

Документ подписан электронной подписью.

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 28 комбинированного вида»
(МАДОУ № 28)

ПРИНЯТА на заседании

Педагогического совета

Протокол № 1 от «31» августа 2022

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ № 28

Гусева Т.К. Гусева

Приказ № 110-од от 31.08.2022

Рабочая программа
физического развития воспитанников МАДОУ № 28
образовательной области
«Физическое развитие»
для детей общеразвивающих и оздоровительных
групп

Автор составитель:
инструктор по физической культуре
Бугаева Олеся Владимировна
соответствие занимаемой должности

Мончегорск
2022-2023 учебный год

Документ подписан электронной подписью.

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

I	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1.	Пояснительная записка	
1.2.	Цели и задачи реализации Программы	
1.3.	Принципы и подходы к формированию Программы	
1.4.	Значимые характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста	
1.5.	Специфика условий реализации Программы	
1.6.	Планируемые результаты освоения Программы	
1.6.1.	Целевые ориентиры	
1.6.2.	Система оценки результатов освоения Программы	
II	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1.	Содержание образовательной деятельности по области «Физическое развитие»	
2.2.	Организация образовательной области «Физическое развитие» в соответствии с другими направлениями развития дошкольника	
2.3.	Формы, способы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	
2.4.	Система физкультурно-оздоровительной работы	
2.5.	Региональный компонент	
2.6.	Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с участниками образовательного процесса	
III	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1.	Организация режима рабочего дня инструктора по физической культуре	
3.2.	Особенности традиционных событий, рекреативных мероприятий, спортивных праздников и развлечений	
3.3.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной образовательной среды по физическому развитию	
3.4.	Материально-техническое и методическое обеспечение Программы	
IV	АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ	

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая Программа инструктора по физической культуре (далее - Программа) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ДО на основе образовательной программы дошкольного образования МАДОУ № 28 и в соответствии с нормативно - правовыми документами, регламентирующими системы дошкольного образования в Российской Федерации:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);

- Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся»;

- Постановлением Правительства Российской Федерации от 05.08.2013 № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 28 сентября 2020 года «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 28.01.2021 «Об утверждении 2.4.3648-20 № 2 «Об утверждении норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.05.2007 № 03-1213 «О методических рекомендациях по отнесению дошкольных образовательных учреждений к определенному виду»;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

- Приказом Министерства просвещения РФ от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации» от 14.06.2013 № 462 «Об утверждении Порядка проведения самообследования образовательной организацией». Документ подписан электронной подписью.

Документ подписан электронной подписью.

- Уставом МАДОУ № 28, утвержденным постановлением администрации города Мончегорска от 17.12.2018 № 1480 и локальными актами дошкольного учреждения.

Программа инструктора по физической культуре МАДОУ № 28 направлена на:

- охрану и укрепление здоровья воспитанников, их всестороннее развитие;
- обеспечивает единство воспитательных, обучающих и развивающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;
- строится на адекватных возрасту видах деятельности и формах работы с детьми;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает внедрение адекватной возрастным возможностям учебной модели при осуществлении образовательного процесса с детьми в качестве средства подготовки воспитанников к обучению выполнения основных видов движения;
- учитывает гендерную специфику развития детей дошкольного возраста;
- направлена на взаимодействие с семьей в целях осуществления полноценного развития ребенка.

Главной задачей Программы является разработка документа, на основе которого инструктор по физической культуре МАДОУ № 28 строит и организывает образовательный процесс в соответствии с требованиями ФГОС в группах общеразвивающей и оздоровительной направленности.

1.2. Цели и задачи Программы

Цель: сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; развитие стойкого интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой; формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Задачи:

1. Обеспечить условия для гармоничного физического развития;
2. Развивать физические качества (скоростные, силовые, гибкость, выносливость и координации);
3. Способствовать приобретению, накоплению и обогащению двигательного опыта детей (овладеть основными движениями, в том числе и способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма);
4. Формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании; воспитывать целенаправленность и саморегуляцию в двигательной сфере, интерес и любовь к спорту;

Документ подписан электронной подписью.

5. Развивать инициативность, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;

6. Развивать потребность в двигательной активности дошкольников с помощью включения этнокультурного компонента в виде подвижных, народных, спортивных игр и физических упражнений;

7. Формировать начальные представления о некоторых видах спорта, овладеть подвижными играми с правилами;

8. Овладеть элементарными нормами и правилами ценностей здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании и т. д.).

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

Принципы физического воспитания, в соответствии с которыми складываются закономерности, правила и требования, предъявляемые к инструктору по физической культуре, определяют его деятельность по всесторонней физической подготовке ребенка к будущей жизни, раскрытию у него жизненно важных сил, гармоническому развитию. В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания.

Общепедагогические дидактические принципы коррекционных и принципы мероприятий подробно сформулированы в ОП и АОП.

Принципы физического воспитания:

Принцип непрерывности — выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Это один из важнейших принципов, обеспечивающих последовательность и преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени. Данный принцип обеспечивает развитие морфофункциональных свойств организма, которые развиваются и совершенствуются, подчиняясь «законам упражнения». Принцип непрерывности выражает закономерности построения физического воспитания как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности ребенка повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.

Тенденция постепенного увеличения нагрузок строится на основе принципа постепенного наращивания развивающее - тренирующих воздействий. Она выражает поступательный характер и гарантирует развивающий эффект системы физических

Документ подписан электронной подписью.

упражнений и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического воспитания.

Динамичность нагрузок зависит от закономерностей адаптации к ним ребенка. Нормирование нагрузки основывается на принципе адаптивного сбалансирования динамики нагрузок

Реализация потенциальных двигательных возможностей организма, прогрессивное изменение психофизических качеств, происходит волнообразно и обеспечивает развивающе-тренирующее воздействие физических упражнений на ребенка.

Упорядочению процесса физического воспитания способствует принцип цикличности. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность ребенка.

Формирование двигательных умений и навыков, физическое образование ребенка, его двигательные способности, функциональные возможности организма развиваются в физическом воспитании на основе принципа возрастной адекватности процесса физического воспитания (т.е. учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка).

Важнейшее значение в системе физического воспитания имеет принцип всестороннего и гармонического развития личности. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое развитие личности ребенка.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка. Подбор физических упражнений для ребенка направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни. Физические упражнения в сочетании с определенными процедурами повышают функциональные возможности организма, способствуют значительному улучшению оздоровительной деятельности мозга, функций желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы и т.д. Оздоровительная направленность физических упражнений и всех форм организации двигательной деятельности ребенка непременно должна осуществляться под строгим врачебным контролем.

Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают

Документ подписан электронной подписью.

связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

Программа строится на следующих методологических подходах:

Качественный подход (Л.С. Выготский, Ж. Пиаже);

Генетический подход (Л.С. Выготский, Ж. Пиаже);

Возрастной подход (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин, Л.И. Божович, А.В. Запорожец, Ж. Пиаже);

Культурно-исторический подход (Л. С. Выготский);

Личностный подход (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Л.И. Божович, Д.Б. Эльконин, А.В. Запорожец);

Деятельностный подход (А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин, А.В. Запорожец, В.В. Давыдов).

1.4. Значимые характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

Дошкольное детство, играет решающую роль в становлении личности, определяя ход ее развития на последующих этапах жизненного пути человека.

Характеристики возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста, необходима для правильной организации осуществления образовательного процесса, как условия семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Работа по освоению Программы проводится инструктором по физической культуре в следующих возрастных группах:

младший с 3 до 4 лет

средний с 4 до 5 лет

старший с 5 до 6 лет

подготовительный к школе с 6 до 7 лет.

1.5. Специфика условий реализации Программы

Работа по физическому воспитанию осуществляется по следующим направлениям:

- сохранение и укрепление здоровья;
- развитие основных физических качеств: быстроты, гибкости, силы, выносливости, ловкости;
- обучение жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам.

Образовательный процесс осуществляется на всем протяжении пребывания детей в дошкольном учреждении.

Документ подписан электронной подписью.

Образовательная деятельность проводится в период с сентября по май и планируется в различных формах и способах организации образовательного процесса.

Программа включает различные виды детской двигательной деятельности и расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, оздоровительные мероприятия в режимных моментах, а также взаимодействие с узкими специалистами МАДОУ, родителями воспитанников и другими образовательными учреждениями города (спортивными школами, ДОУ, ФОК).

Также в Программе отражен региональный компонент образовательного процесса – особые условия и национальные традиции Крайнего Севера.

Образовательная программа направлена на тесное взаимодействие с семьёй в целях осуществления воспитания и развития ребёнка. Это взаимодействие рассматривается как социальное партнёрство, что подразумевает равное участие в воспитании ребёнка, как детского сада, так и семьи.

1.6. Планируемые результаты освоения программы

1.6.1. Целевые ориентиры

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

Физические качества: ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни Общие показатели физического развития.

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

- Двигательные умения и навыки.
- Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- Навыки здорового образа жизни.

Планируемые результаты:

Младшая группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;

Документ подписан электронной подписью.

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

Средняя группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Старшая группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально - нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых. Целевые ориентиры,

Документ подписан электронной подписью.

обозначенные в ФГОС ДО, являются общими для всего образовательного пространства Российской Федерации. Однако каждая из примерных программ имеет свои отличительные особенности, свои приоритеты, целевые ориентиры, которые не противоречат ФГОС ДО, но могут углублять и дополнять его требования.

Целевые ориентиры образования в раннем возрасте.

К трем годам:

- ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними,
- эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами,
- стремиться проявлять настойчивость в достижении результата своих действий,
- стремиться к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях,
- появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого,
- проявляет интерес к сверстникам, наблюдает за их действиями и подражает им,
- у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и т.д.)

Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы.

К семи годам:

- ребенок овладевает основными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в двигательной деятельности,
- активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх,
- способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других,
- адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя,
- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в игровой и двигательной деятельности,
- ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам,
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика, он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими,
- во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками в двигательной и игровой деятельности может соблюдать правила безопасного поведения,
- ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в игровой и двигательной деятельности.

В соответствии с ФГОС ДО, целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются

Документ подписан электронной подписью.

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 промежуточной аттестации и итоговой аттестации воспитанников.

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

1. индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2. оптимизации работы с группой детей.

Периодичность и сроки проведения мониторинга:

Проводится 2 раза в год (начало и конец учебного года). Длительность проведения: 2-3 недели.

Педагогическая диагностика качественных показателей оценки уровня сформированности двигательных навыков проводится по методике Г. Лесковой, Н. Ноткиной; средние показатели физической подготовленности детей (3-7 лет) по данным Г.Юрко, а шкала оценки темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста оценивается - по таблице В. Усакова.

Планируемые промежуточные результаты освоения детьми Программы к пятилетнему возрасту (средняя группа):

Интегративное качество

Физический развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками.

Антропометрические показатели (вес, рост) в норме.

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).

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.

Образовательная область «Физическое развитие»

«Здоровье»

Документ подписан электронной подписью.

Соблюдает элементарные правила гигиены (по мере необходимости моет руки с мылом, пользуется расческой, носовым платком, прикрывает рот при кашле).

Обращается за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Соблюдает элементарные правила приема пищи (правильно пользуется столовыми приборами, салфеткой, полоскает рот после еды).

«Физическая культура»

Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.

Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.

Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.

Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).

Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.

Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.

Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

Планируемые промежуточные результаты освоения детьми Программы к шестилетнему возрасту (старшая группа):

Интегративное качество

Физический развитый, овладевший основным культурно-гигиеническими навыками

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.

Владеет в соответствии с возрастом основными движениями.

Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.

Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.

Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Умеет самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры.

Соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.

Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.

Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье

Образовательная область «Физическое развитие»

Документ подписан электронной подписью.

«Здоровье»

Умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу.

Имеет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).

Сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком).

Владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом.

Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.

Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.

«Физическая культура»

Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.

Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.

Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами.

Умеет кататься на самокате.

Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Умеет плавать (произвольно).

Планируемые итоговые результаты освоения детьми Программы к семилетнему возрасту (подготовительная к школе группа):

Документ подписан электронной подписью.

Модель выпускника ДОУ:

Интегративное качество

Физический развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками

У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Образовательная область «Физическое развитие»

«Здоровье»

Усвоил основные культурно-гигиенические навыки (быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, поласкает рот после еды, моет ноги перед сном, правильно пользуется носовым платком и расческой, следит за своим внешним видом, быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви).

Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье).

«Физическая культура»

Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье)

Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега — не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.

Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.

Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

Следит за правильной осанкой.

Документ подписан электронной подписью.

Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.

Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

1.6.2. Система оценки результатов освоения Программы

Модернизация образования на всех уровнях требует нового подхода к педагогической деятельности. Сегодня основной целью физического образования является обеспечение гармоничного развития личности с высокой умственной, физической и социальной активностью.

Особое место занимает укрепление здоровья дошкольников. Здоровье перестало быть личным делом человека, а стало категорией социальной и экономической. Государство в «Законе об образовании» закрепило приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека. ДОУ создаёт условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья детей.

Важнейшим средством в достижении цели по воспитанию гармонично развитой личности с самого раннего возраста является развитие физических качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости, прыгучести и т.д.

В системе образования воспитание физических качеств заложено в основу государственного стандарта по физической культуре, в программное обеспечение ДОУ.

Предлагаемые рекомендации «Медико-педагогический контроль за физическим воспитанием детей дошкольного возраста», утверждённые Министерством здравоохранения СССР и согласованные с Управлением по дошкольному воспитанию Министерства Просвещения СССР в 1982 г., не учитывают климат – географические условия Крайнего Севера и содержат такие тестовые задания, как бег на 10 м с ходу, 30 м с высокого старта и на выносливость.

В октябре и апреле, когда проходит тестирование, в районах Крайнего Севера, где расположен и наш город, чаще всего лежит снег, температура и влажность воздуха, сила ветра также влияют на результаты тестирования.

Это же отмечает группа учителей физической культуры городов Мурманск, Ковдор и Мончегорск в совместном с работниками образования Мурманской области и сотрудниками Института возрастной Российской Академии образования исследовании состояния физического развития двигательной подготовленности и уровня знаний и умений учащихся образовательных учреждений Мурманской области. Так как

Документ подписан электронной подписью.

большинство детских садов города построены по типовым проектам и не имеют на своей территории спортивных площадок, то нет возможности провести вышеуказанные тесты.

В связи с этим предлагаем из всех выше перечисленных тестов оставить только бег 30 м с высокого старта как более доступный в проведении, но оценивать результаты с учетом климата – географических условий г. Мончегорска.

Считаем, что наиболее объективным и интегральным показателем уровня развития физической подготовленности дошкольников могут быть количественные и качественные результаты выполнения следующих заданий (табл. 1):

- бег по прямой с высокого старта на 30 м (скоростно-силовые качества);
- прыжок в длину с места с приземлением одновременно на обе ноги (скоростно – силовые качества – сила ног);
- бросок набивного мяча весом 1 кг (медбол) вдаль двумя руками из-за головы из положения стоя (скоростно – силовые качества – сила рук);
- метание вдаль мешочков с песком весом 80г удобной рукой (скоростно – силовые качества);
- подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками (ручная ловкость);
- отбивание мяча, стоя на месте (ручная ловкость).

В качестве дополнительных тестов рекомендуем следующие:

- общая выносливость - непрерывный бег в течение определенного времени в зависимости от возраста детей;
- силовая выносливость - приседания в течении 30 сек (руки за голову);
- динамическая сила
- - подъём туловища в сед из положения лёжа за 30 сек;
- ловкость
- бег 10 м «змейкой» между предметами (10 штук) расположенными на расстоянии 1 метра друг от друга;
- - челночный бег 3 x 10 м;
- гибкость - наклон туловища вниз стоя на скамейке;
- статическое равновесие – время стояния на линии - пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги, руки опущены.

***Показатели среднего уровня физической подготовленности детей
(обязательные задания)***

Документ подписан электронной подписью.

мальчики

возрастная группа задания	II младшая 3 – 4 года	средняя 4 – 5 лет	старшая 5 – 6 лет	подготовительная к школе 6 – 7 лет
бег 30 м по прямой (сек)	--	--	9.0 – 8.0	8.0 – 7.5
прыжок в длину с места (см)	40 - 60	65 - 75	75 - 85	90 - 110
бросок набивного мяча весом 1 кг (см)	80 - 100	140 - 150	230 - 250	270 – 300
метание вдаль удобной рукой (м)	2,5 – 4	3,5 – 5,5	5,5 – 8,0	6,5 – 8,5
подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками	2 – 3 раза подряд	4 – 6 раз подряд	8 - 12 раз подряд	15 – 20 раз подряд
отбивание мяча, стоя на месте	--	4 – 6 раз	8 - 12 раз	15 – 20 раз

девочки

возрастная группа задания	II младшая 3 – 4 года	средняя 4 – 5 лет	старшая 5 – 6 лет	подготовительная к школе 6 – 7 лет
бег 30 м по прямой (сек)	--	--	9,5 – 8,5	8,5 – 8,0
прыжок в длину с места (см)	40 - 50	60 - 70	70 - 80	85 - 100
бросок набивного мяча весом 1 кг (см)	80 - 90	130 - 150	200 - 250	250 - 280
метание вдаль удобной рукой (м)	2,5 – 3,5	3,5 – 5,0	4,5 – 7,5	5,5 – 8,0
подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками	2 – 3 раза подряд	4 – 6 раз подряд	8 - 12 раз подряд	15 – 20 раз подряд
отбивание мяча, стоя на месте	--	4 – 6 раз	8 - 12 раз	15 – 20 раз

Показатели среднего уровня физической подготовленности детей (дополнительные задания)

возрастная группа задания	средняя 4 – 5 лет	старшая 5 – 6 лет	подготовительная к школе 6 – 7 лет
непрерывный бег в течение определенного времени (мин)	1 – 1,5	1,5 – 2	2 – 3
число приседаний за 30 сек	13 – 16 раз	18 – 23 раза	23 – 25 раз

Документ подписан электронной подписью.

челночный бег (3 х 10 м) (сек)	--	13,0 – 11,5	12 – 11
бег 10 м «змейкой» между предметами (сек)	9,0 – 8,0	7,5 – 6,5	7,0 – 6,0
наклон туловища вниз, стоя на скамейке (см)	0 – 2	1 – 5	2 – 7
подъём туловища в сед за 30 сед из положения лёжа	--	8 – 12 раз	10 – 15 раз
время стояния на одной линии, пятка одной ноги примыкает к носку другой (сек)	--	15 – 30	30 – 60

Физиометрические показатели среднего уровня физического развития

Возрастная группа		ЖЕЛ (мл)	Мышечная сила кисти (кг)	
			правая рука	левая рука
мальчики	средняя - 4 – 5 лет	650 – 1000	4,0 – 7,0	3,5 – 6,0
	старшая - 5 – 6 лет	1100 – 1400	6,5 – 9,0	6,0 – 8,0
	подготовительная к школе 6 – 7 лет	1300 – 1600	8,5 – 10,5	7,0 – 9,0
девочки	средняя - 4 – 5 лет	650 – 900	3,5 – 6,0	3,0 – 5,5
	старшая - 5 – 6 лет	1000 – 1300	5,0 – 8,5	4,5 – 7,0
	подготовительная к школе 6 – 7 лет	1200 - 1500	7,5 – 9,5	7,0 – 8,5

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание образовательной деятельности по области «Физическое развитие»

Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей и оздоровительной направленности для детей 3-4 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

Документ подписан электронной подписью.

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
2. Приучать действовать совместно.
3. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
4. Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
5. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
6. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
7. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
8. Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.
9. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
10. Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
11. Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
4. Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.

Документ подписан электронной подписью.

5. Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

6. Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место. 7. Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

8. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.

9. Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные виды движений

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны. Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

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

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

Документ подписан электронной подписью.

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

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

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

2. Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

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

3. Спортивные упражнения

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

Документ подписан электронной подписью.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых. 4.
Подвижные игры

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках». С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики». С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

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

Спортивные развлечения. «Кто быстрее?», «Зимние радости», «Мы растем сильными и смелыми».

Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей и оздоровительной направленности для детей 4-5 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- 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.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать правильную осанку.
2. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
3. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
4. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
5. Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Документ подписан электронной подписью.

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

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

8. 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).

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

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

11. Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу.

12. Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

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

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

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

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

5. Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.

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

7. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Документ подписан электронной подписью.

8. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
9. Приучать к выполнению действий по сигналу.
10. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений:

1. 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), врассыпную. 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), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года). Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги

Документ подписан электронной подписью.

вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

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

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

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

2. 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.

Документ подписан электронной подписью.

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).

3. 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.

4. Подвижные игры

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

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

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

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

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору» и др.

Спортивные развлечения. «Спорт—это сила и здоровье», «Веселые ритмы». «Здоровье дарит Айболит».

Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей и оздоровительной направленности для детей 5-6 лет.

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

Документ подписан электронной подписью.

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
2. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
4. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
5. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
6. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
7. Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
8. Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
9. Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.
10. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.
2. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
3. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
4. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
5. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.

Документ подписан электронной подписью.

6. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

7. Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями.

Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой — 20

Документ подписан электронной подписью.

см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

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

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

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

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого

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

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

Документ подписан электронной подписью.

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

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

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

4. Спортивные игры

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уд, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

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

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

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

5. Подвижные игры

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

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

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

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

Документ подписан электронной подписью.

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

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

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

Спортивные развлечения. «Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязания», «Детская Олимпиада».

2.2. Организация образовательной области «Физическое развитие» в соответствии с другими направлениями развития дошкольника

Задачи по реализации образовательной области «Физическое развитие» решаются интегративно в ходе освоения всех образовательных областей «Социально-коммуникативное», «Познавательное», «Речевое», «Художественно-эстетическое» наряду с задачами, отражающими специфику каждого вида деятельности:

Социально-коммуникативное развитие	- приобщение к ценностям физической культуры; - приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной деятельности; - становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных двигательных действий; - развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания; - игровое общение;
Художественно-эстетическое развитие	Развитие представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме, моторики для успешного освоения области - формирование интереса и любви к спорту на основе художественных произведений; - обогащение литературными образами организованной двигательной деятельности детей; - развитие музыкально-ритмической деятельности; - развитие выразительности движений, двигательного творчества; - развитие воображения на основе основных движений и физических качеств.
Познавательное развитие	- формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях;

Документ подписан электронной подписью.

	- новые знания в области физической культуры; - использование познавательных ситуаций, связанных с овладением техники выполнения упражнений; - творческий подход к решению двигательных задач.
Речевое развитие	- владение речью как средством общения и культуры; - обогащение активного словаря; - развитие общей и мелкой моторики; - выработка правильного дыхания для постановки звукопроизношения;

2.3. Формы, способы, методы и средства реализации Программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

При реализации программы педагог продумывает:

- содержание и организацию совместного образа жизни детей, условий эмоционального благополучия и развитие каждого ребенка;
- определяет единые для всех детей правила сосуществования детского общества, включающее равенство прав, взаимную доброжелательность и внимание друг другу, готовность прийти на помощь и поддержать;
- соблюдать гуманистические принципы педагогического сопровождения развития детей, в числе которых забота, теплое отношение, интерес к каждому ребенку, поддержка и установка на успех;
- осуществляет развивающее взаимодействие с детьми, основанное на современных позициях «Давай сделаем вместе», «Посмотри, как делаю я», «Научи меня, помоги мне это сделать»;
- сочетает совместную с ребенком деятельность и самостоятельную деятельность;
- создает развивающую предметно-пространственную среду;
- сотрудничает с родителями.

Программа предусматривает следующие формы:

- Организованная образовательная деятельность;
- Образовательная деятельность в ходе реализации режимных моментов;
- Самостоятельная деятельность воспитанников;
- Взаимодействие с семьями воспитанников.

Построение образовательного процесса основывается на адекватных, возрасту форм работы с детьми. Выбор форм осуществляется педагогом самостоятельно и зависит

Документ подписан электронной подписью.

от контингента воспитанников, оснащенности учреждения, группы, культурных и региональных особенностей, от опыта и творчества педагога.

Методы физического воспитания

Для рационального подбора методики проведения, формы и организации физкультурного занятия с учетом возраста и индивидуальных особенностей детей, а также в соответствии с поставленной целью и задачами существуют различные подходы к классификации:

При первом подходе их разделяют на три основные группы: занятия, на которых дети обучаются определенным видам движений; занятия, на которых дети закрепляют полученные навыки, и занятия, на которых дети совершенствуют качество движений.

При втором подходе выделяют обучающие, развивающие и оздоровительные занятия.

При третьем подходе выделяют две группы занятий:

так называемые «традиционные» и «нетрадиционные».

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности (далее ОД) по физической культуре. Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность:

В младших группах необходимо научить детей ориентироваться в пространстве физкультурного зала и физкультурной площадки, приемам элементарной страховки; правильному (по назначению) использованию физкультурного оборудования. При этом обязательно занятия должны доставлять удовольствие детям.

В среднем дошкольном возрасте основные усилия направлены на развитие физических качеств детей, и прежде всего выносливости и силы, которые являются основой обеспечения хорошей физической подготовленности.

В старшей группе у детей следует развивать высокую физическую работоспособность и направлять усилия на качественную физическую подготовку, а также на формирование потребности в движении, развитие самостоятельности и т. д.

В подготовительной к школе группе (равно как и в первом классе) основной задачей педагога является создание условий для реализации интересов детей, раскрытия их двигательных способностей и развитие самостоятельности.

Документ подписан электронной подписью.

Формы организованной образовательной деятельности образовательной области «Физическое развитие»:

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки соответствует санитарно - эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций".

В теплое время года при благоприятных погодных условиях организованную образовательную деятельность по физическому развитию организуют на открытом воздухе.

Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе – 15 мин.;
- в средней группе – 20 мин.;
- в старшей группе – 25 мин.;
- в подготовительной группе – 30 мин.
- структуре образовательной деятельности выделяются:

Вводная часть, которая направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию

внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части:

- корректирующая ходьба;
- построения и перестроения;
- различные виды бега.

Основная часть (самая большая по объему и значимости), включающая в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Общеразвивающие упражнения с предметами и без них: ритмические упражнения, упражнения-имитации, фитбол-гимнастика; -упражнение- «азбука», элементы йоги.

Основные виды движений: метание, лазание, прыжки, равновесие, подвижная игра.

Заключительная часть, в ходе которой выравнивается функциональное состояние организма детей. В ней дети выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление -различные виды ходьбы, упражнения на восстановление дыхания; малоподвижные развивающие игры,

Документ подписан электронной подписью.

игры на РТВ (развитие творческого воображения); упражнения с элементами йоги, стретчинга, хоровод.

Способы и направления поддержки детской инициативы

Чтобы дети верили в себя, развивались и экспериментировали, взрослые-педагоги, родители, должны подкреплять детскую инициативу, даже если сопровождается ошибками. условия, необходимые

для создания социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике дошкольного возраста, предполагают способы поддержки:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- не директивную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, проектной, познавательной и т. д.).

Направление детской инициативы:

- позиция педагога при организации жизни детей в детском саду, дающая возможность самостоятельного накопления чувственного опыта и его осмысления. Основная роль воспитателя - организация ситуаций для познания детьми отношений между предметами, когда ребенок сохраняет в процессе обучения чувство комфортности и уверенности в собственных силах; -психологическая перестройка позиции педагога на личностно-ориентированное взаимодействие с ребенком в процессе обучения, содержанием которого является формирование у детей средств и способов приобретения знаний в ходе специально организованной самостоятельной деятельности;
- фиксация успеха, достигнутого ребенком, его аргументация создает положительный эмоциональный фон для проведения обучения, способствует возникновению познавательного интереса.

2.4. Система физкультурно – оздоровительной работы МАДОУ № 28

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей, педагогов и родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Организация работы МАДОУ № 28 по данному направлению подробно сформулированы в ОП.

Документ подписан электронной подписью.

Формы организации образовательного процесса по физическому воспитанию с учетом возрастных особенностей детей

	Формы организации	Группа общеразвиваю щей направленности для детей с 2-3 лет	Группа общеразвиваю щей направленности для детей с 3-4 лет	Группа общеразвиваю щей направленности для детей с 4-5 лет	Группа общеразвиваю щей направленнос ти для детей с 5-6 лет	Группа общеразвивающей направленности для детей с 6-7 лет
		1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада				
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно 6-8 мин	Ежедневно 8-10 мин	Ежедневно 10 мин
1.2	Физкультминут ки	Ежедневно по мере необходимости (до 3 минут)				
1.3	Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 6-10 мин	Ежедневно 6-10 мин	Ежедневно 10-15 мин	Ежедневно 15-20 мин	Ежедневно 20-30 мин
1.4	Закаливающие процедуры	Ежедневно после дневного сна				
1.5	Дыхательная гимнастика					
1.6	Занятия на тренажерах, спортивные упражнения	-	1—2 раза в Неделю 15—20 минут	1—2 раза в Неделю 20-25 минут	1—2 раза в неделю 25—30 минут	
		2.Специальные оздоровительные и профилактические мероприятия и оказания помощи родителям.				
	Корригирующая гимнастика					
	Консультацион но- методическая помощь по вопросам мероприятий, направленных на предупреждени е нарушений формирования стоп					
		3. Физкультурные занятия				
3.1	Физкультурные занятия в спортивном зал	-	3 раза в неделю по 15 минут	3 раза в неделю по 20 минут	3 раза в неделю по 25 минут	3 раза в неделю по 30 минут
3.2	Физкультурные занятия на свежем воздухе	-	-	-	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут
		4. Спортивный досуг				
4.1	Самостоятельна я двигательная деятельность	-	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)			

4.2	Спортивные праздники	-	-	Летом 1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год
4.3	Спортивные праздники	-	1 раз в квартал	1 раз в месяц		

2.5. Региональный компонент

Особенности проживания и жизнедеятельности на Кольском полуострове, такие как: условия Заполярья (Полярные день и ночь, суровые климатические условия); неблагоприятная экологическая обстановка, в том числе и производственные процессы КГМК; ухудшение качества продуктов питания; снижение двигательной активности как взрослого, так и детского населения наносят непоправимый урон здоровью наших детей.

В связи с этим, необходимо повышенное внимание к физической, оздоровительно - профилактической работе с детьми, закаливающим мероприятиям, физическим нагрузкам при организации двигательной активности воспитанников ОУ, особому режиму прогулок на свежем воздухе, а также привлечению родителей к образовательному процессу в области физической культуры дошкольного учреждения.

Одним из направлений в работе по данной проблеме является создание условий для формирования субъективно-ценностного отношения детей к своему здоровью и здоровому образу жизни, привлекая к взаимодействию семьи воспитанников и тем самым, повышая компетентность родителей в вопросах укрепления и сохранения здоровья в условиях крайнего Севера, при этом воспитывая и прививая у детей любовь к родному Краю, привязанность к его природным богатствам и культурным ценностям коренного населения.

Для достижения оптимального результата по работе в данном направлении необходимо решить следующие задачи:

- Способствовать развитию познавательного интереса у детей к своему организму и его возможностям, развивая готовность самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные с поддержанием, укреплением и сохранением своего здоровья.
- Воспитывать необходимость и стойкую мотивацию к здоровому образу жизни.
- Расширять представления о составляющих здорового образа жизни (гигиене, режиме дня, движении, закаливании и т. д.) и о факторах, разрушающих здоровье.
- Повышать компетентность родителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей, оказывая всестороннюю помощь.
- Формировать предпосылки гражданских качеств, представление о культуре и самобытности народов Кольского Севера.

Документ подписан электронной подписью.

- Знакомить и приобщать к подвижным играм, забавам и культуре коренного населения Кольского полуострова.

Принципы работы:

- Системность и непрерывность.
- Личностно-ориентированный гуманистический характер взаимодействия детей и взрослых.
- Принцип регионализации (учет специфики региона).

2.6. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с участниками образовательного процесса

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

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей: «Здоровье» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание. «Социализация» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а также в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности. «Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности. «Труд» — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т. п. «Познание» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда

Задачи взаимосвязи:

1. Коррекция звукопроизношения;

Документ подписан электронной подписью.

2. Упражнение детей в основных видах движений;
3. Становление координации общей моторики;
4. Умение согласовывать слово и жест;
5. Воспитание умения работать сообща.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей, посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечно сосудистой, дыхательной и других систем;
3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует:

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

Взаимодействие с родителями

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

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а также

Документ подписан электронной подписью.

коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

План работы инструктор по физической культуре с воспитателями

Цель: Совершенствование знаний педагогов о постоянном взаимодействии инструктора по ФК и педагогов ДОУ по физическому воспитанию, сохранению и укреплению здоровья детей.

Задачи:

1. Совершенствовать знания педагогов по подготовке детей и проведения занятий по физической культуре;
2. Познакомить педагогов с требованиями к воспитателю в совместной работе по вопросам физического воспитания;
3. Вызвать желание постоянного сотрудничества педагогов с инструктором по физической культуре в ДОУ.

План работы

1. Консультация для воспитателей на тему: «Виды утренней гимнастики и возможности ее использования» (октябрь);
2. Консультация на тему: «Воспитание нравственно - волевых качеств у дошкольников через физкультуру» (декабрь);
3. Консультация на тему: «Оздоровительный бег как одна из форм оздоровительной работы с дошкольниками» (март);
4. Беседы по индивидуальной работе с детьми.

План работы инструктора физической культуре с родителями воспитанников

Цель: Содействие повышению двигательной активности и общего физического развития детей через организацию целенаправленной совместной деятельности педагога и родителей.

Задачи:

1. Знакомить родителей с основами теоретических знаний и практической работы с детьми по вопросам физического воспитания;
2. Повышать интерес к проблемам оздоровления ребенка;
3. Приобщать родителей к участию в жизни детского сада через поиск и внедрение наиболее эффективных форм работы;

Документ подписан электронной подписью.

4. Формировать здоровый образ жизни семьи

План работы с родителями

1. Консультация для родителей на тему ««Что нельзя делать в дошкольном возрасте?»» (ноябрь);
2. Консультация для родителей на тему: «Веселый мяч. Комплекс упражнений с мячом для детей 3-4 лет, 4-5 лет, 5-6 лет, 6-7 лет» (февраль);
3. Консультация на тему: «Упражнения на развитие координации ребенка» (апрель);
4. Индивидуальные беседы с родителями (в течение года);
5. Совместные спортивные развлечения для детей и их родителей.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Организация режима рабочего дня инструктора по физической культуре

Циклограмма распределения рабочего времени инструктора по физической культуре/ зал

2021-2022 учебный год

Форма работы	<i>Понедельник</i> <i>9.00 — 15.30</i>	<i>Вторник</i> <i>9.00 — 15.30</i>	<i>Среда</i> <i>9.00 — 15.30</i>	<i>Четверг</i> <i>9.00 — 15.30</i>	<i>Пятница</i> <i>9.00 — 15.30</i>
	<i>Обед 13.30 - 14.00</i>				
<i>Подгрупповые /групповые занятия в зале</i>	9.00 –11.05	9.00-11.00	9.00-11.00	9.00-10.00	9.00-11.00
<i>Индивидуальная работа с детьми</i>	-	-	12.00-12.30	-	12.00-12.30
<i>Спортивные игры и упражнения на прогулке</i>	11.10 - 12.00	11.15 - 12.00	11.00-12.00	11.15 - 12.15	11.00-12.00
<i>Взаимодействие с родителями</i>	12.30-13.30	-	12.30-13.30	-	-
<i>Взаимодействие с педагогами, узкими специалистами, старшей медсестрой</i>	-	12.00-13.30	-	12.30-13.30	12.30-13.30
<i>Уборка/обработка инвентаря/оборудования</i>	14.00-14.30	-	14.00-14.30	-	14.00-14.30
<i>Подготовка к занятиям, физкультурным праздникам/развлечениям</i>	14.30-15.00	14.30-15.00	14.30-15.00	14.00-14.30	14.30-15.00
<i>Методическая работа</i>	15.00-15.30 работа по перспективному	15.00-15.30 работа по самообразован	15.00-15.30 разработка дидактическо	14.30 - 15.30 оформление стендов	15.00-15.30 работа по материальном обеспечению

	у планированию	ию 14.00 -15.00 работа с метод. литературой, разработка конспектов	го материала, картотек	галереи 14.00 -15.00 работа с документ., разработка сценариев	педагогического процесса,
--	-------------------	---	------------------------------	--	------------------------------

3.2. Особенности традиционных событий, рекреативных мероприятий, спортивных праздников и развлечений

Программа предусматривает поддержку сформированных традиций проведения совместных мероприятий, направленных на ознакомление и приобщение воспитанников к истокам русской культуры, знакомство с историей, обычаями, достопримечательностями и народно-прикладным искусством родного города, края:

- проведение мероприятий, связанных с государственными праздниками;
- реализация нравственно-экологических и культурно-социальных мероприятий в соответствии с календарём памятных дат, в рамках которых проводятся различные акции, выставки, конкурсы;
- проведение народных фольклорных праздников;
- участие в ежегодных городских экологических акциях, спортивных фестивалях – «Фестиваль ГТО. Первая ступень»;
- участие в ежегодной всероссийской акции «Спорт – альтернатива пагубным привычкам», в спортивных мероприятиях по сетевому взаимодействию между УО, внутри МАДОУ.

3.3. Особенности организации развивающей предметно-пространственной образовательной среды по физическому развитию

Оборудование спортивного зала должно быть безопасным, здоровьесберегающим, эстетически привлекательным и развивающим. Пространство спортивного зала организуется в виде разграниченных зон, оснащенных большим количеством спортивных снарядов, игровым, оздоровительным оборудованием и инвентарем - обеспечивать максимальный развивающий и здоровьесберегающий эффект.

3.4. Материально-техническое и методическое обеспечение Программы

№ п/п	Помещения/площадка	Содержание	Предполагаемые цели
1.	Физкультурный зал	Гантели пластмассовые - 30 шт. Гимнастические палки - 30 шт. Кольцо баскетбольное -1 шт. Корзина для игрушек - 1 шт. Косички, веревочки - 25 шт.	- развитие физических качеств и способностей у детей; (целеустремленность, настойчивость,

		Лестница деревянная - 1 шт. Гимнастическая стенка (шведская) - 3 шт. Мешочки для метания 150 гр. - 20 шт. Мешочки для метания 200 гр. - 20 шт. Мягкие модули малые - 15 шт. Мяч баскетбольный - 1 шт. Лестница веревочная – 1 шт. Кольцеброс – 8 шт. Мячи набивные - 2 шт. Мячи резиновые разного размера - 100 шт. Дартс на липучке – 4 шт. Обруч пластмассовый большой - 10 шт. Обруч пластмассовый малый - 10 шт. Обруч пластмассовый средний - 30 шт. Модульный комплекс «Спорт» - 1 шт. Модульный комплекс «Паровоз» - 1 шт. Полусферы - 20 шт. Гимнастическая дуга – 10 шт. Ребристая доска - 1 шт. Скакалка - 45 шт. Мат большой - 5 Мат малый – 1шт. Скамья гимнастическая - 2 шт. Тоннели игровые - 4 шт. Фит бол 3 шт. Флажки цветные – 50 шт. Мишени – 2 шт Ящик для игрушек - 1 шт.	самообладание. решительность, смелость, дисциплинированность. умение действовать в коллективе); - профилактика и коррекция заболеваний ОДА; - развитие и совершенствование физиологических функций организма детей; - создание позитивного эмоционального тонуса; - приобщение детей, родителей (законных представителей), педагогов к здоровому образу жизни.
2.	инвентарная	Магнитофон - 1 шт. Письменный стол - 1 шт. Стул большой - 2 шт. Массажный коврик "Камни" - 3 шт. Массажный коврик "Пазл" - 20 шт. Массажный коврик "палочки" - 1 шт. Мат большой - 2 шт. Мат маленький 1 - шт. Маты средний - 1 шт. Мешки для соревнований, прыжков - 2 шт. Модуль горка - 1 шт. Мяч волейбольный - 1 шт. Мяч массажный "Ежик" - 10 шт. Мяч массажный малый - 9 шт. Мяч резиновый большой - 9 шт. Мячи пластмассовые средние - 30 шт. Мячи футбольные большие - 2 шт. Мячи футбольные малые - 4 шт. Обруч железный большой - 9 шт. Платочки для ОРУ, утренней гимнастики - 23 шт. Ракетки теннисные - 17 шт. Ребристая доска маленькая - 1 шт. Сетка волейбольная - 1 шт. Скакалка длинная - 1 шт. Стойки деревянные - 2 шт. Фитбол - 2 шт. Фишки большие - 23 шт. Фишки маленькие - 6 шт.	- хранение: *физкультурного оборудования * спортивного инвентаря *тренажеров массовых мероприятий здоровьесберегающих технологий.

Документ подписан электронной подписью.

		Флажки для фишек - 6 шт. Флажки триколор - 60 шт. Шайба пластмассовая - 2 шт. Эстафетные палочки - 4 шт.	
3.	Кабинет инструктора по ФК	Магнитофон - 1 шт. Письменный стол - 1 шт. Стул большой - 2 шт.	- осуществление качественной подготовки инструктора к рабочему дню; - разработка планирования, рабочей документации, творческой деятельности.
4.	Спортивная площадка	Баскетбольные кольца – 2 шт скамейка - 1 шт. Гимнастическое бревно - 1 шт. Ворота без сетки - 2 шт. Прыжковая яма - 1 шт. Комплекс для развития равновесия "Гусеничка"	- развитие физических качеств и способностей у детей; - развитие личностных качеств ребенка (целеустремленность, настойчивость, самообладание. решительность, смелость, дисциплинированность. умение действовать в коллективе);

IV. АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

Данная программа разработана на основе «Основной образовательной программы МАДОУ № 28».

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие» в следующих направлениях: «Физическая культура» и «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни» и нацелена на сохранение и укрепление здоровья с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей с 3 до 7 лет.

Цель: сохранение, укрепление и охрана здоровья детей, развитие стойкого интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой; формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Задачи:

- Обеспечение условий для гармоничного физического развития, физических качеств;
- Приобретение, накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, интереса и любви к спорту;

Документ подписан электронной подписью.

- Развитие инициативности, самостоятельности и творчества в двигательной деятельности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;
- Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- Овладение элементарными нормами и правилами ценностей здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании и т.д.).

Программа включает различные виды детской двигательной деятельности и расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, оздоровительные мероприятия в режимных моментах, а также взаимодействие с узкими специалистами МАДОУ, родителями воспитанников и другими образовательными учреждениями города (спортивными школами, ОУ, ФОК).

Также в Программе отражен региональный компонент образовательного процесса – особые условия и национальные традиции Крайнего Севера.

Принципы физического воспитания:

Принцип непрерывности — выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Это один из важнейших принципов, обеспечивающих последовательность и преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени. Данный принцип обеспечивает развитие морфофункциональных свойств организма, которые развиваются и совершенствуются, подчиняясь «законам упражнения». Принцип непрерывности выражает закономерности построения физического воспитания как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности ребенка повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.

Тенденция постепенного увеличения нагрузок строится на основе принципа постепенного наращивания развивающее - тренирующих воздействий. Она выражает поступательный характер и гарантирует развивающий эффект системы физических упражнений и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического воспитания.

Динамичность нагрузок зависит от закономерностей адаптации к ним ребенка. Нормирование нагрузки основывается на принципе адаптивного сбалансирования динамики нагрузок

Документ подписан электронной подписью.

Реализация потенциальных двигательных возможностей организма, прогрессивное изменение психофизических качеств, происходит волнообразно и обеспечивает развивающе-тренирующее воздействие физических упражнений на ребенка.

Упорядочению процесса физического воспитания способствует принцип цикличности. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность ребенка.

Формирование двигательных умений и навыков, физическое образование ребенка, его двигательные способности, функциональные возможности организма развиваются в физическом воспитании на основе принципа возрастной адекватности процесса физического воспитания (т.е. учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка).

Важнейшее значение в системе физического воспитания имеет принцип всестороннего и гармонического развития личности. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое развитие личности ребенка.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка. Подбор физических упражнений для ребенка направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни. Физические упражнения в сочетании с определенными процедурами повышают функциональные возможности организма, способствуют значительному улучшению оздоровительной деятельности мозга, функций желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы и т.д. Оздоровительная направленность физических упражнений и всех форм организации двигательной деятельности ребенка непременно должна осуществляться под строгим врачебным контролем.

Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Документ подписан электронной подписью.

Образовательная программа направлена на тесное взаимодействие с семьёй в целях осуществления воспитания и развития ребёнка. Это взаимодействие рассматривается как социальное партнёрство, что подразумевает равное участие в воспитании ребёнка, как детского сада, так и семьи.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ	
 ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА. ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.	
ПОДПИСЬ	
Общий статус подписи:	Подпись верна
Сертификат:	00982C5641DC626C76CAD19DA8B7744A95
Владелец:	МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 28 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА", Гусева, Татьяна Кирилловна, dou28@edumonch.ru, 510702029508, 5107110446, 06042641928, 1025100653841, МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 28 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА", Заведующий, Мончегорск, Ленинградская набережная, д. 26, корп. 3, Мурманская область, RU
Издатель:	Казначейство России, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77 Москва, uc_fk@roskazna.ru
Срок действия:	Действителен с: 06.07.2022 08:24:00 UTC+03 Действителен до: 29.09.2023 08:24:00 UTC+03
Дата и время создания ЭП:	31.08.2022 14:21:56 UTC+03