

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №66 комбинированного вида»
МДОУ «Д/с № 66»**

ПРИНЯТО:
решением
Педагогического совета
протокол № 1
от «31» августа 2022г.

УТВЕРЖДЕНА:
приказом № 01-10/113
от «31» августа 2022г.

**Рабочая программа
Инструктора по физической культуре
для детей 4-7 лет**

Срок реализации 3 года

Моисеева Н.В.
Инструктор по физической культуре
МДОУ «Д/с № 66»

Ухта
2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел

Пояснительная записка

- 1.1. Цели и задачи реализации Программы.
- 1.2. Принципы и подходы к формированию Программы.
- 1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики (возрастные особенности воспитанников, особенности здоровья воспитанников).
- 1.4. Планируемые результаты освоения Программы.

2.Содержательный раздел

- 2.1. Описание содержания физкультурно – оздоровительной работы
- 2.2. Применяемые технологии и программы
- 2.3.Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы.
- 2.4. Методы, приемы и способы поддержки детской инициативы детей дошкольного возраста.
- 2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.

3. Организационный раздел

- 3.1. Материально – техническое обеспечение РП (методическое обеспечение, средства обучения и воспитания).
- 3.3. Циклограмма педагогической деятельности (расписание НОД, распорядок дня, организация самостоятельной деятельности).
- 3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий группы
- 3.5. Организация развивающей предметно-пространственной среды.

Приложение

- 1.. Перспективный и календарный план образовательной деятельности на учебный год.
2. Карты индивидуального развития детей.

1. Целевой раздел

Пояснительная записка

Рабочая программа физического развития детей (далее Программа) для детей среднего старшего и подготовительного дошкольного возраста разработана в соответствии с:

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Уставом Учреждения;
- Положением об основной образовательной программе дошкольного образования (далее ООП ДО);
- Положением о рабочей программе педагога (специалиста);
- Примерной основной образовательной программы «Детство»;

Рабочая программа обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 4 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению – физическое развитие.

1.1. Цели и задачи реализации Программы.

Цель Программы: создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепление здоровья детей дошкольного возраста путем повышения физиологической активности органов и систем детского организма.

Задачи Программы для среднего дошкольного возраста 4 -5 лет:

- Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
- Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.
- Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.
- Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

Задачи Программы для старшего дошкольного возраста 5 -6 лет:

- Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).
- Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.

- Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.
- Развивать творчество в двигательной деятельности.
- Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
- Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.
- Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения.
- Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.
- Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания.

Задачи Программы для старшего дошкольного возраста 6 -7 лет:

- Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.
- Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.
- Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
- Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.
- Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.
- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.
- Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.
- Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

В основе реализации Программы лежит культурно-исторический, личностно-ориентированный и системно-деятельностный **подходы** к развитию ребенка. Сущность культурно – исторического подхода рассматривает социальную среду не как один из факторов, а как главный источник развития личности.

Сущность личностно-ориентированного взаимодействия педагога с детьми дошкольного возраста - умение выстраивать партнерское общение в совместной деятельности

Сущность системно - деятельностного подхода рассматривается как организация образовательного процесса, в котором главное место отводится активной и разносторонней, познавательной деятельности ребенка.

Данные подходы базируются на следующих **принципах**:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства дошкольного возраста, обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- конструктивного партнерства с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.
- гендерное воспитание.

1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

Возрастные особенности воспитанников среднего дошкольного возраста 4-5 лет

В среднем дошкольном возрасте движения ребенка становятся значительно богаче, разнообразнее, так как расширились возможности опорно-двигательного аппарата. Скелет приобрел некоторую прочность в связи с активным процессом окостенения: начинается сращение костей таза, изгибы шейного и грудного отделов позвоночника вполне отчетливы и определены. Ребенок гораздо устойчивее в статических позах и в динамике. Под руководством взрослых дети могут дать элементарный анализ движения, выделить в нем несколько характерных особенностей. Более устойчивыми становятся внимание, двигательная память, мышление, воображение. Дети лучше ориентируются в пространстве и согласовывают свои движения с движениями товарищей. На пятом году жизни в силу наступающей морфофункциональной зрелости центров, регулирующих крупные группы мышц, движения становятся точнее и энергичнее, появляется способность удерживать исходное положение, сохранять направление, амплитуду и темп движений, формируется умение участвовать в играх с ловлей и увертыванием.

Возрастные особенности воспитанников старшего дошкольного возраста 5-6 лет

В старшем дошкольном возрасте позвоночник продолжает формироваться, поэтому необходимо следить за осанкой детей. Увеличивается удельный вес, сила мышц, их функции. На шестом году жизни происходит качественный скачок в развитии движений, появляется выразительность и плавность в выполнении общеразвивающих упражнений.

Дети лучше осваивают ритм движений. Точнее оценивают пространственное расположение частей тела, предметов. Дети начинают замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений. Могут различить при выполнении упражнения не только его основные элементы, но и детали. Начинают осваивать более точные движения в действии. В результате успешно осваивают прыжки в длину и в высоту, прыжки со скакалкой, латание на дальность, катание на санках, лыжах. Оценка движений приобретает конкретность, дети начинают понимать красоту, грациозность движений. Меньше требуют повторений для освоения движений. У детей появляется интерес к достижению коллективного результата в командных играх и эстафетах, формируется умение проводить подвижные игры самостоятельно.

Возрастные особенности воспитанников старшего дошкольного возраста 6-7 лет

В старшем дошкольном возрасте позвоночник в основном сформирован, хотя податлив к изменению, поэтому необходимо следить за осанкой детей. Увеличивается удельный вес, сила мышц, их функции. На седьмом году жизни совершенствуется качество выполнения движений, кроме выразительности и плавности в выполнении общеразвивающих упражнений появляется точность. Дети не только лучше осваивают ритм движений, но и быстро переключаются с одного темпа на другой. Дети не только замечают ошибки при выполнении отдельных упражнений, но и анализируют их. Могут различить при выполнении упражнения не только его основные элементы, но и детали. Начинают осваивать более точные движения в действии. В результате успешно осваивают прыжки в длину и в высоту с разбега, прыжки со скакалкой, метание на дальность и в цель, катание на санках, лыжах, двух колесном велосипеде. Оценка движений приобретает конкретность, объектность; появляется самооценка. Они почти не допускают ошибок, меньше требуют повторений для освоения движений. У детей появляется устойчивый интерес к достижению коллективного результата в командных играх и эстафетах, формируется умение проводить подвижные игры самостоятельно.

1.4. Планируемые результаты освоения Программы

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ведущих целевых установок и ожидаемых результатов освоения всех компонентов, составляющих содержательную основу Программы. Они обеспечивают связь между требованиями ФГОС ДО и образовательным процессом. В соответствии с требованиями ФГОС ДО система планируемых результатов представлена в виде целевых ориентиров дошкольного образования.

Целевые ориентиры к 5 годам:

- ребенок гармонично физически развивается, в двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость;
- уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве;

- проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.
- осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил игры.
- переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.
- Ребенок проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности :видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.
- с интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы.
- может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.
- стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.
- умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

Здоровьесберегающие педагогические технологии

- Ребенок осознанно относится к здоровью и жизни человека.
- Ребенок обладает валелогической компетентностью, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.
- У ребенка сформирована потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развит устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьеформирующего поведения.

Личностно-ориентированное взаимодействие педагога с детьми

- Актуализация субъективного опыта ребенка.
- Ребенок обретает свой индивидуальный стиль и темп деятельности.
- У ребенка сформирована положительная Я-концепция.
- Ребенок овладел умениями и навыками самопознания.

Технология проектной деятельности

- Ребенок умеет работать в коллективе, подчинять свой темперамент, характер интересам общего дела.
- Ребенок умеет сначала думать, а потом делать, составлять план действий, соблюдать соглашения.
- Ребенок умеет обсуждать результаты деятельности, оценивать действия каждого.

Квест технология

- у ребенка сформирован интерес к физической деятельности у ребенка сформирована образовательная мотивация

- Ребенок умеет сначала думать, а потом делать, соблюдать правила.

– ребенок умеет взаимодействовать со сверстниками проявляя взаимопомощь.

Целевые ориентиры к 6 годам:

- двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений).

- в двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.

- в поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.

- проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.

- имеет представления о некоторых видах спорта.

- уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.

- проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру.

- мотивирован на бережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей. Умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

- готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью).

Здоровье берегающие педагогические технологии

– Ребенок осознанно относится к здоровью и жизни человека.

– Ребенок обладает валелогической компетентностью, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

– У ребенка сформирована потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развит устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровье берегающего и здоровье формирующего поведения.

Личностно-ориентированное взаимодействие педагога с детьми

– Актуализация субъективного опыта ребенка.

– Ребенок обретает свой индивидуальный стиль и темп деятельности.

– У ребенка сформирована положительная Я-концепция.

– Ребенок овладел умениями и навыками самопознания.

Технология проектной деятельности

– Ребенок умеет работать в коллективе, подчинять свой темперамент, характер интересам общего дела.

– Ребенок умеет сначала думать, а потом делать, составлять план действий, соблюдать соглашения.

– Ребенок умеет обсуждать результаты деятельности, оценивать действия каждого.

Квест технология

- у ребенка сформирован интерес к физической деятельности у ребенка сформирована образовательная мотивация
- Ребенок умеет сначала думать, а потом делать, соблюдать правила.
- ребенок умеет взаимодействовать со сверстниками проявляя взаимопомощь.

Целевые ориентиры к 7 годам:

- двигательный опыт богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения(общеразвивающие, основные движения, спортивные).
- в двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.
- осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.
- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях. - проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.
- имеет начальные представления о некоторых видах спорта.
- имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.
- владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья.
- может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью ко взрослому).

Здоровьесберегающие педагогические технологии

- Ребенок осознанно относится к здоровью и жизни человека.
- Ребенок обладает валелогической компетентностью, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.
- У ребенка сформирована потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развит устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьеформирующего поведения.

Личностно-ориентированное взаимодействие педагога с детьми

- Актуализация субъективного опыта ребенка.
- Ребенок обретает свой индивидуальный стиль и темп деятельности.
- У ребенка сформирована положительная Я-концепция.
- Ребенок овладел умениями и навыками самопознания.

Технология проектной деятельности

- Ребенок умеет работать в коллективе, подчинять свой темперамент, характер интересам общего дела.
- Ребенок умеет сначала думать, а потом делать, составлять план действий, соблюдать соглашения.
- Ребенок умеет обсуждать результаты деятельности, оценивать действия каждого.

Квест технология

- у ребенка сформирован интерес к физической деятельности у ребенка сформирована образовательная мотивация
- Ребенок умеет сначала думать, а потом делать, соблюдать правила.
- ребенок умеет взаимодействовать со сверстниками проявля взаимопомощь.

2. Содержательный раздел

2.1. Описание содержания физкультурно – оздоровительной работы

Основной формой работы в группах является *игровая деятельность* — основная форма деятельности дошкольников.

Все *индивидуальные, подгрупповые, групповые, интегрированные занятия* насыщены разнообразными играми и развивающими игровыми упражнениями.

Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей от 4 до 5 лет - не более 20 минут. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в средней группе не превышает 30 и 40 минут соответственно.

Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей от 5 до 6 лет - не более 25 минут. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в старшей группе 45 минут.

Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей от 6 до 7 лет - не более 30 минут. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в подготовительной группе 1,5 часа.

ОО «Физическое развитие» включает непосредственную образовательную деятельность «Физическое развитие» и организуется в средних группах 3 раза в неделю в спортивном зале, в старших и подготовительных группах 3 раза в неделю (2 НОД в спортивном зале, 1 – на улице), а так же реализуется через все виды детской деятельности, в совместной деятельности взрослых и детей, самостоятельной деятельности, в режимных моментах.

Содержание физкультурно – оздоровительной работы в средней группе.

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения. Построение в колонну по одному по росту.

Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам.

Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

Общеразвивающие упражнения. Традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными

предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты.

Основные движения. Представления о зависимости хорошего результата в упражнении от правильного выполнения главных элементов техники: в беге - активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках — энергичного толчка и маха руками вперед - вверх; в метании - исходного положения, замаха; в лазании - чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом.

Подводящие упражнения. *Ходьба* с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного). *Бег.* Бег с энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением равновесия. Виды бега: в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); на скорость (15-20 м, 2-3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40-60 м (3-4 раза);

челночный бег ($5 \times 3 = 15$), ведение колонны. *Бросание, ловля, метание.* Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании. *Ползание, лазание.* Ползание разными способами; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом, не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек. *Прыжки.* Прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе - ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5-10 см; прыжки в длину с места; вверх с места (вспрыгивание на высоту 15-20 см).

Сохранение равновесия после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности. *Подвижные игры:* правила; функции водящего. Игры с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия. *Спортивные упражнения.* Ходьба на лыжах — скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору ступающим шагом и полуелочкой, правила надевания и переноса лыж под рукой. Плавание — погружение в воду с головой, попеременные движения ног, игры в воде. Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельное. Катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга).

Катание на двух- и трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами. *Ритмические движения:* танцевальные позиции (исходные положения); элементы народных танцев; разный ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки.

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

Представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках, приводящих к болезням; об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить. Основные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

Модель двигательной активности детей среднего дошкольного возраста

Виды и форма двигательной активности.	Продолжительность, мин.	Особенности организации
Непосредственно образовательная деятельность «Физическое развитие» (спортивный зал)	20	3 раза в неделю В теплое время года проводится на улице
Утренняя гимнастика	6-8	Ежедневно в группах, в спортивном зале, музыкальном зале. В теплое время года на улице.
Общеразвивающие упражнения	6-7	Ежедневно.
Основные движения	10-12	Ежедневно.
Бег	1,5 - 2	Ежедневно.
Подвижные игры	3	Ежедневно.
Индивидуальная работа с детьми по освоению основных видов движения	5-8	Ежедневно во время утренней и вечерней прогулки.
Корректирующие упражнения	1	Ежедневно
Кинезиологические упражнения	1	Ежедневно. Упражнения проводятся стоя или сидя.
Дни здоровья, каникулы здоровья.	-	Дни здоровья- 1 раз в квартал последняя неделя. Каникулы-2 раза в год (последняя неделя декабря, вторая неделя января, июнь – август). Двигательный режим насыщается спортивными играми, соревнованиями, прогулками и т.д. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, состояния здоровья.
Физкультурные досуги, развлечения	20-30	1-2 раза в месяц совместно со сверстниками
Физкультурно – оздоровительные праздники	20-30	2 раза в год.
Самостоятельная двигательная деятельность		Ежедневно (в группе и на прогулке) под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, состояния здоровья.
Физкультурные занятия детей совместно с родителями.	20	Дни открытых дверей. По желанию родителей, педагогов, детей.
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях ДОУ	20	При проведении физкультурных досугов, развлечений, праздников.

Содержание физкультурно – оздоровительной работы в старшей группе.

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров, способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

Общеразвивающие упражнения: четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разной последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами. Подводящие и подготовительные упражнения. Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге - выноса голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега - отталкивания, группировки и приземления, в метании — замаха и броска.

Ходьба. Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры. *Бег.* На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза), челночный бег 3×10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).

Прыжки. На месте: ноги скрестно - ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4-5 м. Прыжки через 5-6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

Бросание, ловля и метание. «Школа мяча» (разнообразные движения с мячами). Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание вдаль (5-9 м) в горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо.

Ползание и лазание. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна).

Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазание ритмичное, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом. Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков. Игры-эстафеты. Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр.

Спортивные игры. Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м). Баскетбол: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам. Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении;

игра с воспитателем. Футбол: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3—5 м); игра по упрощенным правилам.

Спортивные упражнения: скользящий переменный лыжный ход, скольжение по прямой на ледяной дорожке, катание на двухколесном велосипеде и самокате.

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

Признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия, настроения и поведения здорового человека. Правила здорового образа жизни, полезные (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья привычки. Особенности правильного поведения при болезни, посильная помощь при уходе за больным родственником дома. Некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения.

Представление о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания.

Модель двигательной активности детей старшего дошкольного возраста 5-6 лет

Виды и форма двигательной активности.	Продолжительность, мин.	Особенности организации
Непосредственно образовательная деятельность «Физическое развитие» (спортивный зал)	25	2 раза в неделю В теплое время года проводится на улице
Непосредственно образовательная деятельность «Физическое развитие» (улица)	25	1 раз в неделю. В дождливые, ветреные и морозные дни при температуре воздуха до - 15 градусов в безветренную погоду НОД проводят в зале.
Утренняя гимнастика	6-8	Ежедневно в группах, в спортивном зале, музыкальном зале. В теплое время года на улице.
Общеразвивающие упражнения	6	Ежедневно.
Основные движения	14	Ежедневно.
Бег	1.5 - 2	
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.	10-15	Организуется воспитателем ежедневно, во время прогулок.
Подвижные игры и физические упражнения в группе	5	Ежедневно.
Индивидуальная работа с детьми по освоению основных видов движения	5-8	Ежедневно во время утренней и вечерней прогулки.
Корректирующие упражнения	2	Ежедневно.
Кинезиологические упражнения	1	Ежедневно. Упражнения проводятся стоя или сидя.
Дни здоровья, каникулы здоровья.	-	Дни здоровья- 1 раз в квартал последняя неделя. Каникулы-2 раза в год (последняя неделя декабря, вторая неделя января, июнь – август). Двигательный режим насыщается спортивными играми,

		соревнованиями, прогулками и т.д. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, состояния здоровья.
Физкультурные досуги, развлечения	20-30	1-2 раза в месяц совместно со сверстниками
Физкультурно – оздоровительные праздники	20-30	2 раза в год.
Самостоятельная двигательная деятельность		Ежедневно (в группе и на прогулке) под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, состояния здоровья.
Физкультурные занятия детей совместно с родителями.	25	Дни открытых дверей. По желанию родителей, педагогов, детей.
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях ДОУ	25	При проведении физкультурных досугов, развлечений, праздников.

Содержание физкультурно – оздоровительной работы в подготовительной группе.

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения. Способы перестроения. Самостоятельное, быстрое и организованное построение и перестроение во время движения. Перестроение четверками.
Общеразвивающие упражнения. Четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименные, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног, парные упражнения. Упражнения в парах и подгруппах. Выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами.

Упражнения с разными предметами, тренажерами.

Основные движения. Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату: в беге — энергичная работа рук; в прыжках — группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании — энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске. Подводящие и подготовительные упражнения.

Ходьба. Разные виды и способы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.

Упражнения равновесия. Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом, перепрыгиванием ленты. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

Бег. Сохранение скорости и заданного темпа, направления, равновесия. Через препятствия - высотой 10—15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из

разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2-3-х минут. Пробегать 2-4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5×10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м.

Прыжки. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо — влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5-6 м; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; через 6—8 набивных мячей (вес 1 кг) на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа.

Подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами. Прыжки через большой обруч, как через скакалку.

Метание. Отбивать, передавать, подбрасывать мячи разного размера разными способами. Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и др.) разными способами. Точное поражение цели. *Лазание.* Энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице; по канату (шесту) способом «в три приема».

Подвижные игры. Организовать знакомые игры с подгруппой сверстников. Игры-эстафеты.

Спортивные игры. Правила спортивных игр. Городки: выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Баскетбол: забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Футбол: способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. Настольный теннис, бадминтон: правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола. Хоккей: ведение шайбы клюшкой, умение забивать в ворота.

Спортивные упражнения.

Ходьба на лыжах: скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойке. Катание на коньках: сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения, скольжение и повороты. Катание на самокате: отталкивание одной ногой. Катание на санках. Скольжение по ледяным дорожкам: после разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скольжение с невысокой горки.

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

Здоровье как жизненная ценность. Правила здорового образа жизни. Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья. Связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности.

Некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду. Гигиенические основы организации деятельности (необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы, чистоты материалов и инструментов и пр.).

Модель двигательной активности детей старшего дошкольного возраста 6-7 лет

Виды и форма двигательной активности.	Продолжительность, мин.	Особенности организации
Непосредственно образовательная деятельность «Физическое развитие» (спортивный зал)	30	2 раза в неделю В теплое время года проводятся на улице
Непосредственно образовательная деятельность «Физическое развитие» (улица)	30	1 раз в неделю. В дождливые, ветреные и морозные дни при температуре воздуха до -15 градусов в безветренную погоду НОД проводят в зале.
Утренняя гимнастика	10	Ежедневно в группах, в спортивном зале, музыкальном зале. В теплое время года на улице.
Общеразвивающие упражнения	6-10	Ежедневно.
Основные движения	15-17	Ежедневно.
Подвижные игры.	5	Ежедневно.
Бег	2-3	Ежедневно.
Индивидуальная работа с детьми по освоению основных видов движения	8-10	Ежедневно во время утренней и вечерней прогулки.
Оздоровительный бег	8-10	1 раз в неделю, подгруппами по 5-7 человек, во время утренней прогулки.
Корректирующие упражнения	2	Ежедневно.
Кинезиологические упражнения	1,5	ежедневно утром, без пропусков, в доброжелательной обстановке. От детей требуется точное выполнение движений и приёмов. Упражнения проводятся стоя или сидя.
Дни здоровья, каникулы здоровья.		Дни здоровья- 1 раз в квартал последняя неделя. Каникулы - 2 раза в год (последняя неделя декабря, вторая неделя января, июнь – август). Двигательный режим насыщается спортивными играми, соревнованиями, прогулками и т.д. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, состояния здоровья.
Физкультурные досуги, развлечения	30-40	1-2 раза в месяц совместно со сверстниками
Физкультурно – оздоровительные праздники	30-40	2 раза в год.

Самостоятельная двигательная деятельность		Ежедневно (в группе и на прогулке) под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, состояния здоровья.
Ритмика	30-40	Во второй половине дня 2 раза в неделю
Физкультурные занятия детей совместно с родителями.	30	Дни открытых дверей. По желанию родителей, педагогов, детей.
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях ДОУ	30	При проведении физкультурных досугов, развлечений, праздников.

2.2. Применяемые технологии и программы:

- Здоровьесберегающие технологии
- Личностно-ориентированное взаимодействие педагога с детьми
- Технология проектной деятельности
- Экшен - квест
- Программа «Росинка» В. Н. Зимонина
- Программа «Физическая культура дошкольникам» Л.Д. Глазырина

Здоровьесберегающие технологии

№ п/п	Вид	Время проведения
1.	Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)	по режиму дня
2.	Дыхательная и звуковая гимнастика по Нестерюк	во время ОД (после бега, прыжков, после подвижных игр)
3.	Упражнения кинезиологии	во время ОД (в общеразвивающих упражнениях)
4.	Оздоровительный бег	1 раз в день
5.	Элементы йоги	во время ОД

Личностно-ориентированное взаимодействие педагога с детьми

Организация личностно-ориентированного взаимодействия предполагает включение следующих моментов:

- проектирование характера взаимодействия на основе учета личностных особенностей детей
- применение педагогических приемов для актуализации и обогащения субъектного опыта ребенка
- использование разнообразных форм общения, особенно диалога

- проявление доверия и толерантности во взаимодействии ребенка со взрослым и ребенка со сверстниками

Организация личностно-ориентированного взаимодействия предполагает включение следующих моментов:

- стимулирование детей к осуществлению коллективного и индивидуального выбора заданий, форм и способов их выполнения
- избрание приемов и методов педагогической поддержки в качестве преобладающих способов организации деятельности
- оценка не столько результата деятельности, сколько процесса его достижения

Сущность личностно-ориентированного взаимодействия педагога с детьми дошкольного возраста - умение выстраивать партнерское общение в совместной деятельности: Л.И. Уманский - три возможные формы организации совместной деятельности:

- **совместно-индивидуальная деятельность** (когда каждый участник делает свою часть общей цели независимо друг от друга)
- **совместно-последовательная деятельность** (когда общая цель выполняется последовательно каждым участником)
- **совместно-совместная деятельность** (когда происходит одновременное взаимодействие каждого участника со всеми остальными). Вполне определенно возникает вопрос о количестве участников такой совместной деятельности.

Технологии проектной деятельности

Проект — это создание воспитателем таких условий, которые позволяют детям самостоятельно или совместно со взрослым открывать новый практический опыт, добывать его экспериментальным, поисковым путём, анализировать его и преобразовывать.

Этапы в развитии проектной деятельности:

1) *Подражательно-исполнительский*, реализация которого возможна с детьми трех с половиной — пяти лет. На этом этапе дети участвуют в проекте «из вторых ролей», выполняют действия по прямому предложению взрослого или путем подражания ему, что не противоречит природе маленького ребенка: в этом возрасте еще есть потребность установить и сохранить положительное отношение к взрослому, так и подражательность.

2) *Общеразвивающий*, он характерен для детей пяти-шести лет, которые уже имеют опыт разнообразной совместной деятельности, могут согласовывать действия, оказывать друг другу помощь. Ребенок уже реже обращается ко взрослому с просьбами, активнее организует совместную деятельность со сверстниками. У детей развиваются самоконтроль и самооценка, они способны достаточно объективно оценивать как собственные поступки, так и поступки сверстников. В этом возрасте дети принимают проблему, уточняют цель, способны выбрать необходимые средства для достижения результата деятельности. Они не только проявляют готовность участвовать в проектах, предложенных взрослым, но и самостоятельно находят проблемы, являющиеся отправной точкой творческих, исследовательских, опытно-ориентировочных проектов.

3) *Творческий*, он характерен для детей шести-семи лет. Взрослому очень важно на этом этапе развивать и поддерживать творческую активность детей, создавать условия для самостоятельного определения детьми цели и содержания предстоящей деятельности, выбора способов работы над проектом и возможности организовать ее последовательность.

Алгоритм деятельности педагога:

- педагог ставит перед собой цель, исходя из потребностей и интересов детей;
- вовлекает дошкольников в решение проблемы;
- намечает план движения к цели (поддерживает интерес детей и родителей);
- обращается за рекомендациями к специалистам учреждения;
- вместе с детьми и педагогами составляет план-схему проведения проекта;
- собирает информацию, материал;
- проводит занятия, игры (мероприятия основной части проекта);
- дает домашние задания родителям и детям;
- поощряет самостоятельные творческие работы детей и родителей (поиск материалов, информации, изготовлении поделок, рисунков, альбомов и т.п.);
- организует презентацию проекта (праздник, открытое занятие,);
- подводит итоги (выступает на педсовете, обобщает опыт работы).

Экшен - квест

Экшн-квест – разновидность популярного игрового формата «*квесты в реальности*», который может сочетать в себе игровые элементы классического эскейпа (квесты в жанре классический эскейп — это квесты, главной задачей которых является выбраться из комнаты за отведённый промежуток времени), квест-перформанса и спортивного состязания. Главная особенность экшн-квеста – акцент на динамике игры и физической активности: игрокам, как правило, необходимо бегать, прыгать, ползать, подтягиваться.

Структура экшн-игры

ВВЕДЕНИЕ – ознакомление с сюжетом игры.

На данном этапе дети узнают главную тему квеста, с этой целью используется:

- сюрпризный момент;
- проблемная ситуация;
- загадки, ребусы.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ - погружение в сюжет игры.

На данном этапе чётко описываются задачи и цели квеста, главные роли участников, необходимые качества и ресурсы для прохождения квеста, предварительный план работы, обзор всего экшн-квеста.

ОСНОВНОЙ ЭТАП - прохождение квеста.

На данном этапе участники экшн-квеста не посредственно выполняют задания, которые зависят от цели и задач игры. Задания требуют от игроков, как выполнения определенных физических действий, так и решения интеллектуальных и/или творческих задач. В зависимости от формы квеста, задания могут выполняться индивидуально каждым участником или командой.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП - подведение итогов.

На данном этапе участниками игры оценивается достигнутый результат, анализируются поэтапный процесс прохождения квеста, делятся своими впечатлениями. Заканчивается квест – выходом участников из игры.

Программа «Росинка» В. Н. Зимонина

Программа «Росинка» это модульная педагогическая система воспитания и развития детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет. Модуль «Расту здоровым» представляет собой программно методическое пособие по физическому развитию детей дошкольного возраста с 3 до 7 лет, в котором представлены современные идеи здоровьесберегающей педагогики. В модуль включены два блока «Здоровье» и «Азбука движения». В содержание блока «Здоровье» входит три раздела: «Я узнаю себя», «Я люблю солнце, воздух и воду», «Школа моего питания». В программу блока «Азбука движения» включены основные движения: ходьба, бег, прыжки, лазание, равновесие, метание.

Программа «Физическая культура дошкольникам» Л.Д. Глазырина

Содержание программного материала предусматривает формирование у детей 3-7 лет двигательных умений и навыков, развитие физических качеств (ловкости, быстроты, силы, выносливости); формирования нравственных качеств личности (смелости, дисциплированности, чувства коллективизма; проведения мероприятий по профилактики заболевания организма.

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы.

Использование вариативных **форм** работы с детьми также являются одним из путей качественного достижения результатов в образовательной деятельности.

Игра - ведущий вид деятельности дошкольников, основная форма реализации программы при организации двигательной деятельности

Игровая ситуация - форма работы, направленная на приобретение ребёнком опыта нравственно-ценных действий и поступков, которые он сначала выполняет на основе подражания, по образцу, а затем самостоятельно.

Проект — это создание воспитателем таких условий, которые позволяют детям самостоятельно или совместно со взрослым открывать новый практический опыт, добывать его экспериментальным, поисковым путём, анализировать его и преобразовывать.

Физкультурный досуг – одна из наиболее эффективных форм активного отдыха. Он повышает интерес к занятиям, оказывает благоприятное воздействие на организм ребенка, закрепляет двигательные умения и навыки, развивает двигательные качества, способствует воспитанию чувства коллективизма, дружбы, развивает выдержку, внимание, смелость, упорство, организованность.

Физкультурные праздники – в программу праздника включаются подвижные и спортивные игры, народные игры, игры с пением, эстафеты, танцы, аттракционы, общеразвивающих упражнения, упражнения с элементами акробатики, музыкально – ритмические движения. Используются игровые приемы, игровые упражнения, загадки.

2.3. Методы, приемы и способы поддержки детской инициативы детей дошкольного возраста.

Использование эффективных **методов и приемов** работы с детьми также являются одним из путей качественного достижения результатов физкультурно – оздоровительной работы в коррекционно – развивающем процессе.

Практические методы применяются для создания мышечно – двигательных представлений о физических упражнениях и закрепления двигательных умений и навыков

- Повторение упражнений
- Проведение упражнений в игровой форме
- Проведение упражнения в игровой форме

Наглядные методы:

- Показ физических упражнений
- Использование наглядных пособий
- Зрительные ориентиры

Словесные методы:

- Название упражнений
- Описание
- Объяснение
- Указания
- Команды
- Вопросы к детям
- Рассказ

Деятельность инструктора по физкультуре по поддержке детской инициативы (приоритетная сфера инициативы — внеситуативно-личностное общение):

- Создавать при проведении образовательной деятельности положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече; использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку.
- Учитывать индивидуальные особенности детей и особые образовательные потребности.
- Поощрять желание помогать товарищам и взрослым; обращать внимание детей на полезность совместной деятельности.
- Создавать условия для разнообразной самостоятельной двигательной деятельности детей.
- Обеспечение эмоционального благополучия.

3.2. Взаимодействие с семьями воспитанников

Задачи взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников старшей группы компенсирующей направленности

1. Включать родителей в совместную с педагогом деятельность по физическому развитию детей.
2. Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга, развитию у детей умений безопасного поведения дома, на улице, в лесу, у водоема.

Направления взаимодействия с родителями.

Педагогический мониторинг:

- беседы
- анкетирование на темы физического развития детей.

Педагогическая поддержка:

- Дни открытых дверей;
- совместная досуговая деятельность;
- проекты;
- дискуссии

Педагогическое образование родителей:

- детско - родительский клуб
- родительские собрания.

План работы по взаимодействию с родителями

Сентябрь	1. Консультация с родителями по подготовке детей к физкультурным занятиям в зале. 2. Анкетирование родителей на тему «Спорт и ребенок». 3. Развлечение «Мама, папа я спортивная семья»
Октябрь	1. Выступление на родительском собрании «Задачи физического развития основной образовательной программы». 2. Тренинг «Ритмическая гимнастика».
Ноябрь	1. Консультация с родителями по подготовке детей к физкультурным занятиям на лыжах. 2. Проведения конкурса «Здоровая семья».
Декабрь	1. День открытых дверей. 2. Тренинг на тему «Играем вместе»
Январь	1. Консультация «Здоровые родители - здоровые дети».
Февраль	1. Совместный спортивный праздник, посвященный 23 февраля. 2. Тренинг на тему «Школа мяча».
Март	1. Участие родителей в совместных лыжных мероприятиях. 2. Конкурс стен газет на тему «Будь здоров малыш»
Апрель	1. День открытых дверей (Проведение открытых занятий по физкультуре). 2. Участие родителей в организации и проведении развлечения «Всей семьей на старт». 3. Анкетирование родителей на тему «Спорт в нашей семье»
Май	1. Подведение итогов конкурса «Здоровая семья» Спортивный праздник «Мама, папа я спортивная семья» 2. Консультация «Организация летнего досуга».

3. Организационный раздел

3.1. Материально – техническое обеспечение программы (методическое обеспечение, средства обучения и воспитания)

Автор	Наименование издания	Издательство
Л.Д. Глазырина	Программа «Физическая культура дошкольникам»	М. "Просвещение"
Л.Д. Глазырина	Методика физического воспитания детей дошкольного возраста	М. «Просвещение» 2005
Л.И. Пензулаева	Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет	М. Мозаика-Синтез
Л.И. Пензулаева	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет	М. "Просвещение"
Л.И. Пензулаева	Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3 5 лет	М. "Просвещение" 2000
Т.И. Осокина	Игры и развлечения детей на воздухе	М. "Просвещение", 1986
М.С. Анисимова, Хабарова Т.В.	Двигательная активность детей младшего и среднего дошкольного возраста	СПб.: ДЕТСТВО –ПРЕСС, 2012

3.2. Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре

№ п/п	Содержание работы	Срок выполнения
1	Сбор анамнеза, обследование состояния физического развития, наблюдение за ребенком.	сентября
2	Составление перспективных и индивидуальных планов работы на год	сентябрь
3	Консультирование и оказание практической помощи воспитателям	в течение года
4	Анкетирование родителей	октябрь, апрель
5	Проведение образовательной деятельности с детьми	в течение года
6	Работа над пополнением методической базы	в течение года
7	Участие в городских методических объединениях инструкторов по физической культуре	в течение года
8	Проведение Дней открытых дверей	декабрь, апрель

График работы инструктора по физической культуре

Понедельник	08: 00 – 12.15
Вторник	08: 00 - 16:30
Среда	08: 00 – 12:15
Четверг	08: 00 – 16:45
Пятница	08: 00 – 12:15

3.3. Организация развивающей предметно-пространственной среды.

Оборудование, обеспечивающее двигательную активность детей

Перечень оборудования физкультурного центра в групповом помещении средней группы

1. Мячи средние разных цветов.
2. Мячи малые разных цветов.
3. Мячики массажные разных цветов и размеров.
4. Обручи.
5. Канат, веревки, шнуры.
6. Флажки.
7. Гимнастические палки.
8. Кольцеброс.
9. Кегли.
10. "Дорожки движения".
11. Мишени на ковровиновой основе с набором дротиков и мячиков на "липучках".
12. Короткие скакалки.
13. Нетрадиционное спортивное оборудование.
14. Массажные и ребристые коврики.
15. Поролоновый мат.

Перечень оборудования физкультурного центра в групповом помещении старшей группы

1. Мячи средние разных цветов.
2. Мячи малые разных цветов.
3. Мячики массажные разных цветов и размеров.
4. Обручи.
5. Канат, веревки, шнуры.
6. Флажки.
7. Гимнастические палки.
8. Кольцеброс.
9. Кегли.
10. "Дорожки движения".
11. Мишени на ковровиновой основе с набором дротиков и мячиков на "липучках".

12. Детская баскетбольная корзина.
13. Длинная скакалка.
14. Короткие скакалки.
16. Нетрадиционное спортивное оборудование.
17. Массажные и ребристые коврики.
19. Поролоновый мат.
20. Гимнастическая лестница.

**Перечень оборудования физкультурного центра в групповом помещении
подготовительной группы**

1. Мячи малых, средних размеров, мячи фитболы.
2. Мячи массажные разных размеров.
3. Обручи. 4. Канат, толстая веревка, шнур.
5. Флажки.
6. Гимнастические палки.
7. Кольцеброс.
8. Кегли.
9. "Дорожки движения" с моделями и схемами выполнения.
10. Мишени на ковровой основе с набором дротиков и мячиков на "липучках".
11. Детская баскетбольная корзина.
12. Длинная короткая скакалки.
13. Бадминтон, городки.
14. Томагавк, летающие тарелки.
15. Ребристые дорожки.
16. Нетрадиционное спортивное оборудование.
17. Поролоновый мат.
18. Комплекс "Батыр". (канат, веревочная гимнастическая лестница, лестница с металлическими перекладинами, гимнастические кольца на веревках, перекладины на веревках).

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575796

Владелец Карачинская Екатерина Валентиновна

Действителен с 29.11.2021 по 29.11.2022