

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида №80 «Гномик»**

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом МДОУ №80 «Гномик»  
протокол № 1  
от 30 августа 2022г.



**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МДОУ №80 «Гномик»

/Н.Н.Максимова

«31» августа 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по реализации образовательной области  
«Физическое развитие»**

Срок реализации программы: 2022 – 2023 учебный год

**Составитель:**

Белягина Н.В., инструктор по ф.культуре.

**г. Вологда,  
2022 г.**

## **Содержание:**

### **1. Целевой раздел**

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Принципы и подходы к формированию Программы
- 1.3. Цель и задачи Программы
- 1.4. Контингент детей и характеристика особенностей их развития
- 1.5. Планируемые результаты освоения образовательной программы

### **2. Содержательный раздел**

- 2.1 Задачи и содержание образовательной области «Физическое развитие»
- 2.2 Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы
- 2.3 Коррекционная работа с детьми с ограниченными возможностями здоровья
- 2.4 Особенности взаимодействия с педагогами МДОУ
- 2.5 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

### **3. Организационный раздел**

- 3.1. Организация и проектирование жизнедеятельности детей
- 3.2. Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды
- 3.3. Материально-техническое и методическое обеспечение программы
- 3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий
- 3.5. Педагогическая диагностика физического развития детей

## 1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка Настоящая рабочая программа (далее Программа) разработана в соответствии с основной общеобразовательной программой Муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 80 «Гномик» для реализации в 2020-2021 учебном году.

Нормативно-правовой базой для разработки Программы является:

1. Конституция Российской Федерации от 12 декабря 1993 года (с изменениями).
2. Федеральный закон от 24 июня 1998 года № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями).
3. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).
4. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
5. Приказ Министерства Просвещения РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования от 31.07.2020 №373
6. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28;
7. Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденный приказом Минтруда и соцзащиты РФ от 18.10.2013 № 544н.
8. Концепция Федеральной целевой программы развития образования на 2016-2020 годы, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.12.2014 № 2765-р.
9. Комментарий Минобрнауки России к федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования от 28.02.2014 № 08-249.
10. Образовательная программа дошкольного образовательного учреждения, разработанная с учётом комплексной образовательной программы дошкольного образования «Мир открытий» под ред. Л.Г. Петерсон, И.А. Лыковой
11. Парциальная программа Бойко В. В., Бережновой О. В. «Малыши-крепыши».
12. Комплексная образовательная программа дошкольного образования для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет Н. В. Нищевой
13. Устав Муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 80 «Гномик»

Настоящая Программа определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса по физическому развитию детей в группах дошкольного образовательного учреждения общеразвивающего вида.

Основными участниками реализации программы являются: дети дошкольного возраста (3-7 лет), родители (законные представители), педагоги.

Программа направлена на построение целостного педагогического процесса, обеспечивающее полноценное всестороннее физическое развитие детей в группах

общеразвивающей направленности. Программа составлена в поддержку адаптированной образовательной программы для освоения детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми групп компенсирующей направленности с ТНР и ЗПР.

Программа реализуется на государственном (русском) языке Российской Федерации. Содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и выстроено по принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач. Программа разработана с учетом региональных особенностей Вологодской области; образовательных потребностей и запросов воспитанников, а также их родителей (законных представителей).

Программа включает обязательную часть и часть, формируемую участниками образовательных отношений (региональный компонент «Ребенок знакомится с малой родиной – родным краем»).

Рабочая программа является «открытой» и предусматривает вариативность, интеграцию, изменения и дополнения по мере профессиональной необходимости.

## **1.2. Принципы и подходы к формированию программы**

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

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

- Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- Принцип гуманизации и демократизации, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
- Принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.
- Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

-Принцип единства с семьей, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков.

Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

В основу формирования Программы положены следующие подходы:

#### ***Возрастной подход.***

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

#### ***Личностно-ориентированный подход.***

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

### **1.3. Цель и задачи Программы**

Цель и задачи деятельности по реализации настоящей Программы определяются ФГОС дошкольного образования, комплексной основной образовательной программой дошкольного образования, Уставом Учреждения, Основной общеобразовательной программой МДОУ, с учетом региональных особенностей, потребностей участников образовательного процесса.

Цель: создание условий для сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей, развития физической культуры, формирования потребности в здоровом образе жизни дошкольников с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- способствовать развитию физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- организовать накопление и обогащение двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- формировать потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- обеспечить формирование простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте; начальных представлений о здоровом образе жизни;
  - создать условия для воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.), формирования положительных черт характера (организованность, скромность и др.);
- содействовать воспитанию культурно-гигиенических навыков, потребности в здоровом образе жизни, формированию культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям.

**1.4 Контингент детей и характеристика особенностей их развития**  
 Контингент воспитанников составляют дети в возрасте от 3 до 7 лет в количестве 227 человек. Инструктор по физической культуре работает в 9 возрастных группах.

№	Кол-во групп	Время пребывания	Средняя наполняемость (списочный состав)	Средняя посещаемость
1	9	4 года	29-30	26

Возрастной состав детей

Группа	Возраст
Средние: «Веселые человечки», «Улыбка»	4-5 лет
Младшая: «Радуга»	3-4 лет
Старшая: »Сказка» «Солнышко»	5-6 лет
Подготовительная: «Затейники»,»Юнга», «Фантазеры»,»Непоседы»	6-7 лет

**Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста.**

**Младший дошкольный возраст (от 3 до 4 лет)**

В этот период высока потребность ребенка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребенок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.). 3-4 года – также благоприятный возраст для начала целенаправленной работы по формированию физических качеств (скоростных, силовых, координации, гибкости, выносливости).

**Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)**

В этом возрасте ребята умеют перешагивать через рейки гимнастической лестницы, горизонтально расположенной на опорах (на высоте 20 см от пола), руки на поясе. Подбрасывают мяч вверх и ловят его двумя руками (не менее 3–4 раз подряд в удобном для ребенка темпе). Нанизывают бусины средней величины (или пуговицы) на толстую леску (или тонкий шнурок с жестким наконечником). Ребенок способен активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, что позволяет ему расширять и обогащать репертуар уже освоенных основных движений от простых к более сложным. К 5 годам внимание становится все более устойчивым в отличие от трехлетнего малыша (если он пошел за мячом, то уже не будет отвлекаться на другие интересные предметы). Важным показателем развития внимания является то, что к 5 годам в деятельности ребенка появляется действие по правилу – первый необходимый элемент произвольного внимания. Именно в этом возрасте дети начинают активно играть в игры с правилами: настольные (лото, детское домино) и подвижные (прятки, салочки)

**Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет)**

Ребенок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются отличия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков – более порывистые, у

девочек – мягкие, плавные, уравновешенные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Посредством целенаправленной и систематической двигательной активности укрепляются мышцы и связки. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребенком небольших по величине усилий на протяжении достаточно длительного времени).

#### **Старший дошкольный возраст (от 6 до 7 лет)**

Продолжается дальнейшее развитие моторики ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте дети овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног (зрительно-моторная координация девочек более совершенна). Могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны четко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

### **1.5 Планируемые результаты освоения образовательной программы**

Реализация образовательных целей и задач Программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные (ключевые) характеристики развития личности ребенка.

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке;

не являются непосредственным основанием оценки как итогового, так и промежуточного уровня развития детей; не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей;

являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;

не являются непосредственным основанием при оценке качества образования.

Целевые ориентиры представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

Освоение Основной общеобразовательной программы не сопровождается проведением промежуточной и итоговой аттестаций воспитанников. Результативность освоения данной Программы проводится в форме оценки индивидуального развития детей, результаты которой используются для оптимизации образовательной работы дошкольниками и для решения задач индивидуализации образования через построение образовательной траектории для детей, испытывающих трудности в образовательном процессе или имеющих особые образовательные потребности.

Мониторинг осуществляется в форме регулярных наблюдений за детьми в повседневной жизни и в процессе непосредственной образовательной работы.

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

#### **Общие показатели физического развития.**

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

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

#### **Вторая младшая группа:**

- Ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен.
- При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.
- Уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.
- Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.
- С удовольствием применяет культурно-гигиенические навыки, радуется своей самостоятельности и результату.
- С интересом слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания.

#### **Средняя группа:**

- В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Уверенно и активно выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная и мелкая моторика рук.
- Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.
- 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.



### **Старшая группа:**

- 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.
- Ребенок 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

### **Подготовительная группа:**

- Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные).
- В двигательной деятельности ребенок 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 к взрослому).

## **2. Содержательный раздел**

### **2.1 Задачи и содержание образовательной области «Физическое развитие».**

Основные задачи и содержание образовательной области «Физическое развитие» в образовательной программе «Мир открытий» представлены в следующих разделах работы:

- Сохранение и формирование психического и физического здоровья детей;
- Приобщение к физической культуре;
- Формирование КГН;
- Формирование начальных представлений о ЗОЖ;

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

### **Вторая младшая группа:**

Приобщение к физической культуре:

- Удовлетворять потребность детей в движении и развивать положительные эмоции, активность и самостоятельность.
- Знакомить детей с подвижными играми разной интенсивности, с разными видами основных движений.
- Развивать умение ходить и бегать свободно, естественно, согласовывая движения рук и ног; выполнять во время ходьбы двигательные задания: повернуться, присесть и остановиться.
- Развивать умение бегать, держа темп в соответствии с указанием педагога (медленно, быстро).
- Формировать умение сохранять правильную осанку в различных положениях: сидя, стоя, в движении.
- Развивать у детей чувство равновесия и ориентировку в пространстве.
- Развивать навыки энергичного отталкивания двумя ногами и правильного приземления во время прыжков с высоты, на месте и с продвижением вперед.
- Развивать умение бросать и ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отталкивать предметы во время катания их.
- Закреплять умение ползать на четвереньках, толкая мяч головой, перелезать через препятствия, лазать по лесенке-стремянке и гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Основные движения

Упражнения в ходьбе и равновесии. Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием коленей; в колонне по одному, по два; в разных направлениях (враспынную, по прямой, по кругу, змейкой). Ходьба по прямой дорожке (15–20 см), доске (длина 2–2,5 м, ширина 20 см), гимнастической скамейке, шнуру, бревну, ребристой доске, по наклонной доске (высота 30–35 см), сохраняя равновесие.

Упражнения в беге. Бег на носках, с одного края площадки до другого;

в колонне по одному; в разных направлениях (по прямой, по кругу, змейкой, враспынную). Бег с выполнением заданий: остановка, догнать и убежать от сверстника (в конце года). Бег в медленном темпе (в течение 50–60 секунд), бег в быстром темпе (на расстояние 10 м к концу года).

Упражнения в прыжках. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов. Прыжки в длину с места (не менее 40 см) на мягкое покрытие, вверх с места с доставанием подвешенных предметов.

Упражнения в катании, бросании, ловле. Катание мяча (шарика) друг другу, в определенном направлении, между предметами, под дугой (ширина 50–60 см). Бросание мяча вверх и ловля двумя руками; перебрасывание мяча друг другу; ловля мяча, брошенного воспитателем. Бросание предметов в горизонтальную цель двумя руками снизу (расстояние 1,5 м), от груди, правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1–1,2 м).

Упражнения в ползании, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (не менее 6 м), между предметами, вокруг предметов, по скамейке, наклонной доске. Пролезание в обруч, под предметами (высотой 40 см); лазанье по лестнице (вертикальной, наклонной), перелезание через бревно.

Спортивные упражнения

Ходьба на лыжах, катание на санках, скольжение по ледяной дорожке.

Ходьба по ровной лыжне ступающим шагом, делая повороты на лыжах переступанием. Катание на санках друг друга; с невысокой горки; скольжение по ледяной дорожке с поддержкой воспитателя.

Плавание. Знакомство с правилами поведения в бассейне, душе, раздевалке, на воде. Вхождение и погружение в воду, игры в воде.

Общеразвивающие упражнения: для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса; для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника; для развития и укрепления мышц брюшного пресса.

Подвижные игры

Игры с бегом: «Птичка и птенчики», «Найди свой цвет», «Найди свой домик», «Мыши и кот», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес».

Игры с прыжками: «С кочки на кочку», «По ровной дорожке», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «Утята», «Кто дальше».

Игры с пролезанием и лазанием: «Мыши в кладовой», «Наседка и цыплята», «Кролики», «Птицы и дождь», «Не задень колокольчик».

Игры с бросанием и ловлей: «Сбей кеглю», «Прокати мяч с горки», «Лови, бросай, упасть не давай», «Кто дальше бросит».

Игры на ориентировку в пространстве: «Угадай, кто кричит», «Кто хлопнул», «Найди, что спрятано», «Найди свое место».

Дифференцированные игры для детей с высоким уровнем двигательной активности  
Игры и упражнения на координацию: «Не замочи ножки», «Шагаем по дорожке», «Зайка», «Удержись!».

Игры и упражнения на ловкость: «За мячом с горки», «Не потеряй мяч», «Пролезь в обруч», «Поймай мяч», «Доползи до погремушки», «Возьми кеглю», «Доползи до флажка», «Ручеек», «Через болото», «Подбрось повыше».

Игры и упражнения на внимание: «Стань первым», «Один — двое».

Игры и упражнения на внимание и координацию: «Не потеряй свой кубик».

Игры и упражнения на внимание и на ловкость: «Холодно — горячо».

Игры и упражнения на точность движений: «Мяч в круге», «Мяч по дорожке», «Не потеряй ежика».

Дифференцированные игры для детей с низким уровнем двигательной активности

Игры и упражнения на быстроту реакции: «Топ-топ и прыг!», «Не боюсь!».

Игры и упражнения на быстроту движений: «Попрыгай как мячик», «Скорее на куб», «Догони обруч», «Топ-топ и прыг!», «Не опоздай», «Прокати мяч по коридору», «Быстрее прыгай», «Зайка», «Догони мяч», «Птички», «Толкни и догони», «Машина», «Догони меня».

Игры упражнения на координацию: «Не замочи ножки».

Игры и упражнения на ловкость: «Доползи и возьми», «Прокати мяч», «Доползи до кубика», «Пройди воротики», «Стрекоза», «Собери предметы одного цвета», «Мяч с горки», «Поймай комара», «Догони шарик».

## Средняя группа

Приобщение к физической культуре:

- Развивать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной деятельности.
- Обогащать двигательный опыт детей за счет усвоения основных видов движений и подвижных игр.
- Совершенствовать разные виды ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием коленей, мелким и широким шагом. Выполнять во время ходьбы вариативные упражнения (присесть, изменить положение рук и др.).
- Развивать у детей умение бегать легко и ритмично.
- Продолжать формировать правильную осанку во время выполнения разных упражнений.
- Развивать умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте; в прыжках в длину и высоту с места, сочетая отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохраняя равновесие.
- Развивать координацию во время ходьбы на лыжах скользящим шагом (на расстояние не более 500 м), катания на двухколесном велосипеде.
- Формировать умение ловить мяч, метать предметы, принимая правильное исходное положение.
- Совершенствовать навыки ползания на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; пролезания в обруч, перелезания через различные препятствия; лазанья по гимнастической стенке.
- Развивать осознанное отношение ребенка к выполнению правил подвижной игры.
- Развивать у детей физические качества: быстроту, ловкость, координацию, гибкость, выносливость.
- Учить самостоятельно выполнять правила подвижной игры без напоминания воспитателя.

Основные движения

Упражнения в ходьбе и равновесии. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием коленей; ходьба мелким и широким шагом, приставным

шагом (прямо, в сторону — направо и налево). Ходьба с изменением направления, на наружных сторонах стоп; со сменой ведущих, парами, в колонне; между линиями, по линиям, шнуру, по наклонной и прямой, ребристой доске, гимнастической скамейке, бревну, с перешагиванием через предметы, сохраняя правильную осанку.

Упражнения в беге. Бег на носках, с высоким подниманием коленей, мелким и широким шагом. Бег в колонне и в разных направлениях (по кругу, змейкой и враспынную). Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 1–1,5 минуты). Бег со средней скоростью (на расстояние не более 60 м). Челночный бег (три раза по 10 м). Бег на скорость 30 м.

Упражнения в прыжках. Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, с поворотами: ноги вместе, ноги врозь. Прыжки через несколько линий, через предметы (высота предметов 5–10 см); прыжки с высоты (20–25 см); прыжки в длину с места (не менее 70 см), через короткую скакалку (в конце года).

Упражнения в катании, бросании, ловле, метании. Прокатывание мячей, обручей друг другу, между предметами. Бросание мяча друг другу разными способами (снизу, из-за головы) и ловля его; перебрасывание мяча двумя руками. Бросание мяча вверх, о землю (об пол) и ловля его двумя руками (4–5 раз). Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (5 раз подряд). Метание предметов на дальность, в горизонтальную (с расстояния 2 м) и вертикальную (высота мишени 1,5 м) цель. Прокатывание набивных мячей (весом 0,5 кг).

Упражнения в ползании, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние не более 10 м), между предметами, по доске, скамейке. Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. Ползание через бревно, скамейку, обруч, другое нестандартное оборудование. Лазанье по гимнастической стенке с одного пролета на другой.

Спортивные упражнения

Передвижение на лыжах, санках, скольжение по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах по лыжне скользящим шагом, выполняя повороты на месте переступанием; подъем на склон ступающим шагом, ходьба по лыжне (не более 500 м). Скатывание на санках с горки, подъем на горку, торможение при спуске с нее. Скольжение по ледяной дорожке.

Плавание. Знакомство с правилами поведения на воде. Упражнения в воде: выполнение движений ногами, сидя в воде (вверх, вниз); погружение в воду до подбородка; опускание лица в воду; произвольное плавание.

Езда на трехколесном велосипеде. Езда на велосипеде по прямой дорожке с остановкой.

Общеразвивающие упражнения: упражнения для кистей рук, для развития и укрепления мышц плечевого пояса; для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника; для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Подвижные игры

Игры с бегом: «Лохматый пес», «Найди свой цвет», «Найди себе пару», «У медведя во бору», «Лошадки», «Птички и кошка», «Цветные автомобили», «Самолеты», «Бездомный заяц», «Ловишки».

Игры с прыжками: «Воробышки и кот», «Зайка серый умывается», «Лиса в курятнике», «Зайцы и волк», спортивные упражнения «Скакалка».

Игры с лазанием: «Мыши в кладовой», «Обезьянки», «Котята и щенята», «Пастух и стадо», «Перелет птиц».

Игры с мячом: «Подбрось-поймай!», «Мяч через сетку».

Игры с метанием: «Сбей булаву».

Игры на ориентировку в пространстве: «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Прятки».

Игры на координацию речи с движением: «Ягодка-малинка», «Листья», «Дождик», «Урожай», «Овощи», «Посуда», «Мячик», «Ежик и барабан», «Снежная баба», «Теленок», «Козочка», «Заяц Егорка», «Лошадка», «Хозяюшка», «Снегири», «Воробей», «Домашние птицы», «Мчится поезд», «Самолет», «Шофер», «Зима прошла», «Речка», «Аквариум», «Ласточки», «Мотылек», «На лужайке», «Веснянка», «На лужайке поутру», «На окне в горшочках».

Дифференцированные игры для детей с высоким уровнем двигательной активности  
Игры и упражнения на координацию: «Не упади», «Удержись», «Кружись, не упади», «Великаны и гномы», «Через болото».

Игры и упражнения на ловкость: «Пролезь в обруч», «Зайка», «Прокати мяч», «Не задень», «Попади в круг», «Ручеек», «Кто дальше бросит мяч (снежок)», «Принеси игрушку», «На прогулку», «Перелезь через бревно».

Игры и упражнения на внимание и быстроту движений: «Стань первым», «Найди себе пару».

Игры и упражнения на внимание и координацию: «Один — двое».

Игры и упражнения на ориентировку в пространстве: «Вернись на место».

Игры и упражнения на координацию и ловкость: «Бабочки и лягушки», «Не звени, звоночек».

Игры и упражнения на развитие ловкости и точности движений:  
«Лови — бросай», «Не замочи ножки», «Попади в воротики».

Игры и упражнения на внимание и ловкость: «Слушай сигнал».

Дифференцированные игры для детей с низким уровнем двигательной активности.

Игры и упражнения на быстроту реакции: «Не боюсь!», «Долгий путь по лабиринту», «Мяч с горки», «Прокати мяч», «Волчок», «Быстро возьми и быстро положи предмет».

Игры и упражнения на быстроту движения: «Доползи и возьми предмет», «Не опоздай», «Прыжки из обруча в обруч», «Скорее в обруч», «Быстрее вверх!», «Бросай мяч», «Берегись — заморожу!», «Кто больше соберет предметов», «Юла», «Кто дальше», «Скорее в круг».

Игры и упражнения на ловкость: «Кто дальше прыгнет», «Поймай комара», «Дрессированные дельфины».

Игры и упражнения на координацию: «Прыгни — повернись»

### **Старшая группа**

Формирование начальных представлений детей о здоровом образе жизни

- Формировать потребность в бережном отношении к своему здоровью, желание вести здоровый образ жизни.
- Воспитывать потребность соблюдать правила здоровьесберегающего поведения.

## Приобщение к физической культуре

- Расширять у детей представления и знания о многообразии физических и спортивных упражнений.
- Вызывать у детей стремление к выражению своих возможностей в процессе выполнения физических упражнений: правильно оценивать свои силы, мобилизовать их адекватно поставленным целям.
- Приступать к целенаправленному развитию физических качеств: скоростных, скоростно-силовых, силы, гибкости, выносливости.
- Развивать чувство равновесия, координацию движений, улучшать ориентировку в пространстве.
- Закреплять приобретенные ранее умения и навыки в процессе разных форм двигательной активности.
- Обучать элементам техники всех видов жизненно важных движений, спортивным играм и упражнениям.
- Развивать умение ходить и бегать в колонне по одному, по двое, с выполнением различных заданий педагога.
- Развивать у детей умение бегать с высоким подниманием коленей, мелким и широким шагом, змейкой, враспынную, с преодолением препятствий. Непрерывный бег не более 2 минут.
- Закреплять умение прыгать с высоты в обозначенное место (не более 30 см), прыгать в длину с места и с разбега, прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Обучать бросанию мяча: вверх, об пол (о землю) и ловле его двумя руками, перебрасывать мяч из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из за головы, от груди). Закреплять умение метать предметы на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния не более 4 м).
- Совершенствовать навыки ползания, перелезание через различные препятствия, лазанья по гимнастической стенке с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой.
- Содействовать осознанному и самостоятельному использованию определенного объема знаний и умений в различных условиях (в лесу, парке при выполнении двигательных заданий).
- Обогащать двигательный опыт детей и формировать у них потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Способствовать развитию у детей интереса к движению и повышению своих результатов.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

## Основные движения

Упражнения в ходьбе и равновесии. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием коленей, с перекатом с пятки на носок, с приставным шагом (вправо и влево), с приседанием, с поворотами. Ходьба по рейке, гимнастической скамейке, наклонной доске (боком и на носках). Перешагивание через набивные мячи и другие предметы. Ходьба и бег по бревну, лестнице.

Кружение парами, держась за руки.

Упражнения в беге. Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 1,5–

2 минут), бег в среднем темпе (на 80–100 м) в чередовании с ходьбой; челночный бег (3 раза по 10 м). Бег на скорость 30 м.

Упражнения в прыжках. Прыжки на месте на одной и двух ногах; в чередовании с ходьбой разными способами (скрестно, ноги врозь, вместе, одна нога вперед — другая назад); с продвижением вперед на одной, двух ногах, боком, прямо, через предметы поочередно. Прыжки с высоты (40–80 см), в обозначенное место, в длину с места на мягкое покрытие (не менее 90 см), в высоту, с разбега. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад; через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Упражнения в бросании, ловле и метании. Бросание мяча вверх, о землю (об пол) и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд), бросание мяча вверх и ловля его с хлопками; перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и разными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Прокатывание набивных мячей (весом 1 кг). Метание предметов (мяча) на дальность, в горизонтальную и вертикальную цели (с расстояния 3–4 м).

Упражнения в ползании, лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами; ползание на четвереньках, толкая головой мяч (на расстояние 3–4 м). Лазанье вверх и вниз произвольным способом по гимнастической стенке, по канату. Пролезание в обруч разными способами; лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа и перелезанием с одного пролета на другой.

Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Размыкание в колонне (на вытянутые руки вперед), в шеренге (на вытянутые руки в стороны). Повороты направо и налево.

Спортивные игры. Городки, баскетбол, бадминтон, футбол, хоккей.

Спортивные упражнения

Передвижение на лыжах, санках, скольжение по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах скользящим шагом, выполнение поворотов на месте и в движении, подъем на горку лесенкой и спуск с нее. Ходьба по лыжне в медленном темпе (1–2 км). Катание на санках друг друга по кругу; скатывание вдвоем с горки, перепрыгивание санок. Скольжение по ледяной дорожке с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Плавание. Знакомство с правилами поведения в воде. Упражнения в воде: движения ногами вверх-вниз, сидя в воде; выполнение разнообразных движений руками в воде. Плавание произвольным способом. Скольжение на груди и на спине, выполняя выдох в воду.

Езда на велосипеде и самокате. Катание на двухколесном велосипеде и самокате по прямой, по кругу, с поворотами и остановками.

Общеразвивающие упражнения: упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса; для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника; для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Подвижные игры

Игры с бегом: «У медведя во бору», «Самолеты», «Ловишки», «Веселые ребята», «Караси и щука», «Сделай фигуру», «Гуси-лебеди», «Карусель», «С кочки на кочку».

Игры с прыжками: «Зайцы и волк», «Удочка».



Игры с лазаньем: «Пожарные на учении», «Медведь и пчелы», «Пастух и стадо».

Игры с мячом: «Мяч через сетку», «Школа мяча», «Мяч водящему».

Игры с метанием: «Охотники и зайцы», «Перебежки».

Игры на ориентировку в пространстве: «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Прятки».

Игры на координацию речи с движением: «Грядка», «Яблоня», «По ягоды», «Клен», «Помощники», «Как мы поили телят», «Маленький кролик», «Снеговик», «Самолет», «Теплоход», «Машины», «Чайник», «Летчик», «Маляры», «Кровельщик», «Мячик мой», «Гусеница», «Ракета», «Золотая рожь».

Дифференцированные игры для детей с высоким уровнем двигательной активности  
Игры и упражнения на координацию: «Змейка», «Выложи дорогу», «Через болото».

Игры и упражнения на внимание и координацию: «Замороженный».

Игры и упражнения на внимание и ловкость: «Не ошибись», «Круговорот», «Будь внимательным», «Найди свой кубик», «Перенеси предмет», «С мячом под дугой», «Не теряй мяч», «Проведи мяч», «Не задень веревку», «Пролезь в обруч», «Не задень», «Липучки», «Маяк», «Не урони шарик», «Стоп-хлоп», «Путаница».

Игры и упражнения на точность выполнения действий: «Попади в мяч».

Игры и упражнения на внимание и быстроту реакции: «Меняемся местами», «У кого больше».

Игры и упражнения на внимание и быстроту движений: «Быстро по местам».

Игры и упражнения на внимание и ориентировку в пространстве: «Меняемся местами».

Дифференцированные игры для детей с низким уровнем двигательной активности

Игры и упражнения на быстроту движений: «Догнать соперника», «Пирамида», «Быстрее вверх», «Быстро переложи мяч», «Перебрось мяч», «Догони мяч», «Шмель», «Ударь мяч и догони его», «Поймай мяч», «Задержи мяч», «Волчок», «Бегом в обручи», «Успей взять предмет», «Догони обруч», «Скорее в обруч», «Юла», «Не потеряй», «Скорее до середины», «Удочка», «Успей первым», «Найди свой кубик», «Кто дальше?», «Достань птичку».

## **Подготовительная к школе группа**

Формирование начальных представлений детей о здоровом образе жизни и правилах безопасного поведения

- Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, формировать потребность в бережном отношении к своему здоровью, желание вести здоровый образ жизни.
- Совершенствовать представления детей об особенностях строения и функционирования организма человека.
- Продолжать развивать умение элементарно описывать свое самочувствие, умение обратиться к взрослому в случае недомогания или травмы.
- Учить управлять своим телом, чувствами, эмоциями через гигиену, корригирующие упражнения, релаксацию, аутотренинг.

Приобщение к физической культуре

- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь точности и выразительности их выполнения.
- Развивать физические качества в процессе игр и занятий физической культурой.
- Закреплять умения соблюдать заданный темп в процессе ходьбы и бега.
- Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением разных заданий (поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок, с приседанием и поворотом кругом и др.).
- Развивать координацию движений во время выполнения различных упражнений (ходьба и бег по шнуру, по узкой рейке, кружение с закрытыми глазами).
- Совершенствовать разные виды бега: в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с преодолением препятствий. Непрерывный бег не более 3 минут.
- Совершенствовать разные виды прыжков: прыжки вверх из глубокого приседа, с высоты, с места и с разбега на мягкое покрытие, через короткую и длинную скакалку.
- Развивать умения правильно и четко выполнять разные виды упражнений в бросании, ловле, метании мяча и различных предметов.
- Совершенствовать разные виды лазанья с изменением темпа, сохраняя координацию движений.
- Обучать детей строевым упражнениям: построение в колонну по одному, в шеренгу; перестроение из одного круга в несколько, в колонну.
- Формировать у детей умение правильно оценивать свои силы и возможности при реализации двигательных задач; соотносить результат движения с величиной приложенных усилий.
- Закреплять у детей приобретенные ранее умения и навыки наблюдать, сравнивать и анализировать движения.
- Учить детей ставить задачу и находить наиболее рациональные способы ее решения, соотносить последовательность, направление, характер действий с образцом педагога.
- Совершенствовать навыки самостоятельного регулирования двигательной активности, чередуя подвижные игры с менее интенсивными и с отдыхом.
- Развивать у детей ориентировку в пространстве в процессе выполнения вариативных двигательных заданий.

#### Основные движения

Упражнения в ходьбе и равновесии. Ходьба на носках (с разными положениями рук), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием коленей, широким и мелким шагом, приставным шагом (вперед и назад), с изменением направления. Ходьба с преодолением препятствий, по разметкам, в разных построениях. Ходьба с предметами (мешочек с песком, мяч, палка, скакалка). Ходьба с заданиями (с остановкой, с ударами мяча об пол, с приседаниями, с поворотом, на носках). Ходьба по рейке, гимнастической скамейке (прямо и боком), по бревну (прямо и боком), по наклонной доске. Кружение с закрытыми глазами.

Упражнения в беге. Бег на носках, высоко поднимая колени, сгибая ноги

назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег с изменением направления, в разных построениях, с изменением темпа, с заданиями. Непрерывный бег (в течение 2–3 минут); челночный бег (от трех до пяти раз по 10 м), бег на скорость 30 м.

Упражнения в прыжках. Прыжки на месте на двух ногах, с продвижением вперед (прямо, змейкой), на правой, левой ноге, с ноги на ногу, с продвижением вперед на двух и на одной ноге. Прыжки через набивные мячи (5–6 мячей), прыжки вверх из глубокого приседа. Прыжки с высоты (высота не более 40 см), в длину с места (не менее 120 см), с разбега (не менее 150 см), вверх с места. Прыжки через короткую скакалку разными способами, прыжки через длинную скакалку (по одному и парами), прыжки через большой обруч.

Упражнения в бросании, ловле, метании. Перебрасывание мяча друг другу, снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), через сетку. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее 20 раз), бросание мяча с хлопками и поворотами. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность, в неподвижную и движущуюся мишень. Забрасывание мяча в корзину.

Упражнения в ползании, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; «по-пластунски», лежа на животе (по гимнастической скамейке); на спине, подтягиваясь двумя руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дуги разных размеров. Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа и с сохранением координации; перелезание с одного пролета на другой по диагонали.

Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, трое в процессе движения.

Спортивные игры. Городки, баскетбол, бадминтон, футбол, хоккей, элементы настольного тенниса.

Спортивные упражнения

Передвижение на лыжах, санках, скольжение по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах ступающим шагом по прямой без палок; скользящим шагом с движением рук, со сложенными за спиной руками; попеременный двухшажный ход; ходьба по лыжне в медленном темпе (1–2 км); поворот переступанием на месте и в движении; подъем на склонах «елочкой» и «лесенкой»; спуск с горки в низкой и высокой стойке; торможение «плугом».

Катание на санках, толкая санки сзади, объезжая обозначенный ориентир и возвращаясь назад; катание друг друга. Спуск с горы на санках, доставая рукой подвешенный предмет (колокольчик, ленту); спуск с горы, управляя санками с помощью ног. Катание на ровном месте, сидя на санках спиной вперед и отталкиваясь ногами.

Плавание. Упражнения для освоения водной среды: движения ног с опорой и без опоры с различными положениями рук; одновременные и поочередные движения рук стоя, наклонившись вперед, продвигаясь вперед по дну, согласованные движения ног. Обучение плаванию разными способами (на боку, кролем, на спине). Плавание с надувной игрушкой или кругом в руках; проплывание произвольным стилем (10 м), выполняя разнообразные упражнения в воде.

Общеразвивающие упражнения: для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса; для развития и укрепления мышц спины и гибкости

позвоночника; для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Подвижные игры

Игры с бегом: «Хитрая лиса», «Догони свою пару», «Ловишка за лентами», «Жмурки», «Два Мороза», «Чье звено скорее соберется», «Ловишка с мячом», «Совушка», «Не намочи ног».

Игры с прыжками: «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Не попадись».

Игры с лазаньем: «Ловля обезьян», «Перелет птиц».

Игры с метанием и ловлей: «Защитники крепости», «Охотники и утки».

Игры на ориентировку в пространстве: «Если все мы встанем в круг — мяч тебе я брошу, друг», «Мячик прыгает по мне — по груди и по спине», «Справа, слева, впереди в обруч точно попади», «Летающие тарелки», «Прыгает и скачет по сиденью мячик», «Найди и промолчи», «Вот стоит из стульев ряд. Я ударить в каждый рад», «Вдоль цепочки из колец ходит ловкий молодец».

Игры на координацию речи с движением: «Звуковая цепочка», «Я знаю три названия животных (мебели, транспорта и т.п.)», «Лови да бросай и цвета называй», «Мяч передавай, слово называй», «Животные и их детеныши», «Один–много», «Мяч ты мне бросай и животных называй», «Слог да слог — и будет слово. Мы в игру сыграем снова», «Кто как разговаривает», «Мячик мы ладонью «стук», повторяем дружно звук», «Подскажи словечко», «Лови, бросай, дни недели называй», «Звуки гласные поем мы с мячом моим вдвоем», «Кто чем занимается», «Месяцы и их последовательность», «Мяч поймаем раз и два — мы распутаем слова!», «Скажи ласково», «Гласный звук услышат уши, мяч взлетает над макушкой», «Горячий–холодный», «Чей домик?», «Дождик», «Садовник», «Журавли учатся летать», «За грибами», «Где вы были?», «Игра в стадо», «На водопой», «Медведь», «Зимние забавы», «С Новым годом», «На шоссе», «Старый клен», «Летучая рыба», «Весна, Весна красная!», «Хоровод березы», «Солнышко», «Веснянка».

Дифференцированные игры для детей с высоким уровнем двигательной активности

Игры и упражнения на координацию: «Попади в мяч», «Дружные пары», «Петушьи бои», «Гимнасты», «Спрыгни и развернись», «Не урони мешочек», «Донеси мешочек».

Игры и упражнения на ловкость: «Не задень веревку».

Игры и упражнения на координацию и ловкость: «Петрушка», «Положи под ними», «Не урони шарик».

Игры и упражнения на внимание и координацию: «Бельбоке», «Найди предмет по назначению».

Игры и упражнения на координацию и ловкость: «Перекажи назад».

Игры и упражнения на внимание и ловкость: «Поверни», «Нитка с иглой», «Воротники», «Мяч сквозь обруч», «Ловля бабочек», «Картинки».

Игры и упражнения на точность выполнения действий: «Не теряй пару».

Игры и упражнения на внимание и быстроту реакции: «Меняемся местами», «Переправа через реку».

Игры и упражнения на внимание и ориентировку в пространстве: «Не опоздай».

Дифференцированные игры для детей с низким уровнем двигательной активности

Игры и упражнения на быстроту движений: «Найди пару в круге», «Кто

быстрее», «Кто скорее с мячом», «Оттолкни и поймай мяч», «Не давай мяч», «Не теряй домик», «Схвати шнур», «Не урони кольцо», «Кольцо навстречу кольцу», «Поскорее пролезай», «Кто быстрее добежит до флажка?», «Собери предметы по цвету», «Эстафета парами», «Салют», «Пропеллер», «От пола на ракетку», «Догони пару».

Игры на быстроту движений и ловкость: «Успей поймать», «Не урони мяч», «Играй, но обруч не теряй».

Игры и упражнения на ловкость: «Дни недели», «Гребцы», «Поймай мяч в воздухе».

Игры и упражнения на быстроту движений: «Успей поймать».

Игры и упражнения на координацию: «Кто быстрее соберет пирамиду?»

## **2.2 Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы**

Программа строится на адекватных возрасту видах деятельности и формах работы с детьми; предусматривает внедрение адекватной возрастным возможностям учебной модели при осуществлении образовательного процесса с детьми в качестве средства подготовки воспитанников к обучению выполнения основных видов движения; учитывает гендерную специфику развития детей дошкольного возраста; направлена на взаимодействие с семьей в целях осуществления полноценного развития ребенка.

Программа реализуется через:

- специально созданную развивающую среду, использование нетрадиционного оборудования;
- разные формы организации физкультурных занятий, в том числе и совместных с родителями;
- организацию совместной и индивидуальной деятельности, во второй половине дня;
- различное содержание (игры, видео гимнастика для глаз, элементы самомассажа и пр.) во всех видах физкультурно-оздоровительной работы;
- ежегодное проведение недели здоровья и зимних олимпийских игр старших дошкольников;
- проведение спортивных мероприятий на темы модуля тематическоперспективного планирования ДОУ;
- участие старших дошкольников в городских и областных конкурсах посвященных пятилетке здоровья и спорта, спортивных соревнованиях приуроченных к празднику «День рождения города».

**Образовательный процесс условно подразделен на:**

- организованную образовательную деятельность;
- совместную деятельность с детьми: образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности;
- самостоятельную деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации основной образовательной программы дошкольного образования

### **Формы организации двигательной деятельности**

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме образовательного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

- традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
- тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),
- игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),
- сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),
- с использованием тренажеров (навесной турник, гимнастическая стенка, велотренажер, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.),
- по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Формы организации видов деятельности в направлении физического развития дошкольников:

образовательная деятельность по физическому развитию; утренняя гимнастика, подвижные игры с правилами (в том числе, народные), игровые упражнения, двигательные паузы, спортивные пробежки, соревнования и праздники, эстафеты, физкультурные минутки и др.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в самостоятельных занятиях физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках, подвижных играх, спортивных играх и занятиях (катание на санках, лыжах, велосипеде и пр.).

Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для решения задач Программы используются словесные, наглядные, практические методы обучения.

1. Наглядные методы, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

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

3. К практическим методам можно отнести выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с

изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится средствам физического воспитания. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

- Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
- Естественные силы природы (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;
- Физические упражнения, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

### **2.3 Коррекционная работа с детьми с ограниченными возможностями здоровья**

В МДОУ находится 2 детей-инвалидов, 9 детей с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) в группе детей общеразвивающей направленности; 28 детей в 2 группах компенсирующей направленности с ТНР.

Основное содержание образовательной деятельности в рамках реализации инклюзивного подхода:

#### **Физическое развитие**

Программные задачи

- Формирование основных представлений ребенка о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации.
- Развитие понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
- Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья.
- Поддержка режима дня с необходимыми оздоровительными процедурами.
- Развитие умения включаться в доступные и показанные подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна.
- Формирование умения детей следить за своим физическим состоянием, отмечать и радоваться любому продвижению в росте физической нагрузки, развитию основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- Развитие стремления к максимально возможной для конкретного ребенка физической независимости.
- Улучшение крупной моторики и навыков свободного передвижения в пространстве.

Особенности содержания коррекционно-развивающей работы

Основное содержание коррекционных физкультурных занятий направлено на коррекцию основных движений в ходьбе, беге, метании, прыжках, упражнениях с предметами и др.; развитие мелкой моторики; психических и сенсорно-перцептивных способностей; развитие координационных способностей и физической подготовленности, профилактику соматических нарушений.

Образовательный процесс планируется на основе педагогического сопровождения детей с учетом индивидуальных программ реабилитации (далее - ИПР), имеющейся у ребенка с ОВЗ. Содержание и формы работы детей-инвалидов и ОВЗ направлены на создание системы комплексной помощи в освоении Программы, их социальную адаптацию в соответствии с условиями, имеющимися в ДОУ.

Основными принципами содержания и форм работы для детей с ОВЗ являются: соблюдение интересов ребенка, системность, непрерывность, вариативность и рекомендательный характер.

#### **2.4 Особенности взаимодействия с педагогами ДОУ**

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

##### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя**

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическое развитие» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей.

##### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда**

Задачи взаимосвязи:

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

##### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника**

Основными проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;



3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

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

Музыка воздействует:

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

*(примерное планирование взаимодействия со специалистами ДОО) см. приложение№1*

### **2.5 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников**

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. В соответствии с ФГОС дошкольного образования социальная среда дошкольного образовательного учреждения должна создавать условия для участия родителей в образовательной деятельности, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьёй на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

Задачи взаимодействия с семьёй:

- способствовать формированию у детей желания вести здоровый образ жизни;
- повышать роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;
- способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;
- формировать общественное мнение о значимости физической культуры в ДОО и семье.

Необходимо использовать такие формы работы с родителями, в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса. Это позволяет повысить уровень физической культуры детей, используя потенциал каждого ребёнка. Особенность используемых нами форм работы заключается в том, что они носят не только консультативную, но и практическую направленность и являются системными мероприятиями с участием родителей, воспитателей и детей

Работа руководителя физического воспитания с родителями разнопланова. Она осуществляется по нескольким направлениям, или блокам. Все блоки взаимодействия руководителя физического воспитания с родителями находятся в единстве и тесной взаимосвязи между собой. Каждый из блоков одинаково необходим и в определенной мере не может существовать отдельно от других.

**Первый блок. Ознакомительно – диагностический.**

Включает в себя следующие направления работы:

1. Родительские собрания - это одна из наиболее эффективных форм взаимодействия с родителями воспитывающих детей дошкольного возраста. Родительские собрания - действенная форма общения педагога с родителями. Именно на собраниях у педагога есть возможность организованно ознакомить родителей с работой по физическому воспитанию в условиях детского сада. В начале учебного года организуется общее родительское собрание на тему "Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду". Позднее проводятся групповые собрания на эту же тему для того, чтобы обсудить состояние и физические возможности каждого ребенка. На этих собраниях медицинская сестра рассказывает о физическом развитии детей, об их здоровье, а инструктор по физической культуре - об уровне подготовленности детей; затем они вдвоем дают полезные рекомендации для каждого ребенка.

**2. Анкетирование** (анализ информированности родителей о содержании физкультурно - оздоровительной работы в ДОУ; определение места физической культуры и спорта в семьях дошкольников; выявление проблем, возникающих у родителей в процессе организации физического воспитания в домашних условиях и т.д.). Полученная из анкет информация позволяет не только конкретизировать содержание работы с семьей, но и определить тематику и направленность собраний, консультаций и других фронтальных и индивидуальных форм общения с родителями. Кроме того, анкетирование помогает наметить дифференцированный подход к разным категориям семей. Родители, имеющие положительный опыт воспитания детей, могут стать настоящими помощниками в работе по физическому воспитанию дошкольников.

3. Информирование о результатах наблюдений за детьми в разных формах организации физического воспитания в ДОУ (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры на прогулке, индивидуальная работа и т.д.) с целью своевременного выявления каких – либо проблем (гиперактивность ребенка, отказ от роли ведущего в игре, сложности в выполнении какого – либо движения, упражнения и т.д.) и путей их совместного с родителями устранения.

4. Беседы с детьми и родителями (выяснение отношения к различным видам физических упражнений; предпочтений и ожиданий родителей и детей в области физической культуры; ознакомление с планом работы по физическому воспитанию на ближайший период – неделю, месяц, квартал). Беседы проводятся как индивидуальные, так и групповые. И в том и в другом случае четко определяется цель: что необходимо выяснить, чем педагог может помочь. Содержание беседы лаконичное, значимое для родителей, преподносится таким образом, чтобы побудить собеседников к высказыванию. Педагог должен уметь не только говорить, но и слушать родителей, выражать свою заинтересованность, доброжелательность.

**Второй блок. Наглядно-информационный.**

1. Оформление стендов («Здоровый малыш», «Физкульт-ура!», «Наши дети» и т.д.).

2. Выпуск стенгазет («Вместе дружная семья», «Наши рекорды», «На прогулке всей семьей» и т.д.).

3. Папки-передвижки – они помогают при индивидуальном подходе в работе с семьей (в годовом плане необходимо заранее предусмотреть темы папок, чтобы потом можно было подобрать иллюстрации, подготовить текстовый материал, например, «Закаливание организма ребенка»).

4.Рекомендации родителям по различным аспектам физического воспитания («Упражнения дыхательной гимнастики», «Красивая осанка», «Чтобы зимой не болеть» и т.д.).

5.Фоторепортажи о совместной физкультурно-спортивной деятельности (праздники, досуги, походы, дни здоровья и т.д.).

6.Видеоролики, видеофильмы («Веселый футбол», «На лыжах всей семьей», «Загораем, купаемся, все вместе закаляемся»).

7.Объявления, информационные бюллетени о спортивных мероприятиях, праздниках, соревнованиях и т.д.

8.Помощь в оформлении физкультурного зала, спортивной площадки к праздникам, досугам, в изготовлении атрибутов, масок, костюмов.

### **Третий блок. Консультативный.**

Это:

1.Консультации для родителей. («Поиграйте со мной» - игры и упражнения на свежем воздухе для детей разных возрастных групп, «Профилактика острых респираторных заболеваний в домашних условиях», «Играем пальчиками – развиваем речь» и т.д.). Консультации проводятся как индивидуально, так и для подгрупп родителей. На групповые консультации можно приглашать родителей разных групп, имеющих одинаковые проблемы или наоборот, успехи в воспитании. Целями консультаций являются усвоение родителями определенных знаний, умений, помощь им в разрешении проблемных вопросов. Формы проведения консультаций различны: сообщение специалиста с последующим обсуждением; обсуждение статьи, заранее прочитанной всеми приглашенными на консультацию; практическое занятие.

2.Семинары (например «Особенности занятий физкультурой с детьми речевых групп»).

3.Лекции («Возрастные особенности дошкольников», «Сензитивные периоды развития физических качеств» и др.).

4.Круглые столы («Что может ваш ребенок», «Папа, мама и я – спортивная семья»). Встречи за «круглым столом» расширяют воспитательный кругозор не только родителей, но и самих педагогов. Темы встречи могут быть различными. В этой форме работы примечательно то, что практически ни один родитель не остается в стороне, почти каждый принимает активное участие, делась интересными наблюдениями, высказывая дельные советы.

5.Беседы («Разные формы проведения физкультурных занятий», «Прыгать через скакалку – это просто! и т.д.).

6.Дискуссии («Нужно ли заниматься с детьми физкультурой в домашних условиях», «Пример родителей в занятиях физкультурой – это важно!»).

7.В настоящее время, в связи с перестройкой системы дошкольного воспитания, практические работники ДОУ ищут новые, нетрадиционные формы работы с родителями, основанные на сотрудничестве и взаимодействии педагогов и родителей. К примеру, вечера вопросов и ответов представляют собой концентрированную педагогическую информацию по самым разнообразным вопросам, которые зачастую носят дискуссионный характер, и ответы на них нередко переходят в горячее, заинтересованное обсуждение.

8.Конференции – основная цель - это обмен опытом семейного воспитания. Родители заранее готовят сообщение, педагог при необходимости оказывает помощь в выборе темы, оформлении выступления. Важно определить актуальную

тему конференции. К конференции готовятся выставка детских работ, педагогической литературы, материалов, отражающих работу дошкольного учреждения и т.п.

9.Учитывая занятость родителей, используются и такие нетрадиционные формы общения с семьей, как «Родительская почта» и «Телефон доверия». Любой член семьи имеет возможность в короткой записке высказать сомнения по поводу методов воспитания своего ребенка, обратиться за помощью к специалисту и т.п. «Телефон доверия» помогает родителям анонимно выяснить какие-либо значимые для них проблемы, предупредить педагога о замеченных необычных проявлениях детей.

10.Библиотека – это специальная подборка стихов, рассказов и сказок, загадок о спорте и физкультуре для чтения вместе с детьми.

#### **Четвертый блок. Субъективно-дифференцированный.**

Включает в себя:

1.Индивидуальную работу с родителями по инициативе специалиста (индивидуальное консультирование родителей; рекомендация, показ педагогом различных комплексов упражнений для занятий дома в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка и т.д).

2.Индивидуальную работу специалиста с родителями по их инициативе по мере необходимости, получение индивидуальных рекомендаций по различным вопросам физического воспитания, интересующим конкретного родителя по какому-либо вопросу в сфере физического воспитания ребенка, например: «Справляется ли мой ребенок с требованиями программы в детском саду?», «С чего начинать закаливание?», «Как правильно организовать дома спортивный уголок?».

Пятый блок. Репрезентативно-практический.

Состоит из:

1.Совместных с родителями физкультурных занятий разного типа (тематические, сюжетные, танцевально-ритмические и др.) с использованием различного инвентаря: мячей, скакалок, обручей, гимнастических скамеек, фитболов и др. («Осень в гости к нам пришла», « В гостях у Петрушки», «Вместе весело шагать»).

2.Практикумов по проведению различных видов утренних гимнастик: сюжетных, оздоровительной направленности, с музыкальным сопровождением и др. («Путешествие в лес», «На зарядку становись!» и т.д.).

3.Ознакомление родителей с разнообразными физкультминутками («Дождь по крышам застучал», «Веселый буратино» и др.).

4.Обучение родителей проведению подвижных игр малой, средней, большой подвижности, с разным количеством детей, дома и на свежем воздухе («Ровным кругом», «Ловишка», «Пожарные на учении» и т.п.).

5.Показа отдельных элементов спортивных упражнений и спортивных игр (упражнения с мячами для игры в баскетбол, подводящие упражнения с ракеткой и воланом в бадминтоне, ознакомление с построением различных фигур и с правилами их выбивания битой при игре в городки и т.д.).

#### **Шестой блок. Рекреационно-досуговый.**

Подразумевает:

1.Участие в совместных спортивных праздниках и физкультурных досугах по календарному плану педагога ("Папа, мама и я - спортивная семья", "А ну-ка, мамочки!" и т.д.).

2.Совместные дни здоровья.

3.Туризм (пешие походы в ближайший парк, походы с целью ознакомления с районом проживания, знакомство с историческими памятниками и т.д.).

В дни зимних и весенних каникул можно организовать и провести такие совместные мероприятия, как неделя здоровья, неделя подвижных игр (спортивные, подвижные, подвижные хороводные игры; музыкально-ритмические композиции и т.д.).

Рекомендуется привлекать родителей к участию в предварительной работе по подготовке к физкультурным досугам и спортивным праздникам (например, к чтению литературных произведений на заданные педагогом темы, к просмотру спортивных, детских телепередач, к разучиванию с детьми небольших стихотворений, ролей персонажей и т.д.), к участию в жюри, оказанию помощи в судействе соревнований и др.

#### **Седьмой блок. Перспективный.**

Включает в себя:

1.Совместное обсуждение примерных планов спортивных мероприятий (на следующий квартал, на время зимних каникул, на летний период и т.д.).

2.Определение объема необходимой помощи родителей в изготовлении атрибутов, костюмов, инвентаря, в оформлении физкультурного зала, спортивной площадки к плановым спортивным мероприятиям и т.д.

3.Совместное примерное планирование тем для консультаций, семинаров, бесед, практических занятий и т.д.

#### **Формы организации:**

- Родительские собрания
- Семейный клуб
- Консультации
- Беседы
- Семинары – практикумы.
- Тренинги
- Совместные занятия, праздники, развлечения
- Проекты

Предполагаемый результат:

Родители вовлечены в образовательный процесс по физическому воспитанию детей.

- У родителей воспитанников повысился уровень компетентности в физическом воспитании и развитии дошкольников.

- В большинстве семей изменены установки в области здоровьесбережения по отношению к ребенку, скорректированы родительские позиции.

*Планирование работы с родителями на 2020 - 2021 учебный год (см. приложение№ 2)*

### **3. Организационный раздел**

#### **3.1. Организация и проектирование образовательного процесса**

Организация ООД с детьми в дошкольном учреждении составляется с учетом действующих СанПиН. Правильно построенный режим предполагает

целесообразное чередование различных видов деятельности и отдыха в процессе бодрствования, а именно: определенную продолжительность непосредственно образовательной деятельности и рациональное сочетание ее с отдыхом.

Программа предполагает проведение физкультурных занятий 3 раза в неделю, одно из которых проводится на улице, в каждой возрастной группе. Исходя из учебного года (с 1 сентября по 31 мая) количество часов, отведённых на физкультурные занятия, будет равняться 72 часам для каждой возрастной группы

### **План реализации образовательной деятельности**

Форма деятельности	Возрастная группа	Продолжительность занятия	Количество в неделю	Количество в год
Образовательная деятельность	2 младшая (3-4 года)	15 минут	3	72 занятия
	Средняя группа (4-5 лет)	20 минут	3	72 занятия
	Старшая группа (5-6 лет)	25 минут	3	72 занятия
	Подготовительная группа (6-7 лет)	30 минут	3	72 занятия
	Старшая группа компенсирующей направленности (5-6 лет)	20 минут	3	72 занятия
	Подготовительная группа компенсирующей направленности (6-7)	30 минут	3	72 занятия

*Расписание ООД по физическому развитию на 2020- 2021 учебный год ( см.в приложение № 3 )*

### **Структура организованной образовательной деятельности в спортивном зале**

В каждой возрастной группе занятия по физической культуре проводятся инструктором 2 раза в неделю в спортивном зале и 1 раз на улице в старших и подготовительных группах. Продолжительность занятия по физической культуре составляет:

15 мин. - 2-я младшая группа

20 мин. - средняя группа

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

Из них вводная часть:

1,5 мин. - 2-я младшая группа,

2-3 мин. - средняя группа,

4-5 мин. - старшая группа,

4-5 мин. - подготовительная к школе группа.

Основная часть (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):

11 мин. - 2-я младшая группа,

15 мин. - средняя группа,

17 мин. - старшая группа,

19 мин. - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности):

2-я младшая группа и средняя группа - 1 мин.

- старшая группа 3-4 мин.

- подготовительная к школе группа 3-4 мин.

### **Структура организованной образовательной деятельности на улице**

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно-игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме.

Такие занятия проводятся инструктором по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно-игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне-летний период и ее снижение в осенне-зимний период.

**Оздоровительная разминка** (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки)

1 мин. - 1-я младшая группа,

1,5 мин. - 2-я младшая группа,

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

### **Структура утренней гимнастики**

Цель: создать бодрое настроение, повысить жизнедеятельность организма, растормозить нервную систему.

Комплекс составляется на 2 недели, на второй неделе комплекс усложняется за счет изменения: темпа, ритма, дозировки, исходных положений

Построение гимнастики:

1. Строевые упражнения

2. Виды ходьбы в чередовании с бегом

3. ОРУ из разных исходных положений

- Для развития и укрепления мышц плечевого пояса

- Для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника

- Для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

4. Прыжки (или бег в более интенсивном темпе чем в начале зарядки)

5. Ходьба с различным положением рук

6. Речевка или песня.

## **3.2 Организация развивающей предметно-пространственной среды**

Развивающая предметно-пространственная среда в спортивном зале, на спортивной площадке, в группах построена в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей, обеспечивает реализацию образовательного потенциала пространства, предоставляет возможности для общения и целенаправленной, разнообразной совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения.

Для анализа предметно – пространственной среды создан модуль образовательной области «Физическое развитие», где учтена интеграция образовательных областей.

### **Паспорт функционального модуля «Физическое развитие»**

Назначение функционального модуля:

- 1 развитие различных физических качеств (силы, ловкости, гибкости, выносливости)
- 2 правильное формирование опорно-двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики
- 3 формирование начальных представлений о некоторых видах спорта
- 4 овладение подвижными играми и правилами
- 5 становление целенаправленности и саморегуляции детей в двигательной сфере
- 6 овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни

Реализуемые виды деятельности:

Игровая, коммуникативная, трудовая, восприятие художественной литературы и фольклора, музыкальная, двигательная.

Целевой возраст детей: II младшая группа (3-4 года); Средняя группа (4-5 лет); Старшая группа (5-6 лет); Подготовительная группа (6-7 лет)

### **3.3. Материально-техническое и методическое обеспечение программы**

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

*Перечень компонентов функционального модуля см. в приложении №4*

#### **Программно-методическое обеспечение программы**

<b>Автор</b>	<b>Наименование</b>
Л.Г. Петерсон, И.А. Лыкова	Комплексная образовательная программа дошкольного образования «Мир открытий»



Бойко В. В., Бережнова О. В.	«Малыши-крепыши»
Н. В. Нищева	Комплексная образовательная программа дошкольного образования для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет

### **3.4 Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий**

#### **Перспективное планирование физкультурных развлечений и спортивных праздников.**

В системе физического воспитания ребенка дошкольника прочное место заняли физкультурные праздники, которые зарекомендовали себя как наиболее приемлемая и эффективная форма активного отдыха детей.

Целью праздника является активное участие всего детского коллектива группы, посредством чего выявляется двигательная подготовленность детей, умение проявлять физические качества в необычных условиях и игровых ситуациях.

В программу включаются:

- физические упражнения,
- игры с элементами спорта и подвижные игры,
- спортивные упражнения,
- игры - эстафеты,
- занимательные викторины и загадки.

Широкое использование музыкальных произведений, игровых приемов (построение сценария в сюжетной форме) делает праздник эмоционально ярким, запоминающимся событием в жизни ребенка.

Физкультурные праздники в детском саду организуются в соответствии с программными указаниями. Количество их в течении года в средней, старшей подготовительной к школе группах - два раза в год. Периодичность проведения, продолжительность (в пределах 40 минут) дифференцируется в зависимости от возраста детей, условий проведения, задачи и содержания праздника.

Физкультурный досуг - одна из наиболее эффективных форм активного отдыха. Его содержание составляют физические упражнения, которые проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка.

На физкультурных досугах закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве. Физкультурные досуги способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

Физкультурный досуг проводится во всех возрастных группах, начиная со второй младшей, (можно начинать и с 1 младшей группы) один раз в месяц (в раннем возрасте 1 раз).

В младшей и средней группах в течение 20-30 минут, в старшей – 30-35 минут, в подготовительной к школе – 35-40 минут. Организуются они во второй половине дня.

*Младшая группа.*

Задачи: привлекать ребенка к посильному участию в коллективном и индивидуальном действии, обогащать его яркими впечатлениями, доставлять ему радость в ощущениях собственных движений в играх, забавах, танцах, хороводах.

### *Средняя группа*

Задачи: Приучать к самостоятельному участию в совместных упражнениях, играх, развлечениях, и при этом побуждать каждого ребенка к проявлению своих возможностей. В игровой форме развивать основные физические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость

### *Старшая группа*

Задачи. Развивать у детей умение творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками, приучать проявлять инициативу в разнообразных видах деятельности. В игровой форме развивать основные физические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость, координацию движений, гибкость

### *Подготовительная к школе группа*

Задачи: Развивать у детей умение творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками, приучать проявлять инициативу в разнообразных видах деятельности. В игровой форме развивать основные физические качества; силу, ловкость, быстроту, выносливость, координацию движений, гибкость.

*( план физкультурных развлечений и праздников см. приложение 5)*

## **3.5 Педагогическая диагностика физического развития детей**

Педагогическая диагностика физического развития детей проводится в конце учебного года.

Тесты для определения физической подготовленности.

Бег на 30 метров со старта

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 метров, ширина 3 метра). На дорожке отмечается линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых. Один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5-7 метров ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка).

Во время короткого отдыха (3-5 минут) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагается две попытки, фиксируется наилучший результат. Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

Тесты для определения скоростно-силовых качеств:

Прыжок в длину с места

Этот тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 сантиметров. Тестирование проводят

два человека – первый объясняет задание, следит за тем, как ребенок принял исходное положение для прыжка, дает команду «прыжок»; второй воспитатель замеряет длину прыжка (с помощью сантиметровой ленты).

Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Второй воспитатель измеряет расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 сантиметра.

Делается две попытки, в карту заносится лучший результат. Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: исходное положение, энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу.

Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, следует засчитывать попытку и фиксировать тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору. Для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить несколько ярких предметов на расстоянии 15-20 сантиметров за матом и предложить ребенку допрыгнуть до самого дальнего из них.

**Подъем из положения лежа на спине**

Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Воспитатель считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми. Из двух попыток засчитывается лучший результат.

### **Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 4-7 лет.**

Показатели	Пол	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Время бега на 30 м (сек)	мал	10.5-8.6	8,5-8,1	8,0-6,5	7,2-6,0
	дев	10.7-8.7	8,5-8,1	8,1-6,5	7,2-6,1
Бег: дистанция 10(м)	мал	3,2-3,0	2,8-2,7	2,5-2,1	2,3-2,0
	дев	3,4 -3,2	3,0-2,8	2,6-2,2	2,5-2,1
Метание вдаль мешочек весом 150 гр	мал	3-5	5-9	7-12	11-15
	дев	2-4	4-9	6-10	8-11
Длина прыжка с места (см)	мал	60-90	100-110	115-128	125-140
	дев	55-93	95-104	110-123	115-135
Подъемы туловища (количество)	мал				15-30
	дев				14-28
Гибкость (наклон туловища вперед на скамейке в см)	мал	1-4	2-7	3-6	4-8
	дев	2-6	3-7	4-8	5-9
Удержание равновесия на одной ноге (сек)	мал	3,3-5,1	7,0-11,3	30-40	40-50
	дев	5,2-8,1	9,4-14,2	40-50	45-60

*Приложение №3 в 3.1*

**Организация двигательного режима**

<b>Формы организации</b>	<b>Младшая группа</b>	<b>Средняя группа</b>	<b>Старшая группа</b>	<b>Подготовительная группа</b>	<b>Первая младшая группа</b>
Организованная деятельность	6 час/нед	8 час/нед	10 час/нед	10 час и более/нед	5 час/нед
Утренняя гимнастика	6-8 мин	6-8 мин	8-10мин	10-12мин	4-6 мин
Хороводная игра или игра средней подвижности	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин	2-3 мин
Физминутка во время занятия	2 – 3мин				
Динамическая пауза между занятиями	10мин				
Подвижная игра на прогулке	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин	4-8 мин
Инд.раб. по развитию движений на прогулке	8-10мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин	6-10 мин
Динамический час на прогулке	15-20 мин	20-25 мин	25-30мин	30-35 мин	10-15 мин
Физкультурные занятия	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин	10-15 мин
Музыкальные занятия	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин	10-15 мин
Гимнастика после дневного сна	5-10мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	4-6 мин
Спортивные развлечения	20 мин	30 мин	30 мин	40-50 мин	10-15 мин
Спортивные праздники	20 мин/2р/г	40 мин/2р/г	60-90 мин/2р/г		
Неделя здоровья	Конец февраля				

Подвижные игры во II половине дня	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин	6-8 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно				

#### Приложение 4

#### Перечень компонентов функционального модуля

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во на группу
Для ходьбы, бега, равновесия	Балансиры разного типа		2
	Бревно гимнастическое напольное	Длина 240 см Ширина верхней поверхности 10 см Высота 15 см	2
	Доска гладкая с зацепами	Длина 250 см Ширина 20см Высота 3 см	1
	Доска с ребристой поверхностью	Длина 150 см Ширина 20 см Высота 3 см	2
	Дорожка-балансир (лестница веревочная напольная)	Длина 23 см Ширина 33 см Диаметр реек 5 см	1
	Дорожка-змейка (канат)	Длина 200 см Диаметр 6 см	2
	Коврик массажный	75 x 70 см	5
	Куб малый	Ребро 20 см	5
	Модуль мягкий (комплект из 6-8 сегментов)		1
	Скамейка гимнастическая	Длина 200-300 см Ширина 24 см Высота 25, 30, 40 см	3
	Ходули - ведра		7
Для прыжков	Батут детский	Диаметр 100-120 см	1
	Гимнастический набор: обручи, рейки, палки, подставки, зажимы		2
	Конус с отверстиями		10
	Мат гимнастический	Длина 200 см Ширина 100 см Высота 7 см	5

	Скакалка короткая	Длина 120-150 см	20
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		2
	Кольцеброс (набор)		2
	Мешочек с грузом малый	Масса 150-200 г	5
	Мишень навесная	Длина 60 см Ширина 60 см Толщина 1,5 см	2
	Мяч средний	10-12 см	15
	Мяч утяжеленный (набивной)	Масса 0,5 кг, 1,0 кг	по 2
	Мяч для мини-баскетбола	18-20 см	3
	Мяч для массажа	Диаметр 6-7 см, 10 см	по 15
	Сетка волейбольная с мячом		1
	Баскетбольные щиты с кольцами		4
	Футбольные ворота		2
	Для ползания и лазанья	Дуга большая	Высота 50 см, Ширина 50 см
Дуга малая		Высота 30-40 см, Ширина 50 см	2
Канат гладкий		270-300 см	2
Лестница деревянная с зацепами		Длина 240 см, Ширина 40 см Диаметр перекладин 3 см Расст. между перекл. 22-25 см	1
Лестница веревочная		Длина 270-300 см Ширина 40 см Диаметр перекладин 3 см	2
Стенка гимнастическая деревянная		Высота 270 см Ширина пролета 75, 80, 90 см	6
	Спортивный уголок	Высота 270 см	1
Для общеразвивающих упражнений	Гантели		30
	Лента короткая	Длина 50-60 см	30
	Мячи-массажеры		15
	Мяч малый	6-8 см	17
	Мяч средний	12 см	17
	Мяч большой	25 см	17
	Обруч малый	Диаметр 54-60 см	10
	Палка гимнастическая короткая	Длина 75-80 см	20
	Палка гимнастическая пластмассовые длинная		8
	Тренажёры		3

Методическое и организационное обеспечение	Комплексно – тематическое планирование ООД		
	Картотека комплексов ОРУ		
	Картотека подвижных игр		
	Карточки построений		
Взаимодействие с родителями	Комплексно-тематическое планирование работы с родителями		
	Папки–передвижки		
	Папка с консультациями для родителей		

Приложение 3

Расписание ООД по физическому развитию на 2022- 2023 учебный год

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
9.00 - 9.20- Улыбка (средняя группа)	9.00-9.20- Сказка (стар.лог. группа)	9.00-9.15 – Радуга (младшая группа) 9.40-10.10	9.00-9.20- Улыбка (средняя группа)	9.00-9.15- Радуга (младшая группа)
9.35- 10.00- Солнышко (старшая группа)	9.30- 9.50 – Веселые человечки (средняя группа)	Фантазеры (подготови тельная группа)	9.40-10.10 – Непоседы (подготови тельная группа)	9.30-9.50 – Веселые человечки (средняя группа)
10.20-10.50- Фантазеры (подготовител ьная группа)	10.20-10.50 – Юнга (группа компенсирую щей направленнос ти)	10.20- 10.50- Затейники (подг. лог. группа)	10.20- 10.50- Затейники (под.лог. группа)	8-13 10.20- 10.50- Юнга (ЗПР группа)
<b>11.00 – 11.30 – коррекционн ые занятия</b>		<b>11.00 – 11.30 – коррекцио нные занятия</b>	11.20 - 11.50 – Юнга (улица)	11.00- 11.30 –Сказка (улица)
12.00-12.35- Затейники (улица)	11.00-11.30- Солнышко старшая группа (улица)		12.00-12.30 –	11.40- 12.10 Непоседы (улица)
15.15-15.35 – Сказка (стар.лог.груп па)	15.20- 15.50 «Непоседы» (подготовител ьная группа)	15.20 – 15.45- Солнышко (старшая группа)	Фантазеры подготовит ельная (улица)	



Приложение 5

Тематический план физкультурных досугов и праздников  
на 2022-2023 учебный год

месяц	темы	Возраст	Ответственный
Сентябрь	«День Знаний» совместное развлечение (подвижные игры, соревнования)  Участие в «Кроссе Нации»	Все возрастные группы  Сотрудники и дети детского сада	Инструктор по ФК Воспитатели групп
Октябрь	«Подарки Осени»  «Осень с нами, поиграй!» (игровые задания, конкурсы, эстафеты)  «Веселый паровозик» (подвижные игры, игровые задания)	Средний возраст  Старший дошкольный возраст  Младший возраст	Инструктор по ФК  Воспитатели групп
Ноябрь	«Как дикие звери к зиме готовились» (игровые задания, эстафеты)  « В гости к обезьянкам»  «Моя мама лучше всех»-совместное физкультурное развлечение с мамами	Старший дошк. возраст  Средний возраст  Младшая группа	Инструктор по физической культуре Воспитатели групп
Декабрь	«Зимушка- зима» (на основе подвижных игр) «Русская зима» (игровые эстафеты между группами)  «Зимние забавы!»	Младшая группа  Старший дошкольный возраст Средние группы	Инструктор по физической культуре Воспитатели групп
Январь	Соревнования «Зимние веселые старты» (праздник с командами ДООУ 6 микрорайона)	Старший дошкольный возраст	Белягина Н.В. Воспитатели всех групп
Февраль	«Парад гимнастик»	Все возрастные	Воспитатели

	(физкультурный праздник по нетрадиционным видам утренней гимнастики) «Будем в Армии служить» (комплексное развлечение) «Неделя здоровья и спорта» (оздоровительные мероприятия, игры, соревнования, эстафеты) Участие в «Лыжне России» «Мой папа лучше всех!» - открытое физкультурное занятие с участием пап	группы  Старший дошкольный возраст  Педагоги и дети детского сада Средний возраст	групп  Воспитатели групп, музыкальные работники
Март	«Широкая масленица» (комплексное развлечение) «Мамины помощники» (игры, комбинированные эстафеты к 8 марта)  «Я здоровье сберегу» «Волшебное путешествие куклы Маши»	Старший дошкольный возраст Средние группы Младшая группа	Специалисты МДОУ Воспитатели групп  Инструктор ФК
Апрель	«Полет на Луну» (ко Дню Космонавтики) «Таинственный космос»  «Маша растеряша»	Старший дошкольный возраст Средние группы Младшая группа	Инструктор ФК Воспитатели групп
Май	«Мой друг Светофор» «Путешествие по родному городу» Комплексное развлечение «Самый важный день» ( к Дню Победы)	Младшая группа Средние группы Старший дошкольный возраст	Инструктор ФК Воспитатели групп
Июнь	Праздник Лета и Здоровья «Жди нас, школа!» (комплексное развлечение)	Все возрастные Группы	Специалисты МДОУ

Приложение № 2

План взаимодействия с родителями по физическому развитию

на 2022-2023 учебный год

Формы работы	Задачи	Младший дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
<p><u>Организация совместных практических мероприятий с детьми и родителями – развлечения, досуги, праздники.</u></p>	<p>Доставить радость общения и единения детям и родителям; повышать интерес детей к физической культуре, расширять представления родителей о формах физкультурно - оздоровительной работы в ДОУ; побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях.</p>	<p>«Вместе с мамой»- Совместное занятие с мамами воспитанников к 8 марта</p> <p>«Папа - гордость моя» Совместное занятие с папами к 23 февраля</p>	<p>«Моя мама – лучший друг» (ко Дню матери)</p> <p>«Отправляемся в поход»</p> <p>Зимний пеший поход с родителями детей.</p> <p>Праздник «Супер - папа»</p>
<p><u>Семейный клуб «Радуга здоровья»</u></p>	<p>Дать представление родителям о формировании здорового образа жизни. Продемонстрировать массаж ступней ног, упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.</p>	<p>Онлайн семинар на тему: «Озорные ножки»</p>	<p>Онлайн семинар - практикум: «Правильная осанка»</p>
<p><u>Наглядная информация</u></p>	<p>Информирование родителей о физкультурно-оздоровительной работе в ДОУ, пропаганда здорового образа</p>	<p>«Спортивный уголок дома»</p> <p>«О пользе утренней гимнастики»</p>	<p>«Не сиди на месте или о пользе детских подвижных игр»</p> <p>«Звезды спорта»</p>

	жизни, о спортивных достижениях наших воспитанников.		
<u>Родительские собрания</u>	Обратить внимание на вопросы физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, укрепления их иммунной системы. Проведение профилактических мероприятий	«Через движение к здоровью»	Анкетирование

*Приложение 1 Планирование взаимодействия со специалистами МДОУ*

**Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда**

Задачи взаимосвязи:

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

**Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника**

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

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

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

Музыка воздействует:

1. на эмоции детей;

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

**Карта взаимодействия с воспитателями групп по физическому развитию на месяц**

Неделя	Подготовка к занятиям по физической культуре	Индивидуальная работа с детьми	Комплекс утренней гимнастики и 1-2 неделя	Комплекс утренней гимнастики и 3-4 неделя	Работа с родителями и (домашние задания)
1 неделя					
2 неделя					
3 неделя					
4 неделя					