

**Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение детский сад № 5 «Колокольчик»
(МБДОУ «Детский сад № 5»)
ул. Шверника, д.20, г. Саров Нижегородской области, 607189
Тел.: (83130) 7-73-75; E-mail: ds5_sar@mail.52gov.ru; <http://ds5sarov.dounn.ru/>
ИНН/КПП 5254029757/525401001**

ПРИНЯТА:
решением педагогического совета
протокол от 31.08.2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА:
приказом МБДОУ «Детский сад № 5»
от 31.08.2023 г. № 182 - п

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
образовательной деятельности
инструктора по физической культуре
МБДОУ «Детский сад № 5»**

Разработчик: Чуркина Е.В.,
инструктор по физической культуре;

г. Саров

2023

Содержание:

| | |
|--|-----------|
| 1. Целевой раздел | |
| 1.1. Пояснительная записка | 3 |
| 1.1. 1. Цели и задачи реализации Программы | 3 |
| 1.1. 2 Принципы и подходы к формированию Программы..... | 3 |
| 1.1.3 Значимые характеристики для разработки Программы, в том числе характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста..... | 5 |
| 1.2. Планируемые результаты реализации Программы..... | 8 |
| 1.2.1. Педагогическая диагностика достижения планируемых образовательных результатов..... | 8 |
| 2. Содержательный раздел | |
| 2.1.Содержание образовательной области «Физическое развитие»..... | 10 |
| 2.1.1 Образовательная область «Физическое развитие» | 12 |
| 2.1.2 Интеграция образовательной области «Физическое развитие»..... | 12 |
| 2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы..... | 12 |
| 2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик | 15 |
| 2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы..... | 15 |
| 2.5. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников..... | 21 |
| 2.6. Направление и задачи коррекционно-развивающей работы..... | 22 |
| 2.7. Рабочая программа воспитания..... | 23 |
| 3. Организационный раздел | |
| 3.1 Психолого-педагогические условия реализации Программы..... | 24 |
| 3.2 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды..... | 25 |
| 3.3 Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания..... | 26 |
| 3.4 Перечень литературных, музыкальных, художественных, анимационных произведений для реализации Программы | 29 |
| 3.5 Кадровые условия реализации Программы..... | 29 |
| 3.6.Примерный режим и распорядок дня в дошкольных группах..... | 30 |
| 3.7.Календарный план воспитательной работы..... | 31 |
| 4. Краткая презентация Программы..... | 32 |

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа образовательной деятельности инструктора по физической культуре Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 5 «Колокольчик» (далее – Рабочая программа) – разработана в соответствии с образовательной программой дошкольного образования Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 5 «Колокольчик»

Рабочая Программа отвечает образовательному запросу социума, обеспечивает развитие личности детей от 3 до 7 лет в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, в том числе достижение детьми уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования, на основе индивидуального подхода к детям лет и специфичных для детей этого возраста видов деятельности.

Рабочая программа также определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса для групп дошкольного возраста по образовательной области «Физическое развитие».

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурные досуги, неделя спорта являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях.

1.1. 1 Цели и задачи реализации Программы

Целью программы является: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

Задачи реализации программы:

- ✓ содействовать полноценному физическому развитию;
- ✓ обеспечить безопасность жизнедеятельности;
- ✓ укреплять здоровье детей;
- ✓ развивать основные физические качества (силу, гибкость, ловкость, выносливость, ориентировку в пространстве, равновесие);
- ✓ развивать основные движения (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание);
- ✓ воспитывать потребность в здоровом образе жизни (в закаливании, двигательном режиме, при формировании полезных привычек и др.);
- ✓ формировать начальные представления о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.

1.1.2 Принципы и подходы к формированию рабочей Программы

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора **принципов, подходов в воспитании и развитии детей.**

Деятельностный подход к развитию ребенка и организации образовательного процесса (А.Н.Леонтьев, С.Л.Рубинштейн, А.В.Запорожец, П.Я.Гальперин, В.В.Давыдов и др.), который с необходимостью предполагает, что деятельность всегда субъектная, поскольку ее строит сам ребенок: ставит задачу, ищет способы и средства достижения цели и т.п. В дошкольном воз-

расте реализация деятельностного подхода имеет свою специфику — ребенок развивается только в развивающейся деятельности, поэтому основное внимание педагога направляется не столько на достижение результата (красивый рисунок, аккуратная поделка и т.п.), сколько на организацию самого процесса деятельности, который для самого ребенка имеет самоценное значение, и характеризуется многократными пробующими действиями с целью нахождения решения, что приносит ему большое эмоциональное удовлетворение и формирует новые познавательные мотивы.

Возрастной подход (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Д.Б.Эльконин, Л.И.Божович, А.В.Запорожец, Ж.Пиаже) к проблеме развития психики ребенка.

Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

Личностный подход (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Л.И.Божович, Д.Б.Эльконин, А.В.Запорожец) к проблеме развития психики ребенка.

Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Исходя из положения, что в основе развития лежит, прежде всего эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности его поведения. Идея о поступательном развитии ребенка главным образом за счет его личностного развития принципиально противоположна господствующим в современной педагогике идеям о приоритете интеллектуального развития.

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 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, гигие-

нических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. По этому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

1.1.3 Возрастные и индивидуальные особенности детей дошкольного возраста

Дети 3 – 4 года жизни (младший дошкольный возраст)

В возрасте 3-4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга. Его общение становится вне ситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте.

Главной особенностью игры является ее условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими предметами. Основным содержанием игры младших дошкольников являются действия с игрушками и предметами-заместителями. Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с одной-двумя ролями и простыми, неразвернутыми сюжетами. Игры с правилами в этом возрасте только начинают формироваться.

Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. В результате целенаправленного воздействия они могут усвоить относительно большое количество норм, которые выступают основанием для оценки собственных действий и действий других детей.

Взаимоотношения детей ярко проявляются в игровой деятельности. Они скорее играют рядом, чем активно вступают во взаимодействие. Однако уже в этом возрасте могут наблюдаться устойчивые избирательные взаимоотношения. Конфликты между детьми возникают преимущественно по поводу игрушек. Положение ребенка в группе сверстников во многом определяется мнением воспитателя.

В младшем дошкольном возрасте можно наблюдать соподчинение мотивов поведения в относительно простых ситуациях. Сознательное управление поведением только начинает складываться; во многом поведение ребенка еще ситуативно. Вместе с тем можно наблюдать и случаи ограничения собственных побуждений самим ребенком, сопровождаемые словесными указаниями. Начинает развиваться самооценка, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя. Продолжает развиваться также их половая идентификация, что проявляется в характере выбираемых игрушек и сюжетов.

Дети 4 – 5 года жизни (средний дошкольный возраст)

В игровой деятельности детей среднего дошкольного возраста появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполняться не ради них самих, ради смысла игры. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

К концу среднего дошкольного возраста восприятие детей становится более развитым. Они оказываются способными назвать форму, на которую похож тот или иной предмет. Могут вычленять в сложных объектах простые формы и из простых форм воссоздавать сложные объекты. Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку — величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве.

Возрастает объем памяти. Дети запоминают до 7-8 названий предметов. Начинает складываться произвольное запоминание: дети способны принять задачу на запоминание, помнят поручения взрослых, могут выучить небольшое стихотворение и т.д.

Начинает развиваться образное мышление. Дети оказываются способными использовать простые схематизированные изображения для решения несложных задач. Дошкольники могут строить по схеме, решать лабиринтные задачи. Развивается предвосхищение. На основе пространственного расположения объектов дети могут сказать, что произойдет в результате их взаимодействия. Однако при этом им трудно встать на позицию другого наблюдателя и во внутреннем плане совершить мысленное преобразование образа.

Продолжает развиваться воображение. Формируются такие его особенности, как оригинальность и произвольность. Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15-20 минут. Он способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий несложное условие.

В среднем дошкольном возрасте улучшается произношение звуков и дикция. Речь становится предметом активности детей.

Изменяется содержание общения ребенка и взрослого. Оно выходит за пределы конкретной ситуации, в которой оказывается ребенок. Ведущим становится познавательный мотив. Информация, которую ребенок получает в процессе общения, может быть сложной и трудной для понимания, но она вызывает у него интерес.

У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен.

Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, которая выражается в предпочтении одних детей другим. Появляются постоянные партнеры по играм. В группах начинают выделяться лидеры. Появляются конкурентность, соревновательность. Последняя важна для сравнения себя с другим, что ведет к развитию образа Я ребенка, его детализации.

Основные достижения возраста связаны с развитием игровой деятельности; появлением ролевых и реальных взаимодействий; с развитием изобразительной деятельности; конструированием по замыслу, планированием; совершенствованием восприятия, развитием образного мышления и воображения, эгоцентричностью познавательной позиции; развитием памяти, внимания, речи, познавательной мотивации, совершенствованием восприятия; формированием потребности в уважении со стороны взрослого, появлением обидчивости, конкурентности, соревновательности со сверстниками, дальнейшим развитием образа Я ребенка, его детализацией.

Дети 5 – 6 года жизни (старший дошкольный возраст)

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные субординацией ролевого поведения.

Продолжает совершенствоваться восприятие цвета, формы и величины, строения предметов; систематизируются представления детей. Они называют не только основные цвета и их оттенки, но и промежуточные цветовые оттенки; форму прямоугольников, овалов, треугольников. Воспринимают величину объектов, легко выстраивают в ряд — по возрастанию или убыванию — до 10 различных предметов.

Однако дети могут испытывать трудности при анализе пространственного положения объектов, если сталкиваются с несоответствием формы и их пространственного расположения. Это свидетельствует о том, что в различных ситуациях восприятие представляет для дошколь-

ников известные сложности, особенно если они должны одновременно учитывать несколько различных и при этом противоположных признаков.

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие, и т.д. Однако подобные решения окажутся правильными только в том случае, если дети будут применять адекватные мыслительные средства. Среди них можно выделить схематизированные представления, которые возникают в процессе наглядного моделирования; комплексные представления, отражающие представления детей о системе признаков, которыми могут обладать объекты, а также представления, отражающие стадии преобразования различных объектов и явлений (представления о цикличности изменений): представления о смене времен года, дня и ночи, об увеличении и уменьшении объектов результате различных воздействий, представления о развитии и т. Кроме того, продолжают совершенствоваться обобщения, что является основой словесно логического мышления. В дошкольном возрасте у детей еще отсутствуют представления о классах объектов. Дети группируют объекты по признакам, которые могут изменяться, однако начинают формироваться операции логического сложения и умножения классов. Так, например, старшие дошкольники при группировке объектов могут учитывать два признака: цвет и форму (материал) и т.д.

Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять достаточно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории. Воображение будет активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации.

Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от произвольного к произвольному вниманию.

Продолжает совершенствоваться речь, в том числе ее звуковая сторона. Совершенствуется грамматический строй речи. Дети используют практически все части речи, активно занимаются словотворчеством. Богаче становится лексика: активно используются синонимы и антонимы.

Развивается связная речь. Дети могут пересказывать, рассказывать по картинке, передавая не только главное, но и детали.

Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей игровой деятельности; структурированием игрового пространства; дальнейшим развитием изобразительной деятельности, отличающейся высокой продуктивностью; применением в конструировании обобщенного способа обследования образца; усвоением обобщенных способов изображения предметов одинаковой формы.

Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (схематизированные представления, комплексные представления, представления о цикличности изменений); развиваются умение обобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь, образ Я.

Дети 6-7 года жизни (старший дошкольный возраст)

В сюжетно-ролевых играх дети подготовительной к школе группы начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные ситуации.

Игровые действия детей становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем.

У детей продолжает развиваться восприятие, однако они не всегда могут одновременно учитывать несколько различных признаков.

Развивается образное мышление, однако воспроизведение метрических отношений затруднено.

Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени еще ограничиваются наглядными признаками ситуации.

Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить различными влияниями, в том числе и средств массовой информации, приводящими к стереотипности детских образов.

Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут.

У дошкольников продолжает развиваться речь: ее звуковая сторона, грамматический строй, лексика. Развивается связная речь. В высказываниях детей отражаются как расширяющийся словарь, так и характер ощущений, формирующихся в этом возрасте. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т.д.

В результате правильно организованной образовательной работы дошкольников развиваются диалогическая и некоторые виды монологической речи.

В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника.

К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

1.2 Планируемые результаты

Соответствует образовательной Программе МБДОУ «Детский сад № 5» п.1.3.2

1.2. 1 Система оценки результатов освоения Программы

В соответствии с ФГОС ДО, 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 воспитанников.

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики.

Педагогическая диагностика проводится в целях получения педагогами обратной связи в процессе взаимодействия с воспитанниками, нацелена на определение наличия условий для развития ребенка в соответствии с его возрастными особенностями, возможностями и индивидуальными склонностями.

Анализ индивидуального развития воспитанников в форме педагогической диагностики проводится для индивидуализации образования, которая предполагает поддержку ребенка, построение его индивидуальной траектории; оптимизации работы с группой детей.

Педагогическая диагностика проводится в виде мониторинга, что предполагает непрерывный процесс наблюдения, учет критериев и показателей

Основополагающим методом педагогической диагностики является наблюдение, осуществляемое при:

- организованной деятельности в режимные моменты;
- самостоятельной деятельности воспитанников;
- свободной продуктивной, двигательной или спонтанной игровой деятельности воспитанников;
- непосредственно образовательной деятельности.

При необходимости педагог может применять и иные исследовательские методы, уместные для осуществления педагогической диагностики в дошкольном образовании (беседа, поручения, создание педагогических ситуаций и др.)

Педагогическая диагностика не предполагает специально созданных для ее проведения мероприятий, которые могут привести к нарушению режима и переутомлению детей.

При оценке индивидуального развития воспитанников соблюдаются следующие основополагающие принципы:

критериям развития ребенка не присваивается числовая характеристика;
индивидуальные достижения воспитанников не сравниваются между собой.

При проведении педагогической диагностики используются диагностические таблицы, содержащие перечень качеств, навыков и представлений ребенка, характерных для относительной возрастной нормы в рамках какого-либо направления развития воспитанников

Фиксация показателей развития выражается в словесной форме: сформирован (С), не сформирован (Н), находится в стадии формирования (СФ). Фиксация показателей развития осуществляется в начале и в конце учебного года.

На основании анализа результатов педагогического мониторинга оформляется индивидуальная траектория развития каждого воспитанника. Описание индивидуального развития осуществляется в безоценочной форме. Карты содержат способы осуществления углубленной индивидуальной работы с ребенком по результатам анализа мониторинга и имеющихся у ребенка ярко выраженных интересов и склонностей.

Примерный перечень применяемых методик

Педагогическая диагностика Образовательная область «Физическое развитие»

| Вид деятельности | Методы | Методика | Периодичность, возраст детей | Сроки | Ответственный |
|------------------|--------------------|---|------------------------------|---------------|--|
| двигательная | Игровые упражнения | «Оценка физических качеств личности детей дошкольного возраста» (авторы - Н.И.Замотаева, инструктор по физической культуре МДОУ «Детский сад № 42», Н.Л. Замыслов, инструктор по физической культуре МДОУ «Детский сад № 44» г. Сарова) | 2 раза в год (3-7 лет) | сентябрь, май | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| | Игровые упражнения | Печора К. Л. Развитие и воспитание детей раннего дошкольного возраста. Актуальные проблемы и их решения в условиях ДОУ и семьи. - М.: «Издательство Скрипторий 2003», | 2 раза в год (1-3 лет) | сентябрь, май | Воспитатели |

| | | | | | |
|----------------------------------|----------------------------|---|---------------------------|---------------|-------------|
| | | 2006. | | | |
| пред- став- ление о ЗОЖ | Наблю- дение, беседа | Педагогическая ди- агностика методом наблюдения с запол- нением карты разви- тия детей по про- грамме «Детство», Т. И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, М. В. Крулехт. | 2 раза в год (3-7 лет) | сентябрь, май | Воспитатели |
| | | «Безопасность», Р. Б. Стеркина, О. Л. Кня- зева, Н. Н. Авдеева. | 2 раза в год (6-7 лет) | сентябрь, май | |
| | | Печора К. Л. Разви- тие и воспитание де- тей раннего дошко- льного возраста. Ак- туальные проблемы и их решения в усло- виях ДООУ и семьи. - М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2006. | 2 раза в год (1-3 лет) | сентябрь, май | |

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1.Содержание образовательной области «Физическое развитие»

Соответствует образовательной Программе МБДОУ «Детский сад № 5» п.2.1.5

2.1.5.1 Методические пособия, обеспечивающие реализацию содержания образовательной области «Физическое развитие»

| Возраст | Методическое обеспечение |
|----------|--|
| 3-4 года | -Пензулаева Л.И Физкультурные занятия в детском саду 3-4 лет. - М.: Мозаика-Синтез 2009г. - Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-4 лет. - М.: МОЗАИКА-СИТЕЗ, 2019 - Фролов В. Г., Юрко Г. Н. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста, М.: Просвещение, 1983. Адашквичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» Голощекина Н.М. «Лыжи в детском саду» |
| 4-5 лет | - Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду 4-5 лет. - М.: Мозаика-Синтез 2009г. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 4-5 лет. - М.: МОЗАИКА-СИТЕЗ, 2019 - Фролов В. Г., Юрко Г. Н. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста, М.: Просвещение, 1983. Адашквичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» Голощекина Н.М. «Лыжи в детском саду» |

| | |
|---------|--|
| 5-6 лет | <p>- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе - М.: МОЗАИКА-СИТЕЗ, 2012</p> <p>- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 5-6 лет. - М.: МОЗАИКА-СИТЕЗ, 2019</p> <p>- Фролов В. Г., Юрко Г. Н. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста, М.: Просвещение, 1983.</p> <p>Голощекина Н.М. «Лыжи в детском саду»</p> <p>Адашквичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду»</p> <p>Лысова В.Я. «Спортивные праздники и развлечения для дошкольников. Сценарии»</p> |
| 6-7 лет | <p>- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду:.. Подготовительная к школе группе - М.: МОЗАИКА-СИТЕЗ, 2017</p> <p>- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 6-7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИТЕЗ, 2020</p> <p>- Фролов В. Г., Юрко Г. Н. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста, М.: Просвещение, 1983.</p> <p>Голощекина Н.М. «Лыжи в детском саду»</p> <p>Адашквичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду»</p> <p>Лысова В.Я. «Спортивные праздники и развлечения для дошкольников. Сценарии»</p> |

Используемые здоровьесберегающие технологии

| | |
|---|---|
| Дыхательная гимнастика | Кузнецова М.Н. "Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ" 2002г. |
| Гимнастика для глаз | Кузнецова М.Н. "Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ" 2002г. |
| Упражнения на формирование и коррекцию осанки | Кузнецова М.Н. "Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ" 2002г. |
| | Николаева Е.И. Здоровьесбережение и здоровьесформирование в условиях детского сада – СПб. Детство-пресс, 2015 |

**2.1.2. Интеграция образовательной области «Физическое развитие»
с другими образовательными областями**

| Образовательная область | |
|-------------------------------------|--|
| Социально-коммуникативное развитие | <p><i>Безопасность:</i> формирование основ безопасности в процессе выполнения физических упражнений, подвижных игр, совместной деятельности педагога и детей; навыков здорового образа жизни, потребности в движении.</p> <p><i>Социализация:</i> формирование гендерной принадлежности, развитие партнерских взаимоотношений в процессе двигательной деятельности, 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.</p> <p><i>Развитие речи:</i> развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение.</p> <p><i>Самообслуживание:</i> воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование бережного отношения к личным вещам. Накопление опыта двигательной активности, овладение навыками ухода за физкультурным инвентарем и спортивной одеждой.</p> |
| Познавательное развитие | Расширение представлений о своем организме, его возможностях, формирование ЭМП, формирование целостной картины мира. |
| Художественно-эстетическое развитие | <p><i>Музыка:</i> развитие музыкально – ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств, использование музыкально-ритмической деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме.</p> <p><i>Художественное творчество:</i> использование продуктивной деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме.</p> |
| Речевое развитие | <i>Чтение художественной литературы:</i> использование художественных произведений, с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме. |

**2.2. Вариативные формы, способы, методы, средства реализации Программы
с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

| Возраст | Совместная деятельность С педагогом | Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов | Самостоятельная деятельность детей |
|--|---|---|--|
| Вторая младшая группа 3 -4 года | Организованная образовательная деятельность. Подвижные игры. Упражнения. Дидактические игры с элементами движения. | Утренняя гимнастика. Подвижные игры. Игровая беседа с элементами движений. Гимнастика после сна с простыми элементами движений. Ситуативные разговоры | Упражнения и подвижные игры. Двигательная активность на прогулке. Продуктивная деятельность на темы физкультуры и здоровья. Рассматривание иллюстраций. |

| | | | |
|---|---|--|--|
| | <p>Физкультминутки. Ситуативные разговоры. Игровые ситуации. Беседа с элементами движений. Беседы и рассказы о здоровом образе жизни. Проектная деятельность. Досуги.</p> | <p>Игровые ситуации. Беседы и рассказы о здоровом образе жизни. Двигательная активность на прогулке.</p> | |
| <p>Средняя группа 4-5 лет</p> | <p>Организованная образовательная деятельность. Подвижные игры. Упражнения. Дидактические игры. Физкультминутки. Ситуативные разговоры. Игровые ситуации. Игровая беседа Беседы и рассказы о здоровом образе жизни. Проектная деятельность. Досуги. Экскурсия в медицинский кабинет ДОУ</p> | <p>Рассматривание. Ситуативный разговор. Беседы и рассказы о здоровом образе жизни. Подвижные игры. Игровая беседа с элементами движений. Игровые ситуации. Гимнастика после сна с простыми элементами движений. Чтение детской художественной литературы Двигательная активность на прогулке.</p> | <p>Упражнения и подвижные игры. Двигательная активность на прогулке. Продуктивная деятельность на темы физкультуры и здоровья. Рассматривание иллюстраций. Дидактические игры.</p> |
| <p>Старшая группа 5-6 лет</p> | <p>Организованная образовательная деятельность. Подвижные игры. Упражнения. Дидактические игры. Физкультминутки. Ситуативные разговоры. Игровые ситуации. Игровая беседа с элементами движений. Беседы и рассказы о здоровом образе жизни. Проектная дея-</p> | <p>Утренняя гимнастика. Дидактические и подвижные игры. Гимнастика после сна с простыми элементами движений. Игровая беседа с элементами движений. Ситуативные разговоры. Проблемные ситуации. Беседы и рассказы о здоровом образе жизни. Рассматривание. Чтение детской художественной литературы. Двигательная активность на прогулке.</p> | <p>Упражнения и подвижные игры. Двигательная активность на прогулке. Продуктивная деятельность на темы физкультуры и здоровья. Рассматривание иллюстраций. Дидактические игры.</p> |

| | | | |
|--|---|--|---|
| | тельность. Досуги. Экскурсия в медицинский кабинет ДОУ. | | |
| Подготовительная группа 6-7 лет | Организованная образовательная деятельность Подвижные игры. Беседы, чтение. Физкультминутки. Проблемные ситуации. Ситуативные разговоры. Проектная деятельность. Рассматривание картин, фотографий. Игровая беседа с элементами движений. Беседы и рассказы о здоровом образе жизни. Проектная деятельность. Досуги. Экскурсия в медицинский кабинет ДОУ. | Утренняя гимнастика. Дидактические и подвижные игры. Беседа с элементами движений. Ситуативные разговоры. Проблемные ситуации. Гимнастика после сна с простыми элементами движений. Беседы и рассказы о здоровом образе жизни. Чтение детской художественной литературы. Двигательная активность на прогулке. | Упражнения и подвижные игры. Двигательная активность на прогулке. Рассматривание иллюстраций и книг о здоровом образе жизни, спорте и физкультуре. Сюжетно-ролевые игры, игры-драматизации на темы спорта и физкультуры Продуктивная деятельность на темы физкультуры, здоровья и спорта. |

Методы и приемы

| Наглядные | Словесные | Практические |
|--|---|--|
| - наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); - наглядно-слуховые приемы (музыка, песни); - тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя) | -объяснения, пояснения, указания; -подача команд, сигналов; - вопросы к детям; -образный сюжетный рассказ, беседа; - чтение, -словесная инструкция | -повторение упражнений без изменения и с изменениями; -проведение упражнений в игровой форме; -проведение упражнений в соревновательной форме. |

Средства реализации Программы

| | |
|--|---|
| Вторая младшая группа 3 -4 года | Мячи разных размеров, дорожки, кольцоброс, султанчики, мешочки для метания, гимнастические палки, обручи, скакалки, игрушки-забавы, клюшки, юла, балансиры, гантели, платочки, ленточки, шнуры, вертушки для дыхательных упражнений, наглядный материал «Спорт», Развивающие игры «Спорт.Найди отличия», «Спорт.парные картинки». |
|--|---|

| | |
|--|--|
| Средняя группа 4-5 лет | Мячи массажные, коврик для закаливания, мячи маленькие резиновые, мячи маленькие пластмассовые, кольцоброс, игра «Удочка» (магнитная), массажеры, мешочки для метания, диск «Здоровье», дуга для подлезания, оборудование для перешагивания, игрушки-двигатели, ленты, косички, баранки, флажки, гантели(100 гр), нетрадиционное оборудование, Султанчики, вожжи, скакалки, обручи, эспандер, кегли, клюшка. |
| Старшая группа 5 -6 лет | Мячи средние (диаметр 22 см). Коврик для закаливания Кегли набор. Мячи малые. Скакалки .Палка гимнастическая. Обручи. Дуга .Массажные палочки. Ленты на кольцах, набор. Кольцеброс. Флажки, набор . Вертушки. .Мешочки с песком ..Платочки, набор. Мячи массажные. Игра «Ловишка» Игра «Баскетбол» настольная. Дидактические игры о спорте |
| Подготовительная группа 6-7 лет | Гантели, Мячи (резиновые, массажные), волчки, ленты, гимнастические палки, ракетки, настольный баскетбол, хоккей, кегли, пластмассовые шары, флажки, кольцобросы, скакалки, мешочки для метания Обручи, шнуры разной длины, дорожки массажные, массажеры Развивающие игры: «Виды спорта», «Зарядка для глаз», «Схемы подвижных игр», «Картинки для подвижных игр», мягкие модули для упражнений, кольца для равновесия,«Городки» Дидактические игры по ЗОЖ «Витамины», «Смайлик», «Плохо-хорошо», «Зубная фея», «Помоги зубику» Ростомер |

2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.

К таким видам и практикам относится утренняя зарядка, досуги,

Утренняя гимнастика - комплекс специально подобранных упражнений, нацеленных, настроить, "зарядить", человека на весь предстоящий день. Ее оздоровительная польза заключается в воздействии на организм с учетом анатомо - физиологических и психических особенностей детей.

В детском саду **утренняя гимнастика** важна не как средство пробуждения, а как организованное общение детей в процессе двигательной деятельности. При этом повышается эмоциональный тонус, являясь результатом "мышечной" радости от движений в коллективе сверстников, снимается психологическое напряжение от расставания с родителями, собирается внимание, дисциплинируется поведение.

Во время **утренней гимнастики** решаются следующие задачи:

1) Оздоровительная:

- «разбудить организм»;
- настроить его на рабочий лад;
- активизировать деятельность всех важных систем организма;
- стимулировать работу всех **внутренних органов**, способствовать закаливанию, формированию правильной осанки, предупреждать возникновение плоскостопия.

2) Образовательная:

- закрепление двигательных умений и навыков (ходьба, прыжки, лазание и т. д.);
- развитие физических качеств (быстрота, ловкость, сила, гибкость, координация и т. д.).

3) Воспитательная:

- развитие организованности, дисциплинированности, самостоятельности, «мышечной радости» от движений в коллективе сверстников.

Существуют следующие варианты **проведения утренней гимнастики**.

Традиционная (с включением ОРУ)

Для детей ОВЗ на утренней зарядке применяются специальные упражнения на развитие координации движений, внимания и дыхательные упражнения.

Для физкультурных досугов выбираются упражнения, освоенные детьми на физкультурных занятиях, в которых можно состязаться в ловкости, быстроте, смекалке, находчивости, сообразительности. Дети выполняют задания: пройти по скамейке, не разлив воду в чашке; с завязанными глазами найти погремушку, подвешенную на ленточке, и др. В развлечения могут быть включены подвижные игры, аттракционы, эстафеты. Интересны для детей дидактические игры с разрезными картинками, на которых изображены физические упражнения. Дети должны добежать до стола, найти вторую часть картинки, выполнить упражнение, которое нарисовано на ней, и вернуться на свое место. Дети могут также отгадывать загадки, содержание которых связано с физическим воспитанием. Вечер может начинаться с загадок, ходьбы, общеразвивающих упражнений. Затем проводится 1—2 игры большой подвижности, после этого — 2—3 аттракциона. Завершается вечер спокойной игрой и ходьбой. Дозировка физической нагрузки с возрастом увеличивается.

Физкультурный досуг: повышает интерес к занятиям, оказывает благотворное воздействие на организм ребёнка, выдержку, внимание, смелость, упорство, организованность, способствует воспитанию чувства коллективизма, дружбы. Методика. Проводится во всех возрастных группах, начиная со второй младшей. Предназначается для одной двух групп дошкольного учреждения. Проводится воспитателем в обычной обстановке, с обычными атрибутами, как в помещении, так и на воздухе. Длительность: младшая и средняя группы – 20-30 мин; старшая группа - 35-40 минут; подготовительная группа – 40-50 минут. В младшем и среднем дошкольном возрасте в содержании досугов может быть введён сказочный персонаж или можно использовать занимательный сюжет. Физкультурный досуг целесообразно посвящать временам года, интересным спортивным событиям, общественным праздникам. Используется музыкальное сопровождение. Физкультурный досуг не должен совпадать с физкультурными занятиями и праздниками.

Физкультурный досуг - одна из форм активного отдыха детей. Введение в практику дошкольного учреждения физкультурных досугов позволяет реализовать естественную потребность ребенка в движении, восполнить дефицит двигательной активности. Содержание досуга - это знакомые детям физические упражнения, но проводимые в игровой форме, в виде веселых забав, аттракционов, что создает положительный эмоциональный фон, оказывающий благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются физические качества. Досуги способствуют воспитанию у детей чувства коллективизма, товарищества, взаимопомощи, целеустремленности, смелости, дисциплинированности, организованности.

Физкультурный досуг в дошкольном учреждении 1 раз в месяц, начиная со 2-ой младшей группы. Рекомендуется проводить его в вечернее время (16-17 часов), в дни, когда нет физкультурных занятий. В каникулярное время (январь) и в летний период досуг может проходить в первую половину дня (9-11 часов).

Физкультурные досуги проводятся как на воздухе, так и в помещении. Длительность досуга колеблется от 20 до 40 минут в зависимости от возраста детей. Не следует затягивать досуги, так как физическое и эмоциональное переутомление отрицательно сказывается на здоровье детей.

Младших дошкольников еще затрудняют одновременные, совместные действия в большом коллективе, поэтому в этом возрасте досуг проводится только с детьми одной группы. В старшем дошкольном возрасте возможно объединение двух параллельных возрастных групп.

В начале учебного года составляется перспективный план дошкольного учреждения, в который включаются и физкультурные досуги. Намечается тематика физкультурных досугов, сроки, место проведения, участники, ответственные. Взяв за основу программный материал по воспитанию и обучению детей дошкольного возраста, при планировании досугов руководи-

тель физического воспитания должен исходить из условий своего дошкольного учреждения, возрастных и индивидуальных особенностей детей, их опыта, подготовленности.

В связи с тем что физкультурные досуги базируются на знакомых детям физических упражнениях, играх, разучиваемых на физкультурных занятиях, прогулках, то при планировании досуга ставятся уже задачи не обучения, а закрепления и совершенствования. И на первый план выходят задачи оздоровительные и особенно воспитательные. В отличие от физкультурного занятия, не требуется сложная технологическая цепочка подготовительных и подводящих упражнений. Однако при этом надо стараться, чтобы движения, включенные в досуг, были направлены на гармоничное развитие разных физических качеств и происходило чередование работы разных групп мышц, регулировалась нагрузка.

Физические упражнения, включенные в досуг, должны быть хорошо освоены всеми детьми. С детьми, у которых выполнение того или иного упражнения вызывает затруднение, следует провести индивидуальные дополнительные занятия.

Досуги отличаются от физкультурного занятия всевозможными сюрпризными моментами (введением персонажа, получение письма от кого-либо с заданием, вручением маленьких подарков, призов). **Младший и средний дошкольный возраст.** Задачи физкультурного досуга во 2-ой младшей группе состоят в том, чтобы привлекая ребенка к посильному участию в коллективном и индивидуальном действии, обогащать его яркими впечатлениями, доставлять ему радость в ощущениях собственных движений в играх, забавах, танцах, хороводах.

Детей средней группы необходимо приучать к самостоятельному участию в совместных упражнениях, играх, развлечениях, при этом побуждать каждого ребенка к проявлению своих возможностей. Содержание игр и игровых упражнений должно строиться на основе опыта маленького ребенка, его представлениях и знаниях об окружающих предметах, людях, животных. В этом возрасте часто включают игры, где надо выполнять движения в соответствии с текстом стихотворения.

Для детей младшего и среднего возраста досуги проводят в сюжетной форме с введением литературного (сказочного) героя или без него. Подбирая материал для детей младшего возраста, необходимо предусмотреть фронтальное выполнение, когда все дети вовлечены в игры и упражнения. В среднем дошкольном возрасте следует постепенно вводить игры с элементами соревнования. Детям этого возраста еще не свойственно чувство коллективизма, они заботятся только о своем успехе. Поэтому элементы соревнования носят индивидуальный характер, например игра "Кто быстрее наполнит корзинку шишками" и т.п.

Большой силой эмоционального воздействия обладает музыка, поэтому желательно, чтобы она звучала на физкультурном досуге. Для музыкального сопровождения может использоваться как аудиозапись, так и "живое" исполнение (фортепиано, аккордеон и другие музыкальные инструменты). Для детей данных возрастов лучше использовать песни детского репертуара, текст которых должен соответствовать теме и содержанию досуга.

Досуг может содержать танцевальные композиции, хороводные игры, песни, разучиваемые на музыкальных занятиях, и проводиться совместно с музыкальным руководителем.

В конце досуга вводят сюрпризный момент, который связан с сюжетом. Это могут быть фигурки оригами, поделки из природных материалов и пластилина, выполненные детьми подготовительной группы, которые вручает сказочный герой, или дети его находят сами (с помощью взрослого). **Старший и подготовительный дошкольный возраст.** При проведении досуга в старшем дошкольном возрасте необходимо развивать у детей умение творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками, приучать проявлять инициативу в разнообразных видах деятельности.

Для детей старших и подготовительных групп можно также проводить досуги в сюжетной (тематической) форме с введением литературного (сказочного) героя или без него.

Дети старшей и, особенно, подготовительной групп обладают довольно широким спектром знаний, умений. Поэтому в досуги вводятся интеллектуальные задания, используются

элементы математики, развития речи, конструирование. Включаются задания на развитие психических процессов.

Физкультурный досуг наполняет жизнь ребенка эмоциональной, веселой двигательной деятельностью. Ребенок индивидуально и коллективно (командами) участвует в веселых играх с элементами соревнования, подобных небольшой спартакиаде. В содержание досуга включаются интересные аттракционы, знакомые ребенку танцы и пляски.

Главной задачей педагога при проведении физкультурного досуга является: создание бодрого, радостного настроения, стимулирование активности каждого ребенка с учетом его индивидуальных возможностей, дифференцированный подход к оценке результатов его действий, предоставление возможности испытать приятное ощущение удовольствия от выполняемых им и другими детьми движений, а также радости от успехов товарища.

При проведении досуга ребенок выполняет различные двигательные задания. Он ведет себя более непосредственно, чем на физкультурных занятиях. Раскованность и естественность использования двигательных умений и навыков обеспечивает выразительность, артистизм, эстетичность его движений. Физические нагрузки - лучший способ формирования раскованности и красоты движений. Умеренная мышечная нагрузка улучшает самочувствие и поднимает настроение.

Физкультурный досуг развивает мышление, воображение, целеустремленность, культуру чувств (например, приучают ребенка сдерживать свои чувства и желания, проявлять решительность). Он развивает в детях умение двигаться под музыку, музыкальный слух, память.

Физкультурный досуг не требует специальной подготовки. Он строится на знакомом материале. Развлечения проводят как с одной группой, так и с группами близких по возрасту детей. В досуге педагог принимает самое активное участие: он подает команды к началу и окончанию игры или двигательного задания, подводит итоги, является главным судьей соревнования и своим заинтересованным отношением к происходящему создает эмоциональную атмосферу. Важную роль в поддержании радостного настроения, создании положительных эмоций играет атрибутика: эмблемы, медали, вымпелы, табло и т.д.

По содержанию и композиции физкультурный досуг может быть разным: он строится на знакомых играх и игровых упражнениях, на элементах спортивных игр (баскетбол, хоккей, футбол, теннис и т.д.), на упражнениях в основных движениях (беге, прыжках, езде на велосипедах, самокатах, роликовых коньках, прыжках через короткую скакалку). Такой вариант досуга является для ребенка своеобразным зачетом по овладению им перечисленных видов движений и освоению правильной техники движений.

Физкультурный досуг может строиться в основном на играх-эстафетах типа "Веселые старты" или "Зов джунглей". Этот досуг включает разученные на физкультурных занятиях движения.

Интересно проходит музыкальный досуг. Ребенок упражняется в выполнении движений с предметами (мячами, лентами, обручами и т.д.), ритмических упражнениях. Такой досуг развивает творчество, инициативу, красоту, грациозность и выразительность движений.

Воспитанники дошкольного возраста много двигаются в течение дня в детском саду: разучивают танцевальные движения с музыкальным руководителем, занимаются на физкультуре, делают зарядку в группе и на прогулке. **Педагоги обучают дошкольников подвижным играм с целью расширения их игрового опыта.**

Малоподвижные игры — игры с незначительной интенсивностью действий. В них присутствуют все основные движения: ходьба, бег, прыжки, приседания, махи, метание и т. д.

Цель проведения малоподвижных игр в детском саду — обучение дошкольников игровому способу

снижения физической активности. За время пребывания в детском саду ребята усваивают, что каждая подвижная игра имеет этап завершения — небольшой отрезок времени, во время которого двигательная активность постепенно снижается. Дети запоминают, что после игры интенсивной следует игра спокойная.

Кроме того, малоподвижные игры проводятся как форма смены деятельности на занятиях в небольшом помещении: по изобразительной деятельности, познавательному и речевому развитию. На этих занятиях дети находятся в сидячем положении, и подвижные игры рекомендованы для профилактики перенапряжения и усталости. Разумеется, игра выбирается спокойная и проводится рядом с рабочими местами воспитанников.

2.4 Способы и направления поддержки детской инициативы

Для развития инициативности нужно:

1. Давать простые задания (снимать страх "не справлюсь"), развивать у детей инициативу.
2. Давать задания интересные или где у человека есть личный интерес что-то делать.
3. Поддерживать инициативы (быть готовым платить за ошибки и неудачи).
4. Научить грамотно реагировать на собственные ошибки.

Способы поддержки детской инициативы:

- создание предметно-пространственной среды для проявления самостоятельности при выборе ребенка деятельности по интересам;
- выбор ребенком сотоварищей;
- обращение ребенка к взрослым на основе собственного побуждения.

Инструктору по физической культуре важно владеть способами поддержки детской инициативы, необходимо научиться тактично сотрудничать с детьми: не стараться всё сразу показывать и объяснять, не преподносить сразу какие-либо неожиданные сюрпризные эффекты и т.п. Необходимо создавать условия, чтобы дети о многом догадывались самостоятельно, получали от этого удовольствие.

Общие требования к педагогам в развитии детской инициативы и самостоятельности:

- развивать активный интерес детей к окружающему миру, стремление к получению новых знаний и умений;
- создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;
- постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно. Постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;
- тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;
- ориентировать дошкольников на получение хорошего результата. Необходимо своевременно обратить особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;

Для детей основной группы, если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае.

- поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.

Младшая группа (3 – 4 года)

1.. Помогать накапливать опыт активной разнообразной деятельности – как важнейшее условие развития детей.

2. Обеспечивать возможность участия каждого ребенка в разнообразных делах: в играх, двигательных упражнениях, в действиях по обследованию свойств и качеств предметов и их использованию, в рисовании, лепке, речевом общении, в творчестве (имитации, подражании образам животных, танцевальные импровизации и т. П.).

Средняя группа (4 -5 лет)

1. способствовать стремлению детей делать собственные умозаключения, относится к их попыткам внимательно, с уважением;
2. обеспечивать для детей возможности осуществления их желания переодеться и наряжаться, примеривать на себя разные роли. Иметь в группе набор атрибутов и элементов костюмов для переодевания, а также технические средства, обеспечивающие стремление детей петь, двигаться, танцевать под музыку;
3. при необходимости осуждать негативный поступок ребенка с глаза на глаз, но не допускать критики его личности, его качеств;
4. не допускать диктата, навязывания в выборе сюжетов игр;
5. обязательно участвовать в играх детей по их приглашению (или при их добровольном согласии) в качестве партнера, равноправного участника, но не руководителя игры. Руководство игрой проводить опосредованно (прием телефона, введения второстепенного героя, объединения двух игр);

Старшая группа (5 – 6 лет)

1. Доброжелательно, заинтересованно, бережно относится к детским вопросам и проблемам, с готовностью, «на равных» обсуждать, что помогает, с одной стороны, поддержать и направлять детскую познавательную активность в нужное русло, с другой — укрепляет доверие дошкольников к взрослому.
2. В свободной деятельности по желанию детей способствовать выбору интересных занятий в организованных в группе Центрах развития. Это – Игротека, Центры театрализации, искусства, экспериментирования, природы, конструкторских игр, спорта.
3. Во время занятий и в свободной детской деятельности создавать различные ситуации, побуждающие детей проявить инициативу, активность, совместно найти правильное решение проблемы (примеры таких ситуаций приведены в конкретных разделах данного пособия).
4. Высоко оценивать способность детей выполнять действия без помощи взрослого, которые еще недавно их затрудняли.

Подготовительная группа (6 – 7) лет

1. Вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта деятельности;
2. Спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей. Рассказывать детям о своих трудностях, которые испытывали при обучении новым видам основных движений;
3. Создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;
4. Обращаться к детям, с просьбой продемонстрировать свои достижения и научить его добиваться таких же результатов сверстников;
5. Поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами;
6. Создавать условия для различной самостоятельной творческой деятельности детей по их интересам и запросам, предоставлять детям на данный вид деятельности определенное время;
7. При необходимости помогать детям решать проблемы при организации подвижных игр с правилами;
8. Проводить планирование хода занятия по физической культуре с учетом интересов детей, стараться реализовывать их пожелания и предложения;

| | |
|-------------------------------------|---|
| Двигательная и игровая деятельность | <p>Игры с правилами на физическую компетенцию.</p> <p>Усложнение игр с правилами на физическую компетенцию осуществляется в соответствии с функциональной возможностью детей осуществлять игру самостоятельно.</p> |
|-------------------------------------|---|

1) **Игры с параллельными действиями играющих**, в которых дети одновременно выполняют одинаковые действия по сигналу ведущего. Проведение таких игр важно для формирования у дошкольников способности к соблюдению элементарных правил. Все эти игры имеют аналогичную структуру: взрослый подает определенный сигнал, а дети параллельно выполняют заранее оговоренные действия, в чем и заключается выполнение правила игры.

2) **Игры с поочередными действиями играющих.**

Совместная деятельность детей раннего и большей части младшего дошкольного возраста преимущественно представляет собой параллельно-подражательные действия, как в сюжетной игре, так и в игре с правилами. Тем не менее, уже в раннем возрасте дети могут осуществлять простейшее взаимодействие, основанное на слаженном повторении партнерами своих действий.

Игра с правилами.

Ц е л ь : способствовать овладению ребенком системой средств построения игровой деятельности.

З а д а ч а : поэтапно объяснить детям постепенно усложняющиеся способы построения игры.

2.5 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Содержание работы с семьей для реализации образовательных областей

| | |
|-----------------------------------|--|
| <p>Физическое развитие</p> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка. ➤ Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов. ➤ Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач. ➤ Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности. ➤ Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции и клубы (любителей туризма, плавания и пр.). Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе). ➤ Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения). Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью малыша. Помогать родителям сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка. ➤ Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной |
|-----------------------------------|--|

сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

➤ Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду. Разъяснять важность посещения детьми секций, студий, ориентированных на оздоровление дошкольников. Совместно с родителями и при участии медико-психологической службы детского сада создавать индивидуальные программы оздоровления детей и поддерживать семью в их реализации.

Формы взаимодействия с семьями воспитанников

| № | Наименование |
|-----|--|
| 1. | Родительское собрание (конференция, круглый стол и т.п.) |
| 2. | Сайт Организации |
| 3. | Беседа |
| 4. | Консультация |
| 5. | Семинар-практикум |
| 6. | Конкурсы |
| 7. | Мастер-класс |
| 8. | Педагогическая гостиная |
| 9. | Информационный стенд |
| 10. | День открытых дверей |
| 11. | Совместные досуги, праздники, соревнования |
| 12. | Фотовыставки |
| 13. | Пополнение странички детского сада социальной сети «ВКонтакте» |

2.6 Направление и задачи коррекционно-развивающей работы с детьми Мероприятия по ККР с часто болеющими детьми

Основные направления и задачи оздоровительной работы с часто болеющими детьми (далее – ЧБД)

Профилактические:

Решение реабилитационных задач ЧБД средствами физической культуры.

Консультирование и информирование семей об использовании эффективных технологий и методик оздоровления детей (ЧБД).

Предоставление родителям права выбора форм и методов оздоровления детей.

Обеспечение оптимального режима мероприятий по реабилитации воспитанников с индивидуализацией ее отдельных компонентов после перенесенного острого заболевания.

Соблюдение единых требований к режиму детей дома и в ДОУ (продленный дневной сон, регулярные закаливающие процедуры (не прекращать после ОРВИ, а только снизить интенсивность), дотация фруктов и овощей по сезону, в том числе лука и чеснока; Формирование навыка правильного дыхания, правильной осанки, профилактика плоскостопия.

Обучение детей основам оздоровительной гимнастики.

Совершенствование навыков владения детей игровым самомассажем биологически активных точек.

Обучение видам дыхательной гимнастики и дыхательных упражнений. Коррекционные:

Укрепление жизненной емкости легких.

Укрепление и повышение физической работоспособности и выносливости.

Повышение сопротивляемости организма простудным и другим заболеваниям.

Формирование осознанного отношения к своему здоровью и здоровью близких людей (стремление к здоровому образу жизни).

Выработка гигиенических навыков.

Улучшение эмоционального состояния.

Воспитание воли, сознательной дисциплины, организованности.

Развитие коммуникативных навыков.

Создание благоприятных условий для оздоровления организма.

Формирование умений определять собственное плохое самочувствие и умение регулировать его.

Система мероприятий физкультурно - коррекционной и лечебно- оздоровительной работы включает в себя:

- Утренний приём на открытом воздухе;
- Утренняя гимнастика, логоминутки (педагог – 1 раз в неделю);
- Физкультминутки;
- Физкультурные минутки между занятиями;
- Традиционные физкультурные занятия;
- Мероприятия по формированию здорового образа жизни.
- Дыхательная гимнастика.
- Элементы здоровьесберегающих технологий в режимных моментах: зрительная гимнастика, психогимнастика, игровой массаж биологически активных точек, «Минутки здоровья» (Т.А. Новомлынская);
- Прогулка;
Корректирующая гимнастика после сна, в том числе:
 - хождение босиком после сна по дорожке «Здоровья»,
 - физические упражнения в сочетании с закалывающими мероприятиями,
 - игры с водой (теплое время года).
- Физкультурный досуг, развлечения;
- Физкультурный праздник;
- День здоровья.

Мероприятия по ККР с детьми с признаками одаренности

| | |
|------------------------|--|
| Спортивная одаренность | Высокие спортивные показатели в соответствии с возрастом, стремление к движению, воля к спортивным достижениям, физические данные и выносливость |
|------------------------|--|

- Задания на двигательную активность повышенного уровня сложности
- Обеспечение участие детей в соревнованиях разного уровня
- Обеспечение участия детей в спортивных играх

2.7. Рабочая Программа воспитания

Соответствует образовательной Программе МБДОУ «Детский сад № 5» п.2.7

Инструктор по физической культуре:

- обеспечивает занятие обучающихся различными видами деятельности (творчеством, медиа, физической культурой и т.д.);

- формирование у обучающихся активной гражданской позиции, сохранение и приумножение нравственных, культурных и научных ценностей в условиях современной жизни, сохранение традиций ДОУ;

– организация работы по формированию общей культуры будущего школьника;

- внедрение здорового образа жизни;

– внедрение в практику воспитательной деятельности научных достижений, новых технологий образовательного процесса;

– организация участия обучающихся в мероприятиях, проводимых районными, городскими и другими структурами в рамках воспитательной деятельности;

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Психолого-педагогические условия реализации Программы

Успешная реализация Программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:

признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребенка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;

обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса в дошкольной образовательной организации, в том числе дошкольного и начального уровней образования (опора на опыт, накопленный на предыдущих этапах развития, плавное изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования - формирование умения учиться);

учет специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития);

создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды, способствующей эмоционально-ценностному, социально-личностному, познавательному, эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности, в которой ребенок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и пр.;

построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

индивидуализация образования (в том числе поддержка ребенка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);

оказание ранней коррекционной помощи детям с ограниченными возможностями здоровья на основе специальных психолого-педагогических подходов, методов, способов общения и условий, способствующих получению дошкольного образования, социальному развитию этих детей, в том числе посредством организации инклюзивного образования;

совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;

вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;

формирование и развитие психолого-педагогической компетентности участников образовательного процесса;

непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений в процессе реализации Программы в Организации, обеспечение вариативности его содержания, направлений и форм, согласно запросам родительского и профессионального сообществ;

взаимодействие с различными социальными институтами (сферы образования, культуры, физкультуры и спорта, другими социально-воспитательными субъектами открытой образовательной системы), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной социально-значимой деятельности;

использование широких возможностей социальной среды, социума как дополнительного средства развития личности, совершенствования процесса ее социализации;

обеспечение возможностей для обсуждения Программы, поиска, использования материалов, обеспечивающих ее реализацию, в том числе в информационной среде.

Взаимодействие инструктора по физической культуре с воспитателями

Инструктор по физической культуре:

- планирует и организывает образовательную деятельность по физическому воспитанию;
- планирует и организывает физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня;
- оказывает методическую помощь по вопросам физического воспитания всем педагогам ДОУ (консультации, выступления на педагогических советах, семинарах-практикумах, медико-педагогических советах и т.д., обсуждение вопросов со специалистами). Планирование такой совместной деятельности осуществляется на основе годового плана дошкольного учреждения. разрабатывает и организывает информационную работу с родителями.

Одной из основных форм работы по физическому воспитанию являются физкультурные занятия. Отбор программного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей детей и анализа диагностики. На каждую возрастную группу, составляется перспективное планирование.

Но воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. Воспитатель на занятии не только помогает инструктору по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе.

Взаимодействие с педагогом-психологом

Совместное создание картотеки игр и упражнений для детей с ОВЗ, с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, с невротами и другими нервно-психическими расстройствами.

Взаимодействие с музыкальным руководителем

Совместно с музыкальным руководителем подбираются музыкальные произведения к различным упражнениям и играм, общеразвивающим упражнениям. Общей задачей музыкального руководителя и инструктора по физической культуре является работа на построение и перестроение детей в шеренгу, колонну, парами, тройками, движения по диагонали, противоходом, змейкой.

3.2. Особенности организации развивающей предметно–пространственной среды физкультурного зала

| № п/п | Наименование | Количество |
|-------|--|------------|
| 1. | Гимнастическая стенка | 4 пролета |
| 2. | Приставные лестницы | 2 |
| 3. | Приставные доски | 2 |
| 4. | Комбинированная установка для подвесных снарядов | 1 |
| 5. | Гимнастические скамейки | 2 |
| 6. | Гимнастический мат | 6 |
| 7. | Лестницы-стремянки | 2 |
| 8. | Дуги для подлезания | 3 |
| 9. | Дорожки ребристые | 6 |
| 10. | Батут | 2 |
| 11. | Гимнастическое бревно | 1 |
| 12. | Набивные мячи | 9 |
| 13. | Мячи малые баскетбольные | 6 |
| 14. | Мяч большой баскетбольный | 1 |
| 15. | Мячи резиновые | 28 |
| 16. | Мячи большие | 25 |

| | | |
|-----|-----------------------|-----------|
| 17. | Фишки-конусы | 5 |
| 18. | Ходули | 3 пары |
| 19. | Кегли | 5 наборов |
| 20. | Мягкие «таблетки» | 3 |
| 21. | Канаты | 3 |
| 22. | Погремушки | 16 |
| 23. | Косички | 10 |
| 24. | Стойки | 6 |
| 25. | Мячи массажные | 3 |
| 26. | Корзины металлические | 2 |
| 27. | Банкетки | 13 |
| 28. | Шарики пластиковые | 1 набор |
| 29. | Обручи малые | 25 |
| 30. | Обручи большие | 25 |
| 31. | Палки гимнастические | 50 |
| 32. | Скакалки | 53 |
| 33. | Разноцветные флажки | 40 |
| 34. | Разноцветные ленты | 40 |
| 35. | Гантели | 12 |
| 36. | Кубики разноцветные | 28 |
| 37. | Мешочки с песком | 40 |
| 38. | Баскетбольный щит | 2 |
| 39. | Волейбольная сетка | 2 |
| 40. | Подвесная мишень | 2 |
| 41. | Тоннель | 5 |
| 42. | Фитбол-мячи | 9 |
| 43. | Тренажеры для стоп | 3 |
| 44. | Тактильные следочки | 1 набор |
| 45. | Самокат | 1 |
| 46. | Большие мешочки | 10 |
| 47. | Лабиринт «Гусеница» | 1 |
| 48. | Горка малая | 1 |

Перечень оборудования на спортивных площадках:

| № п/п | Наименование | Количество |
|-------|-----------------------------|------------|
| 1. | Лабиринт | 2 |
| 2. | Баскетбольный щит с кольцом | 2 |
| 3. | Прыжковая яма | 1 |
| 4. | Дорожка здоровья | 1 |
| 5. | Ворота футбольные | 4 |

В каждой группе создан Центр двигательной активности, обеспечивающий двигательную активность и организацию здоровьесберегающую деятельность детей.

3.3. Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Внешние условия

Территория ДОУ достаточна для организации прогулок и игр детей на открытом воздухе. На территории имеются прогулочные участки по количеству групп, оборудованные МАФами, тенью навесами для проведения прогулок на открытом воздухе в непогоду. Часть

территории ДОО оборудована под физкультурную площадку, для проведения физкультурных занятий, наблюдений, гимнастики в теплый период года, праздников и развлечений, а также для самостоятельной двигательной деятельности детей.

Внутренние условия

Наличие помещений, в которых осуществляется реализация программы

| Материально-технические ресурсы | | |
|--|---|--|
| Функциональная структура | Психолого-педагогическое назначение | Оснащение |
| Дополнительные помещения специального профиля | | |
| Отдельный физкультурный зал (здание №1) | Для полноценной двигательной деятельности детей, формирования основных двигательных умений и навыков, повышения функциональных возможностей детского организма, развития физических качеств и способностей. Здесь проводятся физкультурные занятия, утренняя гимнастика, физкультурные досуги, праздники и развлечения. | Стандартное и нетрадиционное оборудование, необходимое для ведения физкультурно-оздоровительной работы. Имеются мячи всех размеров, предметы для выполнения общеразвивающих упражнений, гимнастические стенки, скамейки, кольца для метания, нестандартное оборудование. |

Обеспеченность методическими материалами, средствами обучения и воспитания

| | |
|---------------|---|
| Общие вопросы | <p>1. Бабаева Т.И., Гогоберидзе А.Г. – Комплексная образовательная программа дошкольного образования «Детство», СПб.: Детство-Пресс, 2016</p> <p>2. Верещагина Н.В. – Программа психологического сопровождения участников образовательного процесса в ДОО, СПб.: Детство-Пресс, 2016</p> <p>3. Вербенец А.М., Солнцева О.В., Сомкова О.Н. Планирование и организация образовательного процесса дошкольного учреждения по примерной основной общеобразовательной программе «Детство». Учебно-методическое пособие. / Научн. ред. А.Г. Гогоберидзе. – СПб.: Детство-Пресс, 2013.</p> <p>4. Методические советы к программе «Детство». // Отв. ред. Т.И. Бабаева, З.А. Михайлова. – СПб.: Детство-Пресс, 2010.</p> <p>5. Учебно-методическое пособие. / Сост. и ред. Т.И. Бабаева, М.В. Крулехт, З.А. Михайлова. – СПб.: Детство-Пресс, 2010.</p> <p>6. Мониторинг в детском саду. Научно-методическое пособие./Т.И.Бабаева -СПб.:Детство-Пресс, 2010.</p> <p>7. Сучкова И.М. «Развернутое планирование в ДОО по программе «Детство» -СПб.: ДЕТСТВО -ПРЕСС, 2012.</p> <p>8. Савченко В.И. Организация образовательной деятельности со старшими дошкольниками в режимных моментах –СПб: Детство-Пресс, 2014</p> |
|---------------|---|

Образовательная область «Физическое развитие»

| | |
|-------------------------------|---|
| Методический комплект пособий | <u>Дошкольный возраст</u> от 3 до 4 лет |
| | <p>Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений». - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.</p> <p>Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду: младшая группа». - М.:</p> |

МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019.

Н.В. Нищева «Картотеки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО-ПРЕСС», 2016.

В. Г. Фродов, Г. П. Юрко «Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста», М.: Просвещение, 1983.

Л. Н. Сивачева. Физкультура – это радость. Спортивные игры с нестандартным оборудованием. «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2001.

Е. И. Николаева Здоровьесбережение и здоровьесформирование в условиях детского сада: метод. пособие. ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015.

от 4 до 5 лет

Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений». - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.

Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду: средняя группа». - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,

2019.

Н.В. Нищева «Картотеки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО-ПРЕСС», 2016.

В. Г. Фродов, Г. П. Юрко «Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста», М.: Просвещение, 1983.

Л. Н. Сивачева. Физкультура – это радость. Спортивные игры с нестандартным оборудованием. «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2001.

Е. И. Николаева Здоровьесбережение и здоровьесформирование в условиях детского сада: метод. пособие. ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015.

от 5 до 6 лет

Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду: старшая группа». - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019.

Н.В. Нищева «Картотеки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО-ПРЕСС», 2016.

В. Г. Фродов, Г. П. Юрко «Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста», М.: Просвещение, 1983.

Л. Н. Сивачева. Физкультура – это радость. Спортивные игры с нестандартным оборудованием. «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2001.

Анисимова М. С., Хабарова Т. В. Двигательная деятельность детей 5-7 лет. СПб «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2017.

Е. И. Николаева Здоровьесбережение и здоровьесформирование в условиях детского сада: метод. пособие. ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015.

Чеменева А. А. Коммуникативная технология физкультурного образования в подготовке к школе детей 5-7 лет: методическое пособие.- Н. Новгород: Нижегородский институт развития образования, 2009.

от 6 до 7 лет

Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений». - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.

Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа». - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019.

Н.В. Нищева «Картотеки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО-ПРЕСС», 2016.

В. Г. Фродов, Г. П. Юрко «Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста», М.: Просвещение, 1983.

Л. Н. Сивачева. Физкультура – это радость. Спортивные игры с нестандартным оборудованием. «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2001.

| | |
|--|---|
| | <p>Анисимова М. С., Хабарова Т. В. Двигательная деятельность детей 5-7 лет. СПб «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2017.</p> <p>Е. И. Николаева Здоровьесбережение и здоровьесформирование в условиях детского сада: метод. пособие. ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015.</p> <p>Чеменева А. А. Коммуникативная технология физкультурного образования в подготовке к школе детей 5-7 лет: методическое пособие.- Н. Новгород: Нижегородский институт развития образования, 2009.</p> <p>Чеменева А. А., Есина Л. М. Педагогические условия моделирования физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе индивидуально – дифференцированного подхода. Н. Новгород, 2004. ТВО-ПРЕСС», 2013.</p> |
|--|---|

| | | |
|---|---|--|
| Методический комплект пособий для организации закаливания | Солнечное закаливание | Кузнецова М.Н. "Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ" 2002г. (стр.35) |
| | Воздушные ванны | В.Г.Алямовская «Ясли – это серьезно» Москва Линка-ПРЕСС 1999г. (стр.26) |
| | Босохождение | Кузнецова М.Н. "Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ" 2002г. (стр.33) |
| | Оздоровительный бег | В.Г.Алямовская «Как воспитать здорового ребенка» Москва Линка-ПРЕСС 1993г. (стр.20-21) |
| | Обширное умывание | В.Г.Алямовская «Ясли – это серьезно» Москва Линка-ПРЕСС 1999г.(стр.28-29) |
| | Ходьба босиком по траве | Кузнецова М.Н. "Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ" 2002г. (стр.50) |
| | Питьевой режим | Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений. (СанПиН 1.2.3685-21). |
| | Мытье ног | Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений. (СанПиН 1.2.3685-21). |
| Сон без маечек | В.Г.Алямовская «Как воспитать здорового ребенка» Москва Линка-ПРЕСС 1993г. (стр.39) | |

3.4. Перечень литературных, музыкальных, художественных, анимационных произведений для реализации Программы

Соответствует образовательной Программе МБДОУ «Детский сад № 5» п.3.4

3.5. Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадрам (в том числе к инструктору по физической культуре) содержится в профессиональном стандарте «Специалист в области воспитания» (Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 30 января 2023 г. № 53н "Об утверждении профессионального стандарта "Специалист в области воспитания").

**3.6 Примерный режим и распорядок дня в дошкольных группах
Соответствует образовательной Программе МБДОУ «Детский сад № 5» п.3.6**

**Модель двигательного режима в холодный период года
для групп дошкольного возраста**

| Формы организации | Вторая младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовит. группа |
|---|--|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 1. | Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада | | | |
| 1.1. Утренняя гимнастика | Ежедневно 5-6 минут | Ежедневно 6-8 минут | Ежедневно 8-10 минут | Ежедневно 10-12 минут |
| 1.2. Физкультминутки | Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут) | | | |
| 1.3. Игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно 6-10 минут | Ежедневно 10-15 минут | Ежедневно 15-20 минут | Ежедневно 20-30 минут |
| 1.4. Закаливающие процедуры | Ежедневно после дневного сна | | | |
| 1.5. Дыхательная гимнастика | Ежедневно | | | |
| 2. | Занятия по физической культуре | | | |
| 2.1. Физкультурные занятия в спортивном зале | 3 раза в неделю по 15 минут | 3 раза в неделю по 20 минут | 2 раза в неделю по 25 минут | 2 раза в неделю по 30 минут |
| 2.3. Физкультурные занятия на свежем воздухе | - | - | 1 раз в неделю 25 минут | 1 раз в неделю 30 минут |
| 3. | Спортивный досуг | | | |
| 3.1. Самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка) | | | |
| 3.2. Спортивные праздники | Летом 1 раз в год | Летом 1 раз в год | 2 раза в год | 2 раза в год |
| 3.3. Физкультурные досуги и развлечения | 1 раз в неделю | 1 раз в неделю | 1 раз в неделю | 1 раз в неделю |

**Модель двигательного режима для групп дошкольного возраста
в теплый период года**

| Вид деятельности | № п/п | Виды занятий | Особенности организации | Длительность, мин. | | |
|------------------|-------|--------------|-------------------------|--------------------|--------|-------------|
| | | | | 2 мл. гр | ср. гр | ст. под. гр |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|----|---|--|--|-------|-------|
| СОВМЕСТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ | 1. | Утренняя гимнастика | Ежедневно на открытом воздухе, в дождливую погоду в спортивном и музыкальном зале | 10 | 10 | 10 |
| | 2. | Подвижные игры и упражнения | Ежедневно во время дневной и вечерней прогулки | В зависимости от состояния погоды | | |
| | | | | 20 | 25 | 25-30 |
| | 3. | Индивидуальная работа по развитию движений | Ежедневно во время дневной и вечерней прогулки, согласно плану индивидуальной работы | 10-15 для всех групп | | |
| | 4. | Гимнастика пробуждения после дневного сна | Проводится после подъема детей | 5 | 5 | 7 |
| | 5. | По физической культуре | 2 раза в неделю в первой половине дня на воздухе (по погоде) | 15 | 20 | 25 |
| | 6. | Двигательная деятельность на музыкальном досуге | 2 раза в неделю | 15 | 20 | 25-30 |
| Физкультурно-массовые мероприятия | 1. | День здоровья | 1 раз в неделю | В течение всего дня | | |
| | 2. | Развлечения | 2 – 3 раза в месяц | 15 | 20 | 25 |
| | 3. | Праздники | 1 раз в месяц | – | до 45 | до 60 |
| | 4. | Целевые прогулки | 1 – 2 раза в месяц | | | |
| Самостоятельная ДД | 1. | Самостоятельная ДД | Ежедневно под присмотром воспитателя на свежем воздухе (при плохой погоде – в помещении) | Согласно плану образовательной работы с детьми | | |
| Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи | 1. | Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях ДОУ | Во время подготовки и проведения развлечений, праздников, целевых прогулок, прогулок-походов | | | |

3.7 Календарный план воспитательной работы

Соответствует образовательной Программе МБДОУ «Детский сад № 5» п.3.7

Инструктор по физической культуре осуществляет взаимодействие с педагогами ДОУ по реализации мероприятий календарного плана воспитательной работы:

- Организация спортивных досугов и праздников
- Подбор подвижных игр

- Консультативная помощь педагогам
- Составление картотеки эстафет
- Подбор музыкальных произведений

4. Презентация Программы

Рабочая программа разработана для групп общеразвивающей направленности: от 3 до 4 лет, от 4 до 5 лет, от 5 до 6 лет, от 6 до 7 лет.

Основная цель Рабочей Программы: всестороннее развитие и воспитание детей, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций.

А так же Программа способствует развитию у детей двигательных и личностных качества: содействует полноценному физическому развитию; обеспечивает безопасность жизнедеятельности; укрепляет здоровье детей; развивает основные физические качества (силу, гибкость, ловкость, выносливость, ориентировку в пространстве, равновесие); развивает основные движения (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание); воспитывает потребность в здоровом образе жизни (в закаливании, двигательном режиме, при формировании полезных привычек и др.); формирует начальные представления о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.

С целью создания партнерских отношений и укрепления доверия с семьями воспитанников педагоги делают акцент на информированность родителей о жизни и деятельности своего ребенка, успешности его развития, основываясь на трех принципах:

«Принимаем» (работаем с семьей как таковой, со всеми ее проблемами, трудностями, интересами)

«Понимаем» (стремимся понять, выяснить причины.)

«Помогаем» (подсказываем как; натолкнуть на...; объяснить, почему...; выяснить из-за чего...; научить...; сделать вместе с нами...; сделать вместе с ребенком...; сделать для нас...).

Инструктор по физической культуре использует такие формы: организация консультаций по особенностям развития ребенка, совместное освоение режимных моментов и проведение оздоровительных мероприятий дома, участие в семейных проектах, проведение совместных спортивных праздников, конкурсов.