

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №29 комбинированного вида Выборгского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА  
Педагогическим Советом  
Протокол № 1  
от «30» 08 2017 г



УТВЕРЖДЕНА  
Заведующий  
Д.В. Шатров  
Приказ № 54-2  
от «30» 08 2017 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
Инструктора по физической культуре  
Леднева А.Э.  
для групп комбинированной направленности  
для детей с тяжелым нарушением речи  
с 5 до 7 лет  
2017-2018 учебный год  
к образовательной программе  
дошкольного образования, адаптированной для обучающихся с ограниченными  
возможностями здоровья (с тяжелыми нарушениями речи), реализуемой в группах  
комбинированной направленности.

Санкт-Петербург  
2017г

## Оглавление

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.1.1. Общие положения.....	3
1.1.2. Цель и задачи Рабочей программы.....	3
1.1.3. Принципы и подходы к формированию Рабочей программы.....	4
1.1.4. Значимые для разработки и реализации Рабочей программы характеристики.....	5
1.2. Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками образовательной программы дошкольного образования.....	9
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	10
2.1. Описание образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие».....	10
2.2. Формы работы с детьми.....	18
2.3. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.....	21
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	22
3.1. Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении.....	22
3.1.1. Режим пребывания детей в группе.....	22
3.1.2. Расписание образовательной деятельности.....	23
3.2. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.....	24
3.3. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.....	25
3.4 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.....	26

## **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.**

### **1.1. Пояснительная записка**

#### **1.1.1. Общие положения**

Рабочая программа инструктора по физической культуре для групп комбинированной направленности для детей с тяжелым нарушением речи с 5 до 7 лет (далее Рабочая программа) разработана в соответствии с образовательной программой дошкольного образования, адаптированной для детей с ограниченными возможностями здоровья (с тяжелыми нарушениями речи), реализуемой в группах комбинированной направленности ГБДОУ детский сад №29.

Рабочая программа обеспечивает развитие детей 5-7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по образовательной области «Физическое развитие»

Реализуемая программа строится на принципе личностно–развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

#### **1.1.2. Цель и задачи Рабочей программы**

**Цель:** Позитивная социализация и всестороннее развитие ребенка дошкольного возраста в адекватных его возрасту детских видах деятельности

#### **Общие задачи программы:**

- 1) охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия
- 2) обеспечение коррекции речевого развития детей с учетом их индивидуальных особенностей развития.
- 3) обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья)
- 4) обеспечение преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней (далее – преемственность основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования)
- 5) создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром
- 6) объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества

7) формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирование предпосылок учебной деятельности

8) обеспечение вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учётом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей

9) формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей

10) обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей

11) приобщение дошкольников к культурному наследию Санкт-Петербурга.

### **Образовательная область «Физическое развитие»**

Физическое развитие включает:

- 1) Развитие физических качеств.
- 2) Правильное формирование опорно–двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики.
- 3) Правильное выполнение основных движений.
- 4) Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.
- 5) Овладение подвижными играми с правилами.
- 6) Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
- 7) Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.

### **Основные задачи образовательной области:**

- 1) Развитие физических качеств.
- 2) Правильное формирование опорно – двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики.
- 3) Правильное выполнение основных движений.
- 4) Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.
- 5) Овладение подвижными играми с правилами.
- 6) Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
- 7) Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.

### **1.1.3. Принципы и подходы к формированию Рабочей программы.**

1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;

2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);

3) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

- 4) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
  - 5) сотрудничество Организации с семьей;
  - 6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
  - 7) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
  - 8) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
  - 9) учет этнокультурной ситуации развития детей.
  - 10) принцип развивающего образования, целью которого является психическое развитие ребенка;
  - 11) принципы научной обоснованности и практической применимости, основывается на базовых положениях возрастной психологии и дошкольной педагогики;
  - 12) принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, а также спецификой образовательных областей;
  - 13) принцип комплексно-тематического построения образовательного процесса.
- Данный подход подразумевает широкое использование разнообразных форм работы с детьми как в совместной деятельности взрослого и детей, так и в самостоятельной деятельности детей и использует ведущую деятельность дошкольника — игру как основу организации жизнедеятельности детского сообщества.

#### **1.1.4. Значимые для разработки и реализации Рабочей программы характеристики**

##### **Возрастные особенности развития детей с 5 до 6 лет (старшая группа).**

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие.

При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения. Действия детей в играх становятся разнообразными.

Развивается изобразительная деятельность детей. Это возраст наиболее активного рисования. В течение года дети способны создать до 2000 рисунков. Рисунки могут быть самыми разными по содержанию: это и жизненные впечатления детей, и воображаемые ситуации, и иллюстрации к книгам и фильмам. Обычно рисунки представляют собой схематичные изображения различных объектов, но могут отличаться оригинальностью композиционного решения, передавать статичные и динамичные отношения. Рисунки приобретают сюжетный характер; достаточно часто встречаются многократно повторяющиеся сюжеты с небольшими или, напротив, существенными изменениями. Изображение человека становится более детализированным и пропорциональным. По рисунку можно судить о половой принадлежности и эмоциональном состоянии изображенного человека.

Конструирование характеризуется умением анализировать условия, в которых протекает эта деятельность. Дети используют и называют различные детали деревянного конструктора. Могут заменить детали постройки в зависимости от имеющегося материала.

Овладевают обобщенным способом обследования образца. Дети способны выделять основные части предлагаемой постройки. Конструктивная деятельность может осуществляться на основе схемы, по замыслу и по условиям. Появляется конструирование в ходе совместной деятельности.

Дети могут конструировать из бумаги, складывая ее в несколько раз (2,4,6 сгибаний); из природного материала. Они осваивают два способа конструирования: 1) от природного материала к художественному образу (в том числе ребенок «достраивает» природный материал до целостного образа, дополняя его различными деталями); 2) от художественного образа к природному материалу (в этом случае ребенок подбирает необходимый материал, для того чтобы воплотить образ).

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

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразование объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие и т.д.

Однако подобные решения окажутся правильными, если дети будут применять адекватные мыслительные средства. Среди них можно выделить схематизированные представления, которые возникают в процессе наглядного моделирования; комплексные представления, отражающие представления детей о системе признаков, которыми могут обладать объекты, а также представления, отражающие стадии преобразования различных объектов и явлений (представления о цикличности изменений): представления о смене времен года, дня и ночи, об увеличении и уменьшении объектов в результате различных воздействий, представления о развитии и т.д.

Продолжают совершенствоваться обобщения, что является основой словесно – логического мышления. В дошкольном возрасте у детей еще отсутствуют представления о классах объектов. Дети группируют объекты по признакам, которые могут изменяться, однако начинают формироваться операции логического сложения и умножения классов. Старшие дошкольники при группировке объектов могут учитывать два признака: цвет и форму (материал) и т.д.

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

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

Продолжает совершенствоваться речь, в том числе ее звуковая сторона. Дети могут правильно воспроизводить шипящие, свистящие и сонорные звуки. Развиваются фонематический слух, интонационная выразительность речи при чтении стихов в сюжетно – ролевой игре и в повседневной жизни.

Совершенствуется грамматический строй речи. Дети используют практически все части речи, активно занимаются словотворчеством. Богаче становится лексика: активно используются синонимы и антонимы.

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

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

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

В старшем дошкольном возрасте происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Завершается процесс формирования скелетной мускулатуры, увеличивается длина верхних и нижних конечностей, происходит окостенение позвоночника.

Детям шестого года жизни доступно овладение сложными видами движений, способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники. Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. На шестом году жизни у детей значительно улучшаются показатели ловкости. Они овладевают более сложными координационными движениями, быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений.

К шести годам дети владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль, совершенствуется техника выполнения ползания и лазания, бега, различных видов прыжков.

#### **Возрастные особенности детей с 6 до 7 лет (подготовительная к школе группа)**

В сюжетно-ролевых играх дети начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные ситуации (свадьбу, рождение ребенка, болезнь и т.д.).

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

Образы из окружающей жизни и литературных произведений, передаваемые детьми в изобразительной деятельности, становятся сложнее. Рисунки приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма. Более явными становятся различия между рисунками мальчиков и девочек (мальчики чаще изображают технику, космос, военные действия и т.д., а девочки обычно рисуют женские образы: принцесс, балерин, моделей и т.д.).

Часто встречаются и бытовые сюжеты: мама и дочка, комната и т.д.

Изображение человека становится более детализированным и пропорциональным. Появляются пальцы на руках, глаза, рот, нос, брови, подбородок. Одежда может быть украшена различными деталями.

При правильном подходе у детей формируются художественно – творческие способности в изобразительной деятельности.

Дети подготовительной к школе группы в значительной степени освоили конструирование из строительного материала. Они свободно владеют обобщенными способами анализа, как изображений, так и построек; не только анализируют основные конструктивные особенности различных деталей, но и определяют их форму на основе сходства со знакомыми им объемными предметами. Свободные постройки становятся симметричными и пропорциональными, их строительство осуществляется на основе зрительной ориентировки.

Дети быстро и правильно подбирают материал. Они достаточно точно представляют себе последовательность, в которой будет осуществляться постройка, и материал, который понадобится для ее выполнения; способны выполнять различные по степени сложности постройки, как по собственному замыслу, так и по условиям.

В этом возрасте дети уже могут освоить сложные формы сложения из листа бумаги и придумывать собственные, но этому их нужно специально обучать. Данный вид деятельности не просто доступен детям – он важен для углубления их пространственных представлений.

Усложняется конструирование из природного материала. Дошкольникам уже доступны целостные композиции по предварительному замыслу, которые могут передавать сложные отношения, включать фигуры людей и животных.

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

Развивается образное мышление, однако воспроизведение метрических отношений затруднено. Это легко проверить, предложив детям воспроизвести на листе бумаги образец, на котором нарисованы 9 точек, расположенных не на одной прямой. Как правило, дети не воспроизводят метрические отношения между точками: при наложении рисунков друг на друга точки детского рисунка не совпадают с точками образца.

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

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

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

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

К семи годам у детей увеличивается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. В подготовительном возрасте дети способны достичь сравнительно высоких результатов в



беге, прыжках, метании, бросании и ловле мяча, в лазанье, а также могут овладеть техникой простых элементов спортивных игр. Также отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. Дошкольники способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности.

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

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

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

## **1.2. Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками образовательной программы дошкольного образования**

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; 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, старается разрешать конфликты;
- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном

мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

## **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Описание образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие»**

#### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

##### **Старшая группа**

(от 5 до 6 лет)

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

##### **Подготовительная к школе группа**

(от 6 до 7 лет)

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

## **Физическая культура**

### **Старшая группа**

(от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить 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.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

### **Подготовительная к школе группа**

(от 6 до 7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

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

### **Старшая группа**

#### **Основные движения.**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

**Упражнение в равновесии.** Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке, по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, с приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком, с мешочком 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, мелким и широким шагом, змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывные бег в течение 1, 5-2 минут в медленном темпе, в среднем темпе на 80-120 метров (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20м. за 5-5.5 с. Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом.

**Ползание и лазание.** Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (3-4м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечье и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через нескольких предметов

подряд, пролезание в обруч разными способами, лазание по гимнастической стенке (высота 2.5м.) с изменением, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед - другая назад), продвигаясь вперед (3-4 м.). Прыжки на одной ноге на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (80 см), в длину с разбега (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; Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед. Метанием предметов на дальность (5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (высота 1м) с расстояния 3-4 м.

**Строевые упражнения.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по 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.

**Спортивные упражнения.** Катание на санках, скольжение, ходьба на лыжах, катание на велосипеде и самокате.

#### **Примеры подвижных игр.**

**С бегом.** «Ловишки», «Мышеловка», «Мы веселые ребята!», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

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

**С лазанием и ползанием.** «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на учении».

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

#### **Эстафеты.**

#### **Народные игры.**

#### **Подготовительная к школе группа.**

#### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с различным положением рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедр), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок, ходьба в полуприседе.

Ходьба в разных направлениях, по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспышную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с набивными мешочками на спине, приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок, с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом

кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1.5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнение различных фигур).

**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2-4 раза) в чередовании с ходьбой, челночный бег 3-5 раз по 10м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6.5-7.5 секунды к концу года.

**Ползание, лазание.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну, ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами подряд (высота 35-5- см).

Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах, на месте (разными способами) по 30 прыжков 3-4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 6-5 метров, с зажатыми между ног мешочками с песком. Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый, на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед, прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения, сидя ноги скрестно, через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из различных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

**Строевые упражнения.** Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, в шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3). Расчет на первый-второй и перестроение из одной шеренги в две, равнение в колонне, шеренге, кругу, размыкание и смыкание приставным шагом, повороты направо, налево, кругом.

**Ритмическая гимнастика.** Красиво, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным произведением.

**Спортивные игры.** Городки, элементы баскетбола, элементы футбола, элементы хоккея, бадминтон, элементы настольного тенниса.

**Примерные подвижные игры.**

**С бегом.** «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено быстрее соберется?», «Жмурки», «Два мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

**С прыжками.** «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

**С метанием и ловлей.** «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

**Сползанием и лазанием.** «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

**Эстафеты.** «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования.** «Кто быстрее?», «Кто больше?».

**Народные игры.** «Гори, гори ясно!», лапта

Содержание	Возраст	НОД	Образовательная деятельность, реализуемая в ходе режимных моментов
<p>1.Основные движения: -ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии; строевые упражнения; ритмические упражнения.</p> <p>2.Общеразвивающие упражнения</p> <p>3.Подвижные игры</p> <p>4.Спортивные упражнения</p> <p>5.Спортивные игры</p> <p>6.Активный отдых</p> <p>7. Формирование начальных представлений о ЗОЖ</p>	<p>5- 7 лет, старшая и подготовительная группа</p>	<p>НОД по физическому воспитанию:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сюжетно-игровые</li> <li>- тематические</li> <li>-классические</li> <li>-тренирующее</li> <li>-по развитию элементов двигательной креативности (творчества)</li> </ul> <p>В занятиях по физическому воспитанию:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-сюжетный комплекс</li> <li>-подражательный комплекс</li> <li>- комплекс с предметами</li> <li>Физ.минутки</li> <li>Динамические паузы</li> <li>Подвижная игра большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр</li> </ul> <p>Развлечения, ОБЖ, минутка здоровья</p>	<p><b>Утренний отрезок времени</b></p> <p>Индивидуальная работа воспитателя</p> <p>Игровые упражнения</p> <p>Утренняя гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-классическая</li> <li>-игровая</li> <li>-полоса препятствий</li> <li>-музыкально-ритмическая</li> <li>-аэробика (подгот. гр.)</li> </ul> <p>Подражательные движения</p> <p><b>Прогулка</b></p> <p>Подвижная игра большой и малой подвижности</p> <p>Игровые упражнения</p> <p>Проблемная ситуация</p> <p>Индивидуальная работа</p> <p>Занятия по физическому воспитанию на улице</p> <p>Подражательные движения</p> <p>Занятие-поход <b>Вечерний отрезок времени, включая прогулку</b></p> <p>Гимнастика после дневного сна</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-оздоровительная</li> <li>-коррекционная</li> <li>-полоса препятствий</li> </ul> <p>Физкультурные упражнения</p> <p>Коррекционные упражнения</p> <p>Индивидуальная работа</p> <p>Подражательные движения</p> <p>Физкультурный досуг</p> <p>Физкультурные праздники</p> <p>День здоровья</p> <p>Объяснение, показ, дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал, досуг, театрализованные игры.</p>







## 2.2. Формы работы с детьми

**Формы и методы работы с детьми**, обозначенные в программе, предполагают закрепление двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитие координации движений, пространственной ориентации и укрепление физического и психического здоровья детей.

В программе выделены 6 основных форм организации двигательной деятельности, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1. Традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),

2. Тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),

3. Игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),

4. Сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),

5. С использованием тренажеров (гимнастическая стенка, тренажеры, гимнастическая скамья),

6. По интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

В конце каждого учебного года проводится мониторинг физической подготовленности дошкольников, содержание которого включает в себя нормативы, разработанные в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования и настоящей рабочей программой.

### Структура занятий

**Вводная часть** направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

**Основная часть** (самая большая по объему и значимости) включает 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.

**Заключительная часть** выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

Способы организации образовательной области «Физическая культура»

**Фронтальный способ.** Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

**Поточный способ.** Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

### **Принципы организации занятий**

Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

Принцип развивающего обучения от детей требуется приложение усилий для овладения новыми движениями.

Принцип интеграции: процесс оздоровления детей в ДОУ осуществляется в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом.

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечет пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

### **Методы и приемы обучения:**

#### **Наглядные:**

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физоборудования, зрительные ориентиры);

- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

#### **Словесные:**

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.
- слушание музыкальных произведений;

#### **Практические:**

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;

- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

Взаимодействие со специалистами

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОО 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**

От активного участия воспитателя, его взаимопонимания и взаимодействия с инструктором по физической культуре зависит конечный результат и достижение таких целей, как повышение двигательной активности детей, формирование у них двигательной культуры, положительного эмоционального настроения. Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью, чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. 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:

«Социально-коммуникативное развитие» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности, формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности, помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

«Познавательное» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

«Речевое развитие»- проговаривание действий и называние упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и образовательной деятельности по физическому развитию.

Инструктор по физической культуре оказывает методическую помощь воспитателям по различным вопросам физического развития дошкольников: подбор упражнения для утренней гимнастики, физкультминуток, бодрящей гимнастики, игр на прогулке. Формы взаимодействия: консультации, выступление на педагогических советах, семинарах-практикумах, медико-педагогических советах и т.д. Планирование совместной деятельности осуществляется на основе годового плана. Кроме групповых форм взаимодействия, раз в неделю, по необходимости проводятся консультации, требующие внимания.

### **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 сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем.
3. Предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя**

Музыка воздействует:

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

## **2.3. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.**

### **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 так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Образовательная область	Формы взаимодействия с семьями воспитанников
Физическое развитие	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДООУ и родителями. Ознакомление родителей с результатами.</li> <li>2. Изучение условий семейного воспитания через анкетирование, посещение детей на дому и определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка.</li> <li>3. Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДООУ и семье:               <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Зоны физической активности,</li> <li>➢ Закаливающие процедуры,</li> <li>➢ Оздоровительные мероприятия и т.п.</li> </ul> </li> <li>4. Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей.</li> <li>5. Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ.</li> <li>6. Ознакомление родителей с нетрадиционными методами оздоровления детского организма.</li> </ol>

	<p>7.Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п.</p> <p>8.Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга.</p> <p>9.Организации дискуссий с элементами практикума по вопросам физического развития и воспитания детей.</p> <p>10. Проведение дней открытых дверей, вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ.</p> <p>11. Педагогическая диагностическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей. Ознакомление родителей с результатами диагностических исследований. Отслеживание динамики развития детей</p> <p>12. Определение и использование здоровьесберегающих технологий.</p> <p>13. Правовое просвещение родителей на основе изучения социокультурного состояния родителей с целью повышения эффективности взаимодействия семьи и ДООУ, способствующего укреплению семьи, становлению гражданственности воспитанников, повышению имиджа ДООУ и уважению педагогов.</p>
--	--

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении

##### 3.1.1. Режим пребывания детей в группе.

##### Подготовительная группа

7.00 – 8.05	Прием, осмотр, самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность, дежурство.
8.20 – 8.30	Утренняя гимнастика.
8.30 – 8.50	Подготовка к завтраку, завтрак
8.50-9.00	Подготовка к организованной образовательной деятельности. Самостоятельная деятельность детей.
9.00 – 9.30	Организованная образовательная деятельность
9.40 – 10.10	
10.20 -10.50	
9.30-9.40, 10.10-10.20	
10.10 - 10.20	Второй завтрак
11.00 – 12.40	Подготовка к прогулке, прогулка, игры, возвращение с прогулки.
12.40 – 13.00	Подготовка к обеду, обед.
13.00– 15.00	Подготовка ко сну, дневной сон.
15.00 – 15.20	Подъем, закаливающие процедуры.
15.20-15.40	Самостоятельная деятельность детей.
15.40-16.00	Подготовка к полднику, полдник

16.00– 16.20	Чтение художественной литературы
16.20 – 16.50	Совместная деятельность. Самостоятельная деятельность детей.
16.50 – 19. 00	Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой.

### Режим дня.

#### Старшая группа

7.00 – 8.05	Прием, осмотр, самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность, дежурство.
8.20 – 8.30	Утренняя гимнастика.
8.30 – 8.50	Подготовка к завтраку, завтрак
8.50-9.00	Подготовка к организованной образовательной деятельности. Самостоятельная деятельность детей.
9.00-9.25 9.35-10.00 9.25-9.35	Организованная образовательная деятельность Динамическая пауза
10.00 - 10.10	Второй завтрак
10.10-10.50	Совместная деятельность. Самостоятельная деятельность детей.
10.50 – 12.30	Подготовка к прогулке, прогулка, игры, возвращение с прогулки.
12.30 – 12.50	Подготовка к обеду, обед.
12.50– 15.00	Подготовка ко сну, дневной сон.
15.00 – 15.20	Подъем, закаливающие процедуры.
15.20-15.40	Самостоятельная деятельность детей.
15.40-16.00	Подготовка к полднику, полдник
16.00 – 16.50	Совместная деятельность. Самостоятельная деятельность детей.
16.50– 19. 00	Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой.

Основание:

- САНПИН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»

### 3.1.2. Расписание образовательной деятельности.

понедельник	среда
8.00-9.00 –подготовка к занятиям. 9.00-10.00 занятие группа«Непоседы» по подгруппам 10.20 -11.00 –занятие «Лучики» 10.50-11.50 – подгрупповая работа с детьми на прогулке 11.50-12.30 – индивидуальная работа 12.30-13.00 - консультирование воспитателей	8.00-9.00 –подготовка к занятиям. 9:00-10:10 занятие группа«Непоседы» по подгруппам 10.20 -11.00 –занятие «Лучики» по подгруппам 10.50-11.50 – подгрупповая работа с детьми на прогулке 11.50-12.30 – индивидуальная работа 12.30-13.00 - консультирование воспитателей

### 3.2. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса в ДОУ соответствуют государственным и местным требованиям и нормам.

Образовательный процесс в ДОУ организуется в соответствии с:

- санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами;
- правилами пожарной безопасности;
- требованиями, предъявляемыми к средствам обучения и воспитания детей дошкольного возраста (учет возраста и индивидуальных особенностей развития детей);
- требованиями к оснащённости помещений развивающей предметно-пространственной средой;
- требованиями к материально-техническому обеспечению программы (учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы).

#### Функциональное использование и оснащение помещений ДОУ

Помещение	Назначение	Наполнение
Физкультурный зал	Физкультурная деятельность Утренняя гимнастика. Развлечения, тематические физкультурные досуги; Театральные представления, праздники; разнообразные мероприятия с родителями	Спортивное оборудование для прыжков, метания, лазания Спортивный и игровой инвентарь, используемый в физкультурной образовательной деятельности, праздниках. Зеркала. Музыкальный центр, аудиокассеты, диски



### **3.3. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания**

Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой

2015

Л.И.Пензулаева. Физкультурные занятия с детьми 2 – 7 лет. Программа и методические рекомендации/ М, Мозаика – Синтез, 2011

Л.И.Пензулаева. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет./ М, Мозаика – Синтез, 2013.

Л.И.Пензулаева. Физкультурные занятия с детьми 4-5лет./ М, Мозаика – Синтез, 2013.

Л.И.Пензулаева. Физкультурные занятия с детьми 5-6лет./ М, Мозаика – Синтез, 2013.

Л.И.Пензулаева. Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет./ М, Мозаика – Синтез, 2013.

Ефименко Н.Н. Театр физического воспитания и оздоровливания детей дошкольного возраста.

Ефименко Н.Н. Физическое развитие ребенка в дошкольном детстве. Москва Дрофа 2014

Ефименко Н.Н. Двигательно-игровая деятельность.Сценарии игр –занятий 6-7 лет Москва Дрофа 2014

Л.Г. Голубева. Гимнастика и массаж для самых маленьких. / М.: Мозаика-Синтез, 2011.

Е. А. Синкевич. Физкультура для малышей. / СПб.: 2001

Л.Н.Сивачева. Физкультура — это радость./СПб.:Детство-Пресс, 2006

Г.К.Зайцев. Твое здоровье. / СПб.: Детство-Пресс, 2006

Н. А. Ноткина. Оценка физического и нервнопсихического развития детей раннего и дошкольного возраста. / М.: 2002

Г. А. Холемский. Коррекция нарушения осанки у дошкольников. / М.:2002

500 замечательных детских игр. Сост. Бочарова А.Г./ М., 2004

М.Ф.Литвинова. Русские народные подвижные игры./ М., 2006

Е.А. Тимофеева. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста. / М.: Просвещение, 2004

А.И.Фомина. Физкультурные занятия и игры в детсаду./ М.,2004

И.В.Чупаха. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. / М.: Народное образование, 2003.

З.Ф.Аксенова. Спортивные праздники в детском саду. / М.: ТЦ Сфера, 2003.

Э.Я. Степаненкова. Методика физического воспитания. / М.: Изд. дом «Воспитание дошкольника», 2005.

В.Я. Алямовская. Физкультура в детском саду. Теория и методика организации физкультурных мероприятий./ М.:Чистые пруды,2005

Л.Г. Голубева. Гимнастика и массаж для самых маленьких. / М.: Мозаика-Синтез, 2006.

Г.А. Прохорова. Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет. / М.: Айрис-Пресс, 2004.

М.А. Рунова. Двигательная активность ребенка в детском саду. / М.: Мозаика-Синтез, 2002.

С.Фирилева. Танцевально-игровая гимнастика «Са-фи-дансе» / М, 2002

И. Е. Аверина. Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ. / М.: 2005

К.Ю.Белая., В.Н.Зимонина. Физическое воспитание и познавательное развитие дошкольника. / М, Школьная Пресса, 2007.

Э. Степаненкова. Парциальная программа «Методика физического воспитания». /М.: 2005

В.Г.Алямовская «Здоровье». Нижний Новгород, 1993 г.

И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева, И.Ю.Соколова «Здоровьесберегающие технологии». Москва, «Народное образование», 2004 г.

«Социальная технология научно-практической школы им. Ю.Ф.Змановского: здоровый дошкольник» под ред. Антонова Ю.Е., Москва, «Аркти», 2001 г.

«Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ» под ред. З.И.Бересневой, Москва, «Сфера», 2003 г.

«Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях. Проблемы и пути оптимизации» под ред. Т.И.Оверчук, Москва, «Гном», 2001 г.

М.Н.Кузнецова «Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ», Москва, «Аркти», 2002 г.

М.Ю. Картушина «Сценарии оздоровительных досугов для детей 4 – 5 лет», Москва, «Сфера», 2005

Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет.

### **3.4 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды**

1.Предметно-пространственная среда обеспечивает безопасность и психологическую комфортность пребывания детей в зале.

Вся мебель и спортивный инвентарь (шведская стенка, канат и т.д.) надежно закреплены, соответствуют санитарным требованиям и требованиям безопасности. Обеспечивается исправность, сохранность материалов и оборудования. Часто используемый инвентарь находится в зоне быстрого доступа, но не мешает активному движению детей, что способствует удобству и безопасности проведения занятий.

Психологическая комфортность достигается за счет благоприятной цветовой гаммы, хорошей освещенности и комфортной температуры и влажности. Спортивный инвентарь изготовлен из ярких, разноцветных материалов. Пол в зале размечен разноцветными линиями, с помощью которых дети ориентируют свое движение.

Наличие в зале музыкального центра позволяет разнообразить занятия музыкальным сопровождением. С помощью музыки можно задать нужный темп и настроение воспитанникам, дети меньше устают, а занятие становится более интересным и продуктивным.

2.Предметно-пространственная среда обеспечивает реализацию образовательной программы, которая направлена на развитие у дошкольников физических качеств и

двигательных навыков: **ползание** – один из самых важных двигательных режимов для детей, особенно в младших группах. Для развития этих навыков в зале имеются маты разных размеров, дуги, под которыми нужно проползти. С особенным интересом дети проползают сквозь мягкие цилиндры, а также используют препятствия из мягких модулей. В старших и подготовительных группах дети ползают по гимнастической скамейке, подключая силовую работу рук и ног.

Для развития координации во время **ходьбы** мною изготовлены барьеры с изменением высоты. Изготовленная качель служит для самого сложного способа ходьбы, во время которой опора меняет свой угол наклона. В этом режиме используются низкое гимнастическое бревно для равновесия во время ходьбы, разновысотные ворота, перед которыми нужно наклоняться. На занятиях используются подушечки с песком, которые дети кладут себе на голову во время ходьбы.

В **беговом** режиме я применяю ограничительные конусы, которые служат для изменения направления движения.

Скакалки разной длины применяются для **прыжковых** упражнений, а так же барьеры и гимнастические скамейки.

Такой важный элемент как **лазание**, дети осваивают на шведской стенке, высоту и направление движения по стенке я ограничиваю щитами, которые подвешиваю на перекладины. Залезать на стенку можно по лесенке, угол наклона которой регулируется.

Для **метания** в длину мною сделано приспособление, которое позволяет ребенку бросить предмет со всей силы в заданном направлении и вернуть обратно. Такое устройство делает занятие организованным, безопасным и продуктивным.

3. В зале есть в наличии большое количество предметов, с которыми дети любят заниматься: это разного размера, формы и цвета мячи, подушечки с песком, кегли, кольца, обручи, скакалки и т.д.

Обилие и разнообразие предметов в спортивном зале позволяет работать с детьми разного возраста и разного уровня физической подготовки, это делает занятие интереснее и разнообразнее. Учитывая то, что на занятие физической культуры, приходят воспитанники разных возрастных групп это имеет большое значение.

Для каждого возраста подбираются не только предметы, но и упражнения, их интенсивность и сложность. Для каждого возраста подобраны свои игровые ситуации, разные сказочные герои. У младших возрастов упражнения ориентированы на мягкие движения, больше упражнений в лежачем, ползательном и сидячем режиме, для мелкой моторики я сделал настенный модуль с заложками и дверками. Чем старше ребенок, тем больше движений силовых, резких и сложных. Детям старшего возраста чаще даются задания с групповым взаимодействием: коллективные игры, эстафеты, ходьба в тренажере «гусеница», для работы в парах мною изготовлено нестандартное спортивное оборудование «гамак». В смешанных группах по возрасту и развитию приходится дифференцировать упражнения.

4. Предметно-пространственная среда обеспечивает учет образования детей с ограниченными возможностями здоровья, особыми потребностями в обучении.

В группах есть дети с нарушением речи, поэтому роль физической культуры особенно важна. У детей с речевой патологией недостаточность моторного развития наблюдается с самого раннего возраста, поскольку, чем выше двигательная активность ребенка, тем лучше развивается его речь и наоборот, если развитие моторных функций отстает, задерживается и развитие речи. Особенное внимание приходится уделять мелкой моторике рук, т.к. уровень развития речи у ребенка находится в прямой зависимости от степени сформированности мелких движений пальцев рук. На занятии важно, чтобы дети озвучивали и оречевляли свои движения. Это когда, выполняя игровое движение, ребенок издает определенные звуки, имитирующие изображаемый ими образ.

Таким образом, можно сказать, что развивающая среда в физкультурном зале способствует развитию физических качеств, творческих способностей и оздоровлению детей дошкольного возраста с разным уровнем физической подготовки и здоровья.

