмом физиологических и психических процессов. Нервные процессы — возбуждение и торможение — у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4—5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов, повышается их подвижность. Но особенно характерно для детей этого возраста совершенствование межанализаторных связей и механизма взаимодействия сигнальных систем. Постепенно совершенствуется возможность сопровождать речью свою игру, дети без труда воспринимают указания взрослого в процессе различной деятельности. Это позволяет разнообразить приемы обучения. В средней группе, например, улучшать произношение звуков речи можно в процессе специально предназначенных для этого подвижных игр. У детей четырех лет механизм сопоставления слова с реальной действительностью развит еще недостаточно. Воспринимая окружающее, они ориентируются в основном на слова взрослого. Иначе говоря, их поведение характеризуется внушаемостью. На пятом году жизни, особенно к концу года, механизм сопоставления слов с соответствующими раздражителями первой сигнальной системы совершенствуется, растет самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка среднего дошкольного возраста еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. При нарушении привычных условий жизни, при утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения. Бурные эмоции, суетливость, обилие движений у ребенка

свидетельствуют о том, что процесс возбуждения у него преобладает и, сохраняя тенденцию к распространению, может перейти в повышенную нервную возбудимость. Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогических воздействий, направленных на концентрацию нервных процессов у детей. Поэтому на занятиях и в быту следует совершенствовать реакции ребенка на сигнал: включать в физкультурные занятия ходьбу и бег со сменой ведущего; широко использовать дидактические игры и игры с правилами. Условно-рефлекторные связи образуются у детей быстро: после 2—4 сочетаний условного сигнала с подкреплением. Но устойчивость они приобретают не сразу (лишь после 15—70 сочетаний) и не всегда отличаются прочностью. Это относится и к тем условным рефлексам, которые образованы на словесные сигналы, и к сложным системам связей. Сравнительно трудно формируются различные виды условного торможения. Поэтому чтобы научить детей 4—5 лет соблюдать правила поведения, им мало объяснить, что можно, что нельзя и что нужно делать, необходимо постоянно упражнять их в соответствующих поступках. Важно, чтобы сложные системы связей, из которых складываются навыки, умения, упрочивались постепенно, на повторяющемся с усложнениями материале.

Ведущие цели программы – создание благоприятных условий для полноценного проживания ребёнком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка ребёнка к жизни в современном обществе.

## **1.2 Планируемые результаты освоения программы**

Требования федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования к результатам освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитания.

Ребенок владеет в соответствии с возрастом основными движениями. Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях. Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время). Ребенок самостоятельно выполняет доступные гигиенические процедуры. Соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания. Знаком с понятиями «здоровье» и «болезнь». Имеет элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

*В среднем возрасте дети знают и называют:* Кто такие спортсмены, тренер, стадион, награды, олимпийские талисманы, олимпийскую символику, летние и зимние виды спорта, спортивные атрибуты.

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1 Содержание образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие»

Цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой; Гармоничное физическое развитие воспитанников.

Задачи:

- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

- Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.
- Организовывать и проводить различные подвижные игры (зимой - катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах; в тёплый период – катание на велосипеде)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

- Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.
- Воспитывать потребность быть здоровым.
- Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Формировать правильную осанку.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

Развивать умение перелезать с одного пролёта гимнастической лестницы на другой (вправо, влево).

Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, ориентироваться в пространстве.

В прыжках в длину и в высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и другим спортивным оборудованием.

Закреплять умение кататься на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу.

## Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.п.

развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Физическое воспитание дошкольника предполагает не только формирование различных двигательных умений и навыков, но и приобретение опыта чувственного познания собственных двигательных возможностей и своего места в окружающем мире. Физическое воспитание в современном дошкольном учреждении, как указывают многие исследователи, должно опираться на создание предпосылок для интегративного развития средствами физической культуры интеллектуальных способностей. Отличительная черта физического воспитания детей дошкольного возраста – это органическая связь с умственным воспитанием.

Включение олимпийского образования в процесс обучения дошкольного учреждения способствует формированию у детей интереса к физическому совершенствованию. Основные теоретические сведения излагаются воспитателем один раз в неделю в форме бесед, игр, рассматривание репродукций и видеоматериала. Ребенок пополняет словарный запас и накапливает тот теоретический опыт, который в дальнейшем он повторит и закрепит в сюжетной двигательной деятельности.

### **Общие задачи на первый квартал**

ПОСТРОЕНИЯ. Учить: построению в шеренгу, в колонну по одному по росту; в круг, держась за руки; равняться по ориентирам.

ХОДЬБА И БЕГ. Учить: находить своё место в колонне после движений врассыпную; ходить и бегать с остановкой по сигналу; по кругу, держась за руки; с изменением направления движения; ходить на пятках, на внешней стороне стопы, приставными шагами. Закрепить умение ходить и бегать врассыпную, «змейкой» между предметами. Бегать с ловлей и увертыванием.

РАВНОВЕСИЕ. Закреплять умение ходить по уменьшенной площади опоры, сохраняя правильную осанку. Учить ходить по шнуру прямо и боком приставными шагами; стоять на одной ноге, удерживая равновесие.

ПРЫЖКИ. Учить энергичному отталкиванию и мягкому приземлению при выполнении прыжков: вокруг предмета, ноги врозь – ноги вместе, с поворотом направо и налево, с продвижением вперёд, через шнуры, спрыгивании с высоты.

Техника: мах руками, и.п. ног, координация движений, положение туловища, одновременное отталкивание двумя ногами, приземление на полусогнутые ноги.

МЕТАНИЕ. Упражнять в прокатывании мяча и обруча в прямом направлении и друг другу, в цель, между предметами. Учить:

перебрасывать мяч двумя руками в парах и ловить его; подбрасывать и ловить мяч, бросать в пол и ловить после отскока. Учить рассчитывать силу толчка, броска, развивать глазомер.

Техника: и.п. ног и метаемой руки, замах, работа рук, направление движения мяча, работа рук при броске и ловле, толчок мяча руками.

ЛАЗАНИЕ. Упражнять в ползании на четвереньках по прямой и между предметами; в подлезании в группировке с мячом в руках прямо и боком. Учить лазать по гимнастической лестнице.

Техника: положение туловища, головы, рук. Хват руками, постановка стоп.

СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. Закрепить умение кататься на трёхколёсном велосипеде в прямом направлении. Учить кататься на трёхколёсном и двухколёсном велосипеде в прямом направлении и по кругу

### **Общие задачи на второй квартал**

ПОСТРОЕНИЯ. Учить равняться в шеренге по ориентирам, размыкать и смыкать строй в шеренге и в колонне приставными шагами. Закрепить умение перестраиваться в пары и по кругу, держась за руки.

ХОДЬБА И БЕГ. Учить детей двигаться в колонне вдоль границ зала; менять темп движения по указанию воспитателя, ходить со сменой ведущего; мелкими и широкими шагами. Закрепить навыки детей в ходьбе приставными шагами.

РАВНОВЕСИЕ. Учить выполнять задания на повышенной и уменьшенной площади опоры, сохраняя правильное положение туловища и головы, постановку стоп.

ПРЫЖКИ. Отрабатывать во время прыжков и.п. ног, мах руками, энергичное отталкивание, направление прыжка, полётность, мягкое приземление.

МЕТАНИЕ. Учить детей: перебрасывать мяч двумя руками через высокий шнур; подбрасывать и ловить мяч двумя руками; бросать мешочек в вертикальную цель правой и левой рукой; катать обруч по прямой. Закрепить умение играть с мячом в парах.

Отрабатывать: и.п. ног и рук, и.п. метаемой руки, толчок руки и пальцев, работа рук, положение рук при броске и ловле, замах и выпуск мяча.

ЛАЗАНИЕ. Учить подлезанию боком в группировке, в обруч, приподнятый над полом. Закрепить умение двигаться по наклонной плоскости на низких и высоких четвереньках.

Техника: правильное положение туловища и головы, хват руками, работа ног, рук, постановка стоп, постановка ладоней

СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Катание на санках. Учить катать поочередно друг друга, кататься с горки, использовать санки в различных подвижных играх и соревнованиях.

Скольжение. Скольжение со страховкой воспитателя по прямой дорожке, катание с горок.

### **Общие задачи на третий квартал**

Построения. Учить детей: перестраиваться в колонну по три (с помощью воспитателя), поворачиваться на месте направо, налево, кругом.

Ходьба, бег. Учить детей чередовать ходьбу с прыжками, бегом; ходить широким и семенящим шагом, на наружной стороне стопы, по кругу без ориентиров и рук, со сменой ведущего.

Учить детей бегать: широким и семенящим шагом, на скорость, на выносливость в чередовании с ходьбой, с высоким подниманием колен, челночным бегом; на скорость 10-20 м.

Равновесие. Учить детей: ходить, перешагивая через высокие палки, кружиться в обе стороны, ходить по скамейке с предметом на голове, по наклонной поверхности; перешагивая через препятствия, по шнуру, приставляя пятку к носку.

Прыжки.

Учить детей: выпрыгивать вверх с 3-4 шагов, прыгать на одной ноге, на двух ногах из обруча в обруч, положенных на расстоянии друг от друга, в длину с места через шнур (высота 10-15 см), перепрыгивать через скакалку, перекинув её вперёд.

Закрепить умение: прыгать на месте и с продвижением вперёд, прямой галоп.

#### Метание.

Учить детей: прокатывать обруч по прямой, в парах (правой и левой рукой). Отбивать мяч двумя руками, стоя на месте, метать в горизонтальную и вертикальную цель (1-2 м), прокатывать мяч в воротики парами, бросать мяч вдаль через шнур двумя и одной руками (из-за головы), перебрасывать мяч в парах (снизу), бросок мяча от груди вдаль, из и.п. – сидя из-за головы.

#### Лазание.

Учить детей: ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; «змейкой» на четвереньках между предметами; пролезать в обруч, поднятый на высоту 10-15 см; лазание по гимнастической лестнице приставным шагом, не пропуская реек, с переходом на соседний пролёт вправо и влево.

#### Спортивные упражнения.

Продолжать учить детей кататься на трёхколёсном велосипеде в прямом направлении.

Учить детей кататься по кругу на трёхколёсном велосипеде, на двухколёсном – в прямом направлении, на самокате – отталкиваться ногой от земли.

#### ***Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений***

##### *Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

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

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

**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м);

перебрасывание мяча двумя руками: из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,56,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

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

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

#### *Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног. **Статические упражнения.** Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд). *Спортивные упражнения*

**Катание на санках.** Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору

**Скольжение.** Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

**Ходьба на лыжах.** Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Проходить на лыжах до 500м.

**Игры на лыжах.** «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

**Катание на велосипеде.** Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

#### *Подвижные игры*

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

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

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

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

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

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

## 2.2 Планирование работы в летний период

### Цель:

1. Увеличить длительность пребывания детей на свежем воздухе в течение всего дня, с этой целью прием осуществлять на прогулке, увеличить длительность прогулок.
2. Утреннюю гимнастику и физкультурные мероприятия проводить на свежем воздухе в облегченной одежде.
3. Ежедневно проводить тематические наблюдения, труд в природе, организовывать элементарную опытно-экспериментальную деятельность.
4. С учетом погодных условий проводить игры с водой и песком.
5. В ходе свободной деятельности детей организовывать на участке творческие игры: сюжетно-ролевые, театрализованные, конструктивные.

### Задачи:

1. Создать условия, обеспечивающие охрану жизни и укрепление здоровья детей, предупреждение заболеваемости и травматизма.
2. Создавать условия для закаливания детей, используя благоприятные факторы летнего времени (солнце, воздух, вода), способствовать их физическому развитию путём оптимизации двигательной активности каждого ребенка.
3. Реализовать систему мероприятий, направленных на развитие самостоятельности, инициативности, любознательности и познавательной активности в различных образовательных областях.
4. Расширять и уточнять доступные детям знания и представления об объектах природы и природных явлениях, формировать основы экологической культуры.
5. Проводить осуществление просвещения родителей по вопросам воспитания и оздоровления детей в летний период.
6. Продолжать формировать основы безопасности собственной жизнедеятельности.
7. Формировать интересы и потребности в чтении книг.

### Спортивно-массовые мероприятия в летний период

Месяц	Форма - Тема
Июнь	Музыкально-спортивный праздник, посвященный Дню защиты детей
Июль	Игровые досуги тематические по плану
Август	Музыкально-спортивный праздник «Лето чудесное»

Занятие по физическому развитию во всех возрастных группах организуются на свежем воздухе в соответствии с расписанием непрерывной образовательной деятельности, образовательной деятельности в режимных моментах и организации самостоятельной двигательной деятельности детей в условиях активной развивающей предметно-пространственной среды.

### 2.3 Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы

#### Наглядные методы, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеofilмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более



эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

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

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

Наряду с методами значительное внимание отводится средствам физического воспитания.

К **средствам физического развития** и оздоровления детей относятся:

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

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

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

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

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

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Поэтому, кроме рационального режима занятий, отдыха, питания и сна, каждое образовательное учреждение составляет модель двигательного режима, которая включает в себя всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную.

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

1. Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять 50 – 60 % периода бодрствования.

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

2. Физические досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.

3. Самостоятельная двигательная деятельность является критерием, определяющим степени овладения двигательными умениями.

4. Если дети легко, свободно и творчески используют движения, значит, они в полной мере освоили их в организованных формах работы.

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

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

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

### **Интеграция с другими образовательными образовательной области «Физическое развитие»**

<b>По задачам и содержанию психолого-педагогической работы</b>	<b>По средствам организации и оптимизации образовательного процесса</b>
<p><i>Социально-коммуникативное развитие</i> - приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности; накопление двигательного опыта, овладение навыками ухода за физкультурным инвентарем и спортивной одеждой.</p> <p><i>Речевое развитие</i> - развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования и по</p>	<p><i>Развитие речи, художественно – эстетическое развитие</i> - использование художественных произведений, музыкально-ритмической и продуктивной деятельности, с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме, моторики.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие</i> - накопление опыта здоровьесберегающего поведения в труде, освоение культуры здорового труда.</p>

<p>поводу здоровья и здорового образа жизни человека.</p> <p><i>Познавательное развитие</i> - формирование целостной картины мира в части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения операциональным составом различных видов детской деятельности, формирования элементарных математических представлений (ориентировка в пространстве, временные, количественные отношения и т. д.) и расширение кругозора в части представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека.</p> <p><i>Художественно – эстетическое развитие</i> - развитие музыкально- ритмической деятельности, выразительности движений, двигательного творчества на основе физических качеств и основных движений детей.</p>	
---	--

#### **2.4 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников**

##### **Перспективный план работы с родителями**

Месяц	Содержание
Сентябрь	Выступление на родительском собрании Оформление информации «Физическое развитие в младшем дошкольном возрасте»
Октябрь	Анкетирование родителей «Физическое воспитание в семье» Спортивный праздник «Осень, осень в гости просим!» - открытое (мероприятие для родителей)
Ноябрь	Совместные досуги «Навстречу друг другу» День здоровья
Декабрь	День открытых дверей по физкультурной работе Подготовка и проведение праздника «Зимушка зима – спортивная страна»
Январь	Информация: «Комплексы упражнений для укрепления здоровья малыша»
Февраль	Информация: «Зимняя прогулка»
Март	Информация «Закаливание» Физкультурно - валеологический досуг «Встреча с Мойдодыром» (дети +родители)
Апрель	День здоровья
Май	Смена информационного материала «Прогулки весной»
Июнь	Спортивный праздник «День защиты детей»
Июль	Смена информационного материала «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки», «Использование природных факторов», «Оздоровительные упражнения для красивой осанки»

### III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1 Модель организации образовательного процесса

Образовательная деятельность в режимных моментах	Непрерывная образовательная деятельность	Самостоятельная деятельность детей
<p>Закаливающие процедуры, ходьба по ребристым дорожкам). Гимнастика (утренняя, бодрящая, дыхательная). Пальчиковые игры. Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок. Подвижные игры. Игры-имитации, хороводные игры. Дидактические игры. Свободное общение, ситуативные разговоры с детьми о физической культуре и спорте. Рассказы, беседы, чтение и обсуждение познавательных книг о физкультуре и спорте. Рассматривание иллюстраций. Игровые беседы с элементами движений. Создание коллажей, тематических альбомов. Изготовление элементарных физкультурных пособий: флажков, мишеней для метания и др. Физкультурные досуги и праздники. Проектная деятельность: «Олимпийские чемпионы нашего города»; «Спортивные сооружения нашего города» и др. Дни и недели здоровья.</p>	<p>Физкультурные занятия (сюжетные, тематические, комплексные, контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера). Физминутки и динамические паузы. Физические упражнения. Подвижные игры, игры с элементами спорта, игры-соревнования. Игры-имитации, хороводные игры. Специальные оздоровительные (коррекционно-оздоровительные) игры. Пальчиковые игры. Ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку. Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок.</p> <p>Занятия по физическому развитию - 3 раза в неделю в каждой возрастной группе. 2 раза проводит инструктор по физической культуре. 1 раз - воспитатель, в форме игр и игровых упражнений. Праздники - по плану работы. Развлечения - 1 раз в месяц (воспитатель и инструктор по физической культуре) Другие формы совместной деятельности - индивидуальная работа; По подгруппам</p>	<p>Рассматривание иллюстраций о физической культуре и спорте. Подвижные игры, игры с элементами спорта. Игры-имитации, хороводные игры. Физические упражнения. Отражение впечатлений о физкультуре и спорте в продуктивных видах деятельности. Двигательная активность во всех видах самостоятельной деятельности детей.</p> <p>Создание условий для самостоятельной двигательной деятельности детей в режимных моментах в группах</p>

Личностно-ориентированный подход к развитию воспитанников осуществляется в соответствии с индивидуальными возможностями детей, с учетом их интересов и предпочтений.

### **3.2 Организация развивающей предметно-пространственной среды** **Список спортивного оборудования**

1. Гимнастическая стенка - 3 пролета
2. Гимнастическая скамейка-3 шт.
3. Гимнастическое бревно-1шт.
4. Гимнастические маты-2шт.
5. Мягкие изделия производства ООО "Альма":  
бревна-2шт.  
черепахи-2шт.  
змея-1шт.
6. Комплекс "Кузнечик" (для пролезания, прыжков и т. п.)-1шт.
7. Тренажеры: беговая дорожка, шаговая дорожка, велотренажер по 1-ой шт.
8. Мишень для метания в вертикальную цель
9. Подвесные баскетбольные корзины - 2шт. и 2штуки на стойках
10. Мягкие поролоновые пуфики, бревна - 12 шт.
11. Воротики на деревянных стойках 6 шт. для пролезания и прокатывания мячей
12. Сухой бассейн.
13. Гимнастические подвесные доски: 20см. и 15 см. ребристая доска.
14. Изделия для профилактики плоскостопия и нарушений осанки: следы, дорожки, пробки, массажные дорожки-2шт. коврики массажные-4шт..
15. Футбольные воротики малые для зала-2шт..
16. Футбольная сетка на улицу для ворот - 1шт..
17. Волейбольная сетка на улицу - 1шт..
18. Баскетбольные сетки на кольцо - 8шт.(на улицу)
19. Прибор для профилактики заболеваний.
20. Ограничители круглые - 10шт..
21. Ограничители конусы - 13шт.
22. Канаты длинные(10 метров) - 2шт..
23. Канаты короткие(5 метров) - 3шт..
24. Летающие тарелки - 10 шт.
25. "Городки" - 3 комплекта

### **Спортивный инвентарь**

1. Мячи: Д-80см.-30шт..
2. Мячи фитбольные: 16 шт. разного диаметра
3. Мячи массажеры твердые - 18шт.
4. Мячи массажеры мягкие - 20шт.
5. Мячи утяжелители: 500 гр.-2шт., 1кг.-2шт.
6. Мячи теннисные - 22шт.
7. Мячи для метания - 26шт.
8. Мячи футбольные - 1шт.
9. Мяч баскетбольный - 1шт.
10. Мяч волейбольный - 1шт.
11. Мячи мякиши - 2шт.
12. Мячи поролоновые малые - 10 шт
13. Мячи цветные для улицы Д-65-70 см.=30шт.
14. Мячи для метания на улице малого диаметра -25шт.
15. Скакалки для улицы -30шт.
16. Обручи Д-58см. с утяжелителями-24шт., 72см.-2шт., легкие 30 шт. - три цвета.

17. Гимнастические палки: большие деревянные - 24 шт., короткие - 22 шт., пластмассовые длинные - 12 шт.
18. Колдьебросы - 11 шт.
19. Кегельбаны - 2 шт + кегли 30 шт.
20. Ходунки - 8 шт.
21. Мягкие лесенки, столбики, бревнышки разных цветов - 20 шт.
22. Мешочки для метания - 30 шт.
23. Мешки для равновесия - 25 шт.
24. Кубики 6 см. = 60 шт.
25. Флажки разных цветов - 154 шт.
26. Погремушки - 60 шт.
27. Маски, шапочки для подвижных игр -
28. Ленты - 30 шт.
29. Платочки для игр - 40 шт.
30. Помпоны для черлиндеров - 40 шт.
31. Игра "Мистер-Твистер" - 2 компл.
32. Утяжелители на липучках - 40 шт.
33. Наборы для бадминтона - 13 компл.
34. Ключки хоккейные: 13 шт. - большие, 11 шт. - средние; шайбы - 4 шт.
35. Сюжетные игрушки: куклы; мягкие и пластмассовые игрушки
36. Дидактические игры по физическому воспитанию.

### **3.3 Система педагогической диагностики индивидуальных достижений воспитанниками программы**

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в образовательной области «Физическое развитие»	- Наблюдение; - Наблюдение на занятии; - Специальные педагогические пробы; - Беседы	2 раза в год	1-2 недели	Сентябрь Май

### **3.4 Методическое обеспечение образовательного процесса**

1. "Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ" - О.Н.Моргунова ТЦ "Учитель" Воронеж 2005
2. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения - под рук. С.О.Филипповой изд. "Детство-пресс" Санкт-Петербург 2005
3. "Са-фи - Дансе"-танцевально-игровая гимнастика для детей- Е.Г.Ситкина, Ж.Е.Фирилева. изд. "Детство - пресс". Санкт-Петербург. 2001
4. Нормативно-правовые основы физического воспитания детей дошкольного возраста - "Айрис Пресс " и "Айрис дидактика". Москва. 2004
5. Формирование здорового образа жизни дошкольников - "Санкт-Петербургская Академия постдип. пед. образования". Санкт-Петербург. 2007
6. Нетрадиционные занятия физкультурой в ДОУ - Н.С.Голицина Москва. 2004
7. Тридцать уроков здоровья для детей - Л.А.Обухова, Н.А.Лемякина. "Творческий центр" Москва. 2001

8. Занятия по физической культуре с детьми 2-4 лет - Г.В. Хухлаева. Москва. 1992
9. "Навстречу друг - другу" - М.Н. Попова. Санкт-Петербург. Лен. обл. инст. развития. 2001
10. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста - "АРКТИ" Москва. 2002 . автор: С.С. Бычкова
11. Развивать у дошкольников ловкость, силу, выносливость - Е.Н. Вавилова "Просвещение". Москва 1981 .
12. Занятия по физической культуре для подг. группы в д/саду - З.И. Ермакова. Минск. 1977
13. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет - Л.И. Пензуляева. "Просвещение" г. Москва. 1988г.
14. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста - Л.И. Пензуляева. "Владос". Москва 2001
15. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет - Л.И. Пензуляева. "Владос". Москва. 2002
16. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет - Л.И. Пензуляева. "Владос". Москва. 2002
17. Профилактика плосостопия и осанки в ДОУ - О.Н. Моргунова. ТЦ "Учитель". Воронеж. 2005 .
18. Плоскостопие у детей 6-7 лет. Профилактика и лечение. - В.С. Лосева. "Творческий центр" Москва 2004
19. "Физкульт-Привет! минуткам и паузам" - Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева: "Детство-пресс". Санкт-Петербург. 2004
20. Пальчиковая гимнастика - О.В. Узорова, Е.А. Нефедова. "Астраль". Москва. 2004
21. "Физкультурная минутка"-динамические упражнения для детей от 6 лет - Е.А. Каралишвили "Творческий центр" . Москва 2001
22. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников - Л.П. Савина. "Родничок". Москва. 1999
23. Умные пальчики - Е. Сеницина . "Лист". Москва. 1998
24. Спортивные праздники и развлечения старшего дошкольного возраста - В.Я. Лысова, Т.С. Яковлева, М.Б. Зацепина, О.И. Воробьева. "АРКТИ". Москва . 2000
25. Спортивные праздники и развлечения младшего и среднего возраста - В.Я. Лысова, Т.С. Яковлева, М.Б. Зацепина, О.И. Воробьева. "АРКТИ". Москва. 2000
26. Спортивные праздники в детском саду - З.Ф. Аксенова. "Творческий центр". Москва. 2004
27. Физкультурные праздники в детском саду - В.П. Шибеко, Н.Н. Ермак. "Просвещение". Москва. 2000
28. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста - Н.И. Бочарова. "АРКТИ". Москва 2003
29. Туристские прогулки в детском саду - Н.И. Бочарова. "АРКТИ". Москва. 2004
30. Физкультурно - оздоровительная работа в ДОУ - И.М. Воротилкина. Н.Ц.Э.НАС. 2004
31. Лыжи в детском саду - М.П. Голощекина. "Просвещение". Москва. 1977
32. Коньки в детском саду - Л.Н. Пустынникова "Просвещение". Москва. 1979
33. Веселые клюшки - С.Глязер. "Физкультура и спорт". Москва. 1975
34. Проложи свою лыжню - И.М. Бутин. "Просвещение". Москва. 1985
35. Футбол в детском саду - Е.Ф. Желобович . Москва. 2009
36. Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет - Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова. "Гном и Д". 2004
37. Серсо в детском саду - В.Г. Гришин. "Просвещение". Москва. 1985
38. Игры с мячом и ракеткой - В.Г. Гришин. "Просвещение". Москва. 1975
39. Баскетбол для дошкольников - Э.И. Адашквичене. "Просвещение". Москва. 1983
40. 300 подвижных игр для дошкольников и мл. школьников - Л.П. Фатеева. "Академия развития". Ярославль. 2000
41. Русские детские подвижные игры - Е.А. Покровский . "Творческий центр". Санкт-Петербург. 2011

42. Народные игры Карелии - В.Мальми."Карелия".Петрозаводск.1987
43. Детские подвижные игры наших народов - А.А.Конеман,Т.И.Осокина."Просвещение".Москва.1988
44. Спортивные игры для детей -О.Е.Громова."Творческий центр".Москва.2009
45. Занятия на тренажерах в детском саду - Н.Ч.Железняк.Изд-во "Скрипторий".Москва.2009
46. Спортивные игры для детей - О.Е.Громова."Творческий центр".Москва.2003
47. Учиться бегать,прыгать,лазать,метать - Е.Н.Вавилова."Просвещение".Москва.1983
48. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях - Т.Л.Богина."Мозаика синтез".Москва.2005
49. Игры детей на все времена - Г.Н.Гришина."Творческий центр".Москва.2008
50. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду - А.И.Фомина."Просвещение".Москва.1984
51. Физкультура и здоровье от трех до семи - Е.Янкелевич."Физкультура и спорт".Москва.1977
52. "Здравствуй зимняя олимпиада!" - "Детство-пресс".Санкт-Петербург.2013
53. В детском саду летом - "Санкт-Петербургская академия постдипл.пед.образования".Санкт-Петербург.2006