



## ОГЛАВЛЕНИЕ

| №<br>п\п                           | Наименование раздела  | Стр<br>. |
|------------------------------------|---|----------|
| <b>I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>           |   |          |
| 1.1.                               | Пояснительная записка   | 3        |
| 1.2.                               | Цели и задачи Программы   | 4        |
| 1.3.                               | Принципы и подходы к формированию Программы   | 7        |
| 1.4.                               | Характеристика особенностей физического развития детей  | 8        |
| 1.5.                               | Планируемые результаты освоения Программы   | 12       |
| <b>II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>   |   |          |
| 2.1.                               | Описание образовательной деятельности в образовательной области «Физическое развитие»                         | 16       |
| 2.2.                               | Система мониторинга детского развития ОО «Физическое развитие»  | 23       |
| 2.3.                               | Особенности организации образовательного процесса в возрастных группах по реализации ОО «Физическое развитие» | 23       |
| 2.4.                               | Особенности взаимодействия инструктора по ФК с семьями воспитанников  | 25       |
| 2.5.                               | Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития у детей.               | 25       |
| <b>III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b> |   |          |
| 3.1.                               | Режим дня   | 28       |
| 3.2.                               | Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.   | 29       |
| 3.3.                               | Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»  | 31       |
| 3.4.                               | Описание традиционных событий, праздников, мероприятий  | 32       |

## 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре (далее – Программа) разработана в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования МОУ «Начальная школа с.Репное» и отражает особенности содержания и организации образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие» в группах детей дошкольного возраста (2-7 лет).

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее ФГОС ДО), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. № 1155 и с учетом образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой (издание 6-е, дополненное. М.: Мозаика-Синтез, 2020), по которой работает учреждение.

Нормативной правовой основой для разработки явились следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденным Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 года №1155;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 31 июля 2020 года № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 15 мая 2020 года № 236 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам дошкольного образования»;
- Федеральным законом от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (принят Государственной Думой 3 июля 1998 года, одобрен Советом Федерации 9 июля 1998 года);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 10 января 2014 года № 08-5 «О соблюдении организациями, осуществляющими образовательную деятельность, требований, установленных федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования».
- Постановлением Правительства Белгородской области от 10 февраля 2014 года № 20-пп «О поддержке альтернативных форм предоставления дошкольного образования»;

- Приказом департамента образования Белгородской области от 04 марта 2016 г. № 750 «О внесении изменений в План действий («дорожная карта») по обеспечению введения ФГОС ДО в образовательных организациях Белгородской области»;

- Письмом департамента образования Белгородской области от 27 апреля 2017 года № 9-09/14/2121 «О направлении методических рекомендаций об обеспечении психолого-педагогической поддержки семьи и повышении педагогической компетенции родителей (законных представителей);

- Письмом департамента образования Белгородской области от 20 апреля 2017 года № 9-09/14/2000 «О повышении качества обеспечения детей-инвалидов услугами дошкольного образования».

- Уставом муниципального общеобразовательного учреждения «Начальная школа с. Репное Белгородского района Белгородской области» и иными локальными актами муниципального и институционального уровней.

**Программа обеспечивает** развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

**Программа состоит** из обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений. Программа включает три основных раздела: целевой, содержательный и организационный, в каждом из которых отражается обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений.

## 1.2. Цели и задачи Программы

**Цели Программы:** (ФГОС ДО п. 2.1., 2.4.) определение содержания и организации образовательной деятельности по музыкальному развитию во всех возрастных группах в МОУ «Начальная школа с.Репное» и создание:

- условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и в соответствующих возрасту видах деятельности;

- развивающей образовательной среды для позитивной социализации и индивидуализации детей.

**Задачи Программы:** (ФГОС ДО п. 1.6.)

Цели программы достигаются через решение следующих **задач** (п. 1.6 ФГОС ДО):

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);

- обеспечение преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней дошкольного и начального общего образования);
- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил, и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
- формирование общей культуры личности детей, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности;
- обеспечение вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учетом образовательных потребностей и способностей детей;
- формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

**Цели Обязательной части Программы** – создание условий для общего психического развития детей средствами развития творческих способностей;

– первоначальное формирование на этой базе личностного роста ребенка в образовательных и вне образовательных сферах его жизни в развивающем пространстве МОУ.

–Поставленной целью диктуются следующие задачи Обязательной части Программы:

- инициирование и психолого-педагогическое сопровождение процессов творческого освоения культуры детьми в рамках различных видов деятельности;
- развитие творческого воображения дошкольников, основанной на нём системы созидательных способностей ребенка (постигающего мышления, предпосылок рефлексии и др.), креативности как ведущего свойства его личности;
- развитие у детей способности и стремления к инициативному и самостоятельному действию, приобретающему все более произвольный характер, специфической познавательной мотивации и интеллектуальных эмоций;
- создание условий, обеспечивающих триединство отношения ребенка к миру, его взаимоотношений с другими людьми и самоотношения;
- расширение «зоны ближайшего развития» путем включения дошкольников в развивающие формы совместной деятельности со взрослым и друг с другом;

- формирование у детей творческого, осмысленного, ценностного отношения к собственному физическому и духовному здоровью путем построения оздоровительной работы как развивающе-образовательной;
- развитие у ребенка начал будущего умения учиться.

**Цели части Программы, формируемой участниками образовательных отношений.**

**Парциальная программа и технология «Играйте на здоровье» под редакцией Л.Н. Волошиной, Т.В. Куриловой.**

Цель, задачи:

- 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 (реализуется в рамках работы с детьми младшего и старшего дошкольного возраста и направлена на достижение развития индивидуальных способностей ребенка посредством обучения навыкам спортивных игр).

Региональный компонент:

- знакомство с видами спорта, получившими свое развитие на Белгородчине;
- спортивными сооружениями региона, поселка;
- достижениями спортсменов;
- достижениями воспитанников ДОО в области спорта.

**«Дошкольник Белогорья» парциальные программы для детей по реализации регионального компонента:**

**В направлении физическое развитие:** «Выходи играть во двор» Парциальная программа для дошкольных образовательных организаций / Л.Н. Волошина – Воронеж: Издат-Черноземье.,2017

**Цель:** обеспечение равных возможностей для полноценного физического развития ребенка в период дошкольного детства с учетом интересов, потребностей детей и их родителей, специфики национальных и социокультурных условий, спортивных традиций региона.

**Задачи программы:**

- формирование устойчивого интереса к подвижным народным играм, играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями;
- закрепление техники выполнения основных движений, ОРУ, элементов спортивных игр;
- содействие развитию двигательных способностей детей: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости;
- воспитание положительных нравственно-волевых качеств;
- формирование культуры здоровья.

**Ссылка:** содержательный и организационный разделы представлены в

соответствии с парциальной программой «Выходи играть во двор» Парциальная программа для дошкольных образовательных организаций / Л.Н. Волошина – Воронеж: Издат-Черноземье.,2017.

### **1.3. Принципы и подходы к формированию Программы**

Принципы и подходы к формированию программы основаны на положениях Конституции Российской Федерации и законодательства Российской Федерации и с учётом Конвенции ООН о правах ребёнка:

1) поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека, самоценность детства - понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребёнком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду;

2) личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников) и детей;

3) уважение личности ребёнка;

4) реализация Программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребёнка.

При формировании Программы, соблюдались принципы в соответствии с п. 1.4. ФГОС ДО. Подходы к формированию Программы являются:

1. Системно-деятельностный подход. Он осуществляется в процессе организации различных видов детской деятельности: игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, изобразительной, музыкальной, восприятия художественной литературы и фольклора, двигательной, конструирования. Организованная образовательная деятельность (непосредственно образовательная) строится как процесс организации различных видов деятельности.

2. Личностно-ориентированный подход. Это такое обучение, которое во главу угла ставит самобытность ребёнка, его самоценность, субъективность процесса обучения - он опирается на опыт ребёнка, субъектно-субъектные отношения.

3. Индивидуальный подход. Это учет в образовательном процессе индивидуальных особенностей детей группы.

4. Дифференцированный подход. В образовательном процессе предусмотрена возможность объединения детей по особенностям развития, по интересам, по выбору.

Региональный компонент определяется следующими образовательными приоритетами: – преемственность в работе ДООУ и школы; – познавательное и социокультурное развитие детей на основе использования краеведческого материала.

Программа является внутренним стандартом для всех участников образовательного процесса:

- определяет приоритеты в содержании образования и способствует интеграции и координации деятельности всех педагогов ДОУ.
- способствует накоплению спонтанного опыта детей в организованной обобщенной предметной среде; в специально продуманной и мотивированной самостоятельной деятельности; в реальном и опосредованном обучении.
- обеспечивает реализацию права родителей на информацию об образовательных услугах, прав на выбор образовательных услуг и права на гарантию качества получаемых услуг Программа определяет обязательную часть и часть, формируемую участниками образовательных отношений для детей от 1,5 лет до прекращения образовательных отношений.

Программа реализуется в течение всего времени пребывания детей в образовательном учреждении.

Программа может корректироваться в связи с изменениями:

- нормативно-правовой базы образовательного учреждения;
- образовательного запроса родителей;
- видовой структуры групп;
- выходом примерных основных образовательных программ.

#### 1.4. Характеристика особенностей физического развития детей Физическое развитие детей дошкольного возраста

| Возраст ребёнка | Особенности физического развития детей  |
|-----------------|---|
| 2-3 года        | Большинство детей не могут усидеть на месте: им срочно нужно познавать мир не пешком, а бегом. В этом возрасте детей можно и нужно приучать к простым физическим упражнениям, приобщать к спорту, развивать мелкую и общую моторику во время подвижных игр. Возраст от года до трех в психологии называют «ходячим детством». Важнейший двигательный навык этого периода — ходьба. Двигается ребенок пока что неуклюже, поскольку его координация движений еще далека от совершенства. Он делает широкие шаги (один шаг ребенка — это половина шага взрослого), поднимает руки в стороны, чтобы держать равновесие, переваливается, как уточка, быстро набирает скорость, но пока что не справляется с «тормозами». Центр тяжести малыша смещен вверх. Это связано с тем, что у ребёнка слишком длинное туловище и руки, но относительно короткие ноги. Примерно к трем годам пропорции тела выравниваются и приближаются к пропорциям тела взрослого человека. К этому же времени малыш с легкостью осваивает двигательные навыки: бег, прыжки, смена направления движения, повороты, ходьба задом, подъем по лестнице и т. д. |



|                        |  |
|------------------------|--|
| <p><b>3-4 года</b></p> | <p>Дети растут, становятся выше и тоньше, у них совершенствуется координация движений, уменьшается мышечный тонус, развивается чувство равновесия. Они способны овладеть всем спектром навыков активной деятельности, начиная от самых простых (кувыркание, футбол).</p> <p>Двигательные навыки у ребёнка данного возраста: переход от бега к ходьбе по сигналу, умеет держаться прямой линии при ходьбе, прыгает с места, встает из положения «лежа» не раскачиваясь, прыгает с нижней ступеньки (40 см), хлопает в ладоши и притопывает, бежит, ускоряя и замедляя темп, стоит на одной ноге, ходит на цыпочках, легко поворачивается боком, делает прыжки на одной ног, ловит брошенный мяч, легко поднимается с корточек.</p> <p>Ребёнок чередует бег с прыжками, стоит на одной ноге 10 сек., неуклюже подпрыгивает на одной ноге, чувствует ритм и умеет маршировать под счет или в такт музыке, поднимается по висячей лестнице, меняя ноги, перепрыгивает через препятствие (35 см), делает 3 прыжка вперед, удерживая равновесие, делает кувырки вперед. Ходит назад с носка на пятку, прыгает вперед 10 раз, не падая, бросает набивной мяч кому-либо на расстояние 1-2 м, ловит теннисный мяч с расстояния 1 м.</p> |
| <p><b>4-5 лет</b></p>  | <p>К пяти годам мышцы становятся гораздо сильнее, их работоспособность увеличивается. Значительно развивается мускулатура, особенно на ногах. Более развитые дети уже могут отрывать обе ноги от земли, неплохо прыгать, приземляясь на полусогнутые ноги. Они уже могут прыгать с разбега, но еще не умеют правильно использовать взмах рук.</p> <p>У ребенка четырех-пяти лет уже достаточно хорошо развита координация движений, он умеет стоять на одной ноге, ходить на пятках и на носках и т.д.</p> <p>Это возраст «граций» — малыши ловкие и гибкие. Движения становятся намного эстетичнее и совершеннее. В этом возрасте особенно легко дается гимнастика. Ребенка уже можно учить ходить на лыжах и кататься на коньках, на двухколесном велосипеде.</p>  |

## 5-6 лет

Возрастной период называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребёнка колеблется около 106-107 см., а масса тела 20-21 кг.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку.

Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Необходимо как можно больше играть с детьми мячом.

Развиваются и сердечно - сосудистая система и дыхательная. Объём лёгких примерно составляет 1500-2200 мл, и развивается под влиянием физических нагрузок.

Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека. А физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на сердечно - сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, максимальное и минимальное кровяное давление.

По мере тренировки реакция сердечно - сосудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца становится более экономичной. У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью (в 2-2.5 раза больше, чем у взрослого человека). При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий. Полное удовлетворение энергетических запросов детского организма обеспечивается сбалансированным питанием, при котором калорийность пищи полностью соответствует расходу энергии.

У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением, оказывает воздействие на внимание, память, мышление. Развитию этих свойств способствуют различные задания, поручения, требования.

Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.

**6-7 лет**

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий.

Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идёт на лыжах, едет на велосипеде и т.п. они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма.

Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребёнка.

Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребёнка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому взрослый должен быть очень внимателен и не допускать перегрузки.

Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кисти и пальцев рук и др. у детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений.

Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость.

Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим - играть с мячом и т. д. нередко детям нравятся те упражнения, которые лучше получаются.

Взрослым необходимо поддерживать индивидуальные интересы детей.

Образовательный процесс осуществляется с учетом индивидуальных особенностей детей.

В МОУ в 2022-2023 уч. году функционируют возрастных 5 групп.

Физическое развитие по данной программе осуществляется в следующих группах:

- 3 группы младших разновозрастных дошкольного возраста общеразвивающей направленности- 87 детей;
- 1 группа среднего дошкольного возраста комбинированной направленности 28 детей;
- 1 группа старшая разновозрастная дошкольного возраста комбинированной направленности- 29 детей.

#### **Распределение детей по мед. группам здоровья для занятий физкультурой**

| № | Возрастная группа  | Основная |   | Подготовительная |   | Специальная |   |
|---|--|----------|---|------------------|---|-------------|---|
|   |  | Кол-во   | % | Кол-во           | % | Кол-во      | % |
| 1 | Младшая разновозрастная группа №1 (общеразвивающей направленности) |          |   |                  |   |             |   |
| 2 | Младшая разновозрастная группа №3 (общеразвивающей направленности) |          |   |                  |   |             |   |
| 3 | Младшая разновозрастная группа №5 (общеразвивающей направленности) |          |   |                  |   |             |   |
| 4 | Средняя группа №2 (комбинированной направленности)                 |          |   |                  |   |             |   |
| 5 | Старшая разновозрастная группа №4 (комбинированной направленности) |          |   |                  |   |             |   |

### **1.5. Планируемые результаты освоения Программы**

Результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на этапе завершения уровня дошкольного образования (п.4.1.ФГОС ДО).

**Целевые ориентиры в раннем возрасте:**

- Ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий.

- Использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении; проявляет навыки опрятности.

- Проявляет отрицательное отношение к грубости, жадности.

- Соблюдает правила элементарной вежливости (самостоятельно или по напоминанию говорит «спасибо», «здравствуйте», «до свидания», «спокойной ночи» (в семье, в группе)); имеет первичные представления об элементарных правилах поведения в детском саду, дома, на улице и старается соблюдать их.

- Владеет активной речью, включенной в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек. Речь становится полноценным средством общения с другими детьми.

- Стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого. Эмоционально откликается на игру, предложенную взрослым, принимает игровую задачу.

- Проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им. Умеет играть рядом со сверстниками, не мешая им. Проявляет интерес к совместным играм небольшими группами.

- Проявляет интерес к окружающему миру природы, с интересом участвует в сезонных наблюдениях.

- Проявляет интерес к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинок, стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства.

- Проявляет интерес к продуктивной деятельности (рисование, лепка, аппликация, конструирование).

- У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание и пр.). С интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями.

**Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:** ребёнок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;

- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства;
- активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре;
- ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- ребёнок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребёнка складываются предпосылки грамотности;
- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика;
- он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ребёнок проявляет любознательность, задаёт вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живёт; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.;
- ребёнок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

### **Планируемые результаты освоения программы по возрастам к 2-3 годам ребенок:**

- сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку;
- ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног;
- действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения вовремя;
- ходьба и бега в соответствии с указанием педагога;

- ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать);
- прыгать на двух ногах на месте с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

#### **К 3-4 годам ребенок:**

- строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место;
- начинает и заканчивает упражнение по сигналу;
- сохраняет правильное положение тела;
- ходит, не опуская головы, согласовывая движение рук и ног;
- бегаёт, не опуская головы;
- одновременно отталкивается двумя ногами и мягко приземляется в прыжках в длину с места и спрыгивания;
- ловит мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасывает мяч, попадая в вертикальную и горизонтальную цели;
- подлезает под препятствие (высота 40см), не касаясь руками пола;
- лазает по гимнастической стенке приставным шагом

#### **К 4-5 годам ребенок:**

- самостоятельно перестраивается в звенья с опорой на ориентиры;
- сохраняет исходное положение;
- выполняет общеразвивающие упражнения в заданном темпе, четко соблюдает заданное направление, выполняет упражнения с напряжением (не сгибая руки в локтях, ноги в коленях);
- соблюдает правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, умеренный, медленный);
- сохраняет равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, выполняет разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмеряет свои движения с движениями партнера;
- энергично отталкивается, мягко приземляется с сохранением равновесия;
- ловит мяч с расстояния 1,5м, отбивает его об пол не менее 5 раз подряд;
- принимает правильное положение при метании; ползает разными способами;
- поднимается по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек, до 2м;
- двигается ритмично, в соответствии с характером и темпом музыки.

#### **К 5-6 годам ребенок:**

- сохраняет дистанцию во время ходьбы и бега;
- выполняет упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, в соответствии с характером и динамикой музыки;
- ходит энергично, сохраняя правильную осанку, сохраняет равновесие при передвижении по ограниченной площади поверхности;

- точно выполняет сложные подскоки на месте, сохраняет равновесие в прыжках в глубину, прыгает в длину и высоту с разбега, со скакалкой;

- выполняет разнообразные движения с мячом («школа мяча»);

- свободно, ритмично, быстро поднимается и спускается по гимнастической стенке;

- самостоятельно проводит подвижные игры.

#### **К 6-7 годам ребенок:**

- самостоятельно, быстро и организованно строится, и перестраивается во время движения;

- выполняет общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений;

- выполняет упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями;

- сохраняет динамическое и статическое равновесие в сложных условиях;

- сохраняет скорость и заданный темп бега; ритмично выполняет прыжки, мягко приземляясь, сохраняет равновесие после приземления;

- отбивает, передавая мяч разными способами; точно попадает в цель (вертикальную, горизонтальную, кольцеброс и другие);

- энергично подтягивается на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазает по наклонной и вертикальной лестницам;

- организовывает игру с группой сверстников.

#### **Планируемые результаты освоения парциальной программы "Выходи играть во двор" на этапе завершения дошкольного детства:**

- ребенок проявляет самостоятельность и инициативность в организации индивидуальных и коллективных подвижных игр;

- способен выбрать инвентарь, вид двигательной деятельности, участников совместной игровой деятельности;

- ребенок правильно координировано выполняет основные виды движений, у него развиты тонко моторные действия, владеет игровыми упражнениями с мячом, скакалкой, городками, ракеткой;

- ребенок выполняет правила подвижных игр, способен к проявлению волевых усилий в достижении результата, следует социальным нормам поведения в условиях игрового взаимодействия;

- владеет определенными представлениями о национальных традициях физической культуры и здорового образа жизни, региональных спортивных достижениях;

- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности, передает через движения, особенности конкретного образа.



## II Содержательный раздел

### 2.1. Описание образовательной деятельности в образовательной области «Физическое развитие»

Физическое развитие направлено на:

- 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.).

Основные цели и задачи, направления развития: Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту

| <i>Направления развития (образовательная область)</i> | <i>Описание образовательной области</i>                  | <i>Реализуемые подразделы Программы</i> |
|---|--|---|
| Физическое развитие                                   | Приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: | Формирование начальных                  |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | <p>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)</p> | <p>представлений о здоровом образе жизни;<br/>Физическая культура</p> |
|--|--|---|

***Содержание работы по реализации образовательной области  
Ранний возраст (2-3 года)***

Создавать условия для гармоничного физического и психического развития ребенка с учетом его индивидуальных особенностей.

- Поддерживать позитивное отношение к движениям и физическим упражнениям, создавать условия для двигательной активности.
- Обогащать двигательный опыт, продолжать развивать двигательные умения (ходьба, бег, прыжки, лазание, бросание, ловля и др.).
- Развивать ориентировку в пространстве и элементы произвольности (управление своим телом).
- Знакомить с телом человека, формировать образ и чувство своего тела (телесность).
- Содействовать укреплению тонуса разных групп мышц (шеи, плеч, спины, туловища, рук и ног).

- Поощрять самостоятельные действия и движения, сохраняя индивидуальный темп и ритм.
- Формировать культурно-гигиенические навыки; поддерживать потребность в чистоте и опрятности.

- Приобщать к здоровому образу жизни, укреплять здоровье.

- Содействовать формированию физических и личностных качеств.

Специфика Программы определяется тем, что образование осуществляется в течение всего времени пребывания ребенка в образовательной организации: в момент прихода в детский сад, во время гигиенических процедур, в процессе специально организованных занятий (или игр занятия), на прогулках, в играх, беседах, в культурных практиках и самостоятельной деятельности детей.

### **Младшая группа (3-4 года)**

Цели и задачи основных видов движений:

Ходьба и бег.

Развивать разнообразные виды движений.

Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движения рук и ног.

Приучать действовать совместно.

При освоении ходьбы и бега происходит:

- укрепление мышц туловища, спины и живота;
- тренировка мелких мышц стопы;
- формирование правильной осанки;
- развитие координации движений рук и ног;
- развитие ловкости, быстроты, выносливости.

Прыжки. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и в высоту с места. При прыжках происходит:

- укрепление костно-мышечного и опорно-двигательного аппарата ног, туловища;
- тренировка глазомера;
- тренировка координации движений;
- развитие ритмичности, быстроты, ловкости, выносливости, силы.

Ползание и лазание.

Обучать хвату за перекладину во время лазания.

Закреплять умения ползать по полу и по ограниченной поверхности.

При ползании и лазании происходит:

- развитие гибкости позвоночника;
- укрепление крупных групп мышц туловища, плечевого пояса, конечностей.

Метание, катание, бросание и ловля мяча.

Закреплять умение энергично отталкивать предметы при катании, бросании, метании.

Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. При метании, катании, бросании и ловле мяча происходит:

- укрепление мышц плечевого пояса, туловища, мелких мышц верхних конечностей;
- развитие глазомера, меткости;
- развитие координации движений;
- развитие ловкости, ритмичности и точности движений.

Равновесие. Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении и при выполнении упражнений в равновесии. Упражняясь в равновесии, развивается:

- чувство равновесия;
- вестибулярный аппарат;
- собранность, внимание, координация движения, ориентировка, смелость.

Построения и перестроения. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Психофизические качества. Развивать психофизические качества, самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

### **Средняя группа 4-5 лет.**

Цели и задачи основных видов движений: Ходьба и бег.

Закреплять умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваться носком. При освоении ходьбы и бега происходит:

- укрепление мышц туловища, спины и живота;
- тренировка мелких мышц стопы;
- формирование правильной осанки;
- развитие координации движений рук и ног;
- развитие ловкости, быстроты, выносливости.

Прыжки. Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку. При прыжках происходит:

- укрепление костно-мышечного и опорно-двигательного аппарата ног, туловища;
- тренировка глазомера;
- тренировка координации движений;
- развитие ритмичности, быстроты, ловкости, выносливости, силы.

Ползание и лазание. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить переходить с одного пролета гимнастической лестницы на другой (вправо, влево). При ползании и лазанье происходит:

- развитие гибкости позвоночника;
- укрепление крупных групп мышц туловища, плечевого пояса, конечностей.

Метание, катание, бросание и ловля мяча. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании. Учить отбивать мяч правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая мяч к груди). При метании, катании, бросании и ловле мяча происходит:

- укрепление мышц плечевого пояса, туловища, мелких мышц верхних конечностей

- развитие глазомера, меткости;
- развитие координации движений;
- развитие ловкости, ритмичности и точности движений.

Равновесие. Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении и при выполнении упражнений в равновесии. Упражняясь в равновесии, развивается:

- чувство равновесия;
- вестибулярный аппарат;
- собранность, внимание, координация движения, ориентировка, смелость.

Построения и перестроения. Учить строиться в полукруг, в колонну по одному и парами, шеренгу, круг, соблюдать дистанции в построениях. Психологические качества. Развивать организованность, самостоятельность, инициативность, творчество, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

### **Старшая группа 5-6 лет.**

Цели и задачи основных видов движений:

Ходьба и бег. Закреплять умение ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. При освоении ходьбы и бега происходит:

- укрепление мышц туловища, спины и живота;
- тренировка мелких мышц стопы;
- формирование правильной осанки;
- развитие координации движений рук и ног;
- развитие ловкости, быстроты, выносливости.

Прыжки. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие, через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. При прыжках происходит:

- укрепление костно-мышечного и опорно-двигательного аппарата ног, туловища;
- тренировка глазомера;
- тренировка координации движений;
- развитие ритмичности, быстроты, ловкости, выносливости, силы.

Ползание и лазание. Учить лазать по гимнастической скамейке и лестнице, меняя темп. При ползании и лазанье происходит:

- развитие гибкости позвоночника;

- укрепление крупных групп мышц туловища, плечевого пояса, конечностей.

Метание, катание, бросание и ловля мяча. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе. При метании, катании, бросании и ловле мяча происходит:

- укрепление мышц плечевого пояса, туловища, мелких мышц верхних конечностей;
- развитие глазомера, меткости;
- развитие координации движений;
- развитие ловкости, ритмичности и точности движений.

Равновесие. Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении и при выполнении упражнений в равновесии. Упражняясь в равновесии, развивается:

- чувство равновесия;
- вестибулярный аппарат;
- собранность, внимание, координация движения, ориентировка, смелость.

Игры. Учить играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Психофизические качества и воспитание. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями и убирать его на место. Всесторонне развивать личность ребенка, формировать физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества.

### **Подготовительная к школе группа 6-7 лет.**

Цели и задачи основных видов движений:

Ходьба и бег. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. При освоении ходьбы и бега происходит:

- укрепление мышц туловища, спины и живота;
- тренировка мелких мышц стопы;
- формирование правильной осанки;
- развитие координации движений рук и ног;
- развитие ловкости, быстроты, выносливости.

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

- укрепление костно-мышечного и опорно-двигательного аппарата ног, туловища;
- тренировка глазомера;
- тренировка координации движений;
- развитие ритмичности, быстроты, ловкости, выносливости, силы.

Лазание. Учить перелезать по гимнастической лестнице с пролета на пролет по диагонали. При ползании и лазанье происходит:

- развитие гибкости позвоночника;

- укрепление крупных групп мышц туловища, плечевого пояса, конечностей.

Метание, бросание и ловля мяча.

Добиваться активного движения кисти руки при броске. При метании, бросании и ловле мяча происходит:

- укрепление мышц плечевого пояса, туловища, мелких мышц верхних конечностей;

- развитие глазомера, меткости;

- развитие координации движений;

- развитие ловкости, ритмичности и точности движений.

Равновесие. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Упражняясь в равновесии, развивается:

- чувство равновесия

- вестибулярный аппарат,

- собранность, внимание, координация движения, ориентировка, смелость.

Построение и перестроение. Учить быстро перестраиваться на месте и в движении, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично в заданном темпе.

Психофизические качества. Обеспечить разностороннее развитие личности ребенка. Воспитывать выдержку, настойчивость, инициативность, самостоятельность, творчество, решительность, смелость, фантазию.

### **Часть, формируемая участниками образовательного процесса Дошкольный возраст**

1. «Выходи играть во двор» Парциальная программа для дошкольных образовательных организаций / Л.Н. Волошина – Воронеж: Издат-Черноземье., 2017г.

Модуль 1 «Осень золотая»: тема №1 «Любимые игры бабушек и дедушек»; тема №2 «Городки - игра народная»; тема №3 «Шишки, желуди, каштаны».

Модуль 2 «Зимние забавы»: тема №1 «Мы хоккеисты»; тема №2 «Для зимы привычны санки»; тема №3 «Зима пришла, вставай на лыжи».

Модуль 3 «Приди, весна красавица»: тема №1 «Игры родного края»; тема №2 «Мой веселый, звонкий мяч».

Модуль 4 «Лето красное»: тема №1 «Летающий воланчик»; тема №2 «Веселые капельки»; тема №3 «Прыгалки, скакалки»

В каждом занятии определено место и условия возникновения самостоятельной двигательной деятельности дошкольников.

Содержание программы вариативно. Оно соответствует возрастным возможностям, интересам, потребностям детей и родителей, сезону, условиям ДО и может изменяться по желанию субъектов образовательного процесса.

В режиме дня содержание программы реализуется на третьем физкультурном занятии, которое проводится на открытом воздухе, динамических часах (часах подвижных игр на прогулках), самостоятельной двигательной деятельности, индивидуальных занятиях, спортивных праздниках, развлечениях. Отбор содержания учитывает климатические особенности региона, периоды года, традиционные события, праздники, мероприятия. Таким образом, достигается интеграция содержания обязательной части образовательной программы и части, формируемой по выбору дошкольной образовательной организации. Это обеспечивает целостность комплексность образовательного процесса.

## **2.2. Система мониторинга детского развития ОО «Физическое развитие»**

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Педагогическая диагностика осуществляется 2 раза в год (сентябрь, апрель). Педагогическая диагностика проводится в ходе аутентичной оценки активности детей в спонтанной и специально организованной деятельности.

Инструментарий для педагогической диагностики — диагностические карты педагогического мониторинга, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка. Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

В ходе образовательной деятельности педагоги должны создавать диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

Результаты педагогического мониторинга заносятся в диагностические карты педагогического мониторинга и итоговую таблицу.

## **2.3. Особенности организации образовательного процесса в возрастных группах по реализации ОО «Физическое развитие»**

Решение образовательных задач осуществляется в ходе:

- Совместной деятельности (организованная образовательная деятельность и образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов);

### **Циклограмма двигательной деятельности**



| Формы организации   | Группа раннего возраста   | Младшая группа                     | Средняя группа                                   | Старшая группа                        | Подготовительная группа               |
|---|---|------------------------------------|--|---------------------------------------|---------------------------------------|
| <b>1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада</b> |   |                                    |  |                                       |                                       |
| Утренняя гимнастика   | Ежедневно 5 мин.  | Ежедневно 8-10 минут               | Ежедневно 8-10 минут                             | Ежедневно 8-10 минут                  | Ежедневно 10 минут                    |
| Физкультминутки (во время занятий)  | -   | -                                  | Ежедневно по мере необходимости (до 2-4-х минут) |                                       |                                       |
| Подвижные игры и физические упражнения на прогулке  | Не менее 2-4 раз в день 6-10 минут  | Не менее 2-4 раз в день 6-10 минут | Ежедневно 10-15 минут                            | Ежедневно (2 раза в день по 25 минут) | Ежедневно (2 раза в день по 25 минут) |
| Динамические паузы (после и между занятиями)  | по 10 минут, 2 занятия-20 минут   |                                    |  |                                       |                                       |
| Гимнастика после сна (закаливающие процедуры и дыхательная гимнастика)  | 5-10 минут (в неделю до 50 минут)   |                                    | 8 минут (в неделю 40 минут)                      | 10 минут (в неделю 50 минут)          |                                       |
| <b>2. Физкультурные занятия</b>   |   |                                    |  |                                       |                                       |
| Физкультурные занятия в спортивном зале   | 3 раза в неделю по 10 минут   | 3 раза в неделю по 15 минут        | 3 раза в неделю по 20 минут                      | 2 раза в неделю по 25 минут           | 2 раза в неделю по 30 минут           |
| Час двигательной активности   | До 20 минут   | 20 минут                           | 25 минут   | 25 минут                              | 30 минут                              |
| Ритмическая гимнастика  | -   | -                                  | -  | 25 минут                              | 30 минут                              |
| <b>3. Спортивный досуг</b>  |   |                                    |  |                                       |                                       |
| Самостоятельная двигательная деятельность   | Ежедневно: характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных и потребностей детей; проводятся под наблюдением воспитателя |                                    |  |                                       |                                       |
|   | 10 минут  | 15 минут                           | 20 минут   | 25 минут                              | 35 минут                              |
| Спортивные праздники  | 1 раз в месяц до 20 минут   | 1 раз в месяц до 20 минут          | 1 раз в месяц до 30 минут                        | 1 раз в месяц до 30 минут             | 1 раз в месяц до 30 минут             |
| Физкультурные досуги и развлечения  |   | 1 раз в квартал                    | 1 раз в месяц                                    | 1 раз в месяц                         | 1 раз в месяц                         |
| Музыкальные развлечения   | 1 раз в месяц до 15 минут   | 1 раз в месяц до 20 минут          | 1 раз в месяц до 25 минут                        | 1 раз в месяц до 30 минут             | 1 раз в месяц до 30 минут             |
| Дни здоровья  | 1 раз в квартал   |                                    |  |                                       |                                       |

#### 2.4. Особенности взаимодействия инструктора по ФК с семьями воспитанников

|  |   |
|--|---|
| <p><b>Описание образовательных областей</b><br/>(направлений развития дошкольника в соответствии с ФГОС ДО п.2.6.)</p> | <p><b>Основные направления коррекционно - развивающей работы</b><br/>(в контексте примерной адаптированной программы коррекционно-развивающей работы для детей с тяжёлыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи)<br/>Н.В. Нищевой, 2014г.)</p> |
|--|---|

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

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников: консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а также коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья (Приложение 1)

## **2.5. Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития у детей.**

Согласно ФГОС ДО, коррекционная работа должна быть направлена на обеспечение коррекции нарушений развития различных категорий детей с ограниченными возможностями здоровья, оказание им квалифицированной помощи в освоении Программы и освоение детьми с ОВЗ Программы, их разностороннее развитие с учётом возрастных и индивидуальных особенностей и особых образовательных потребностей, социальной адаптации.

Обучающийся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) — физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

«Физическое развитие»:

«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.)».

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Основные движения**

Ходьба и бег. Прыжки.  
Бросание, ловля, метание. Ползание и лазание.  
Упражнения в равновесии, на координацию движений

**Строевые упражнения**

**Общеразвивающие**

**упражнения**

**Подвижные игры**

**ОВЛАДЕНИЕ ЭЛЕМЕНТАРНЫМИ НОРМАМИ И ПРАВИЛАМИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Основная цель данной образовательной области в работе с детьми с ОВЗ - совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации.

Работу в данной образовательной области осуществляют инструктор по физическому воспитанию при обязательном подключении всех остальных педагогов и родителей дошкольников.

Специфика работы воспитателя и инструктора по физической культуре

Формирование полноценных двигательных навыков, активная деятельность в процессе конструирования, сюжетной игры, трудовой деятельности, овладение тонко координированными и специализированными движениями рук является необходимым звеном в общей системе коррекционного обучения. В процессе правильно организованных занятий необходимо устранить некоординированные, скованные, недостаточно ритмические движения.

Таким образом, целостность Программы обеспечивается установлением связей между образовательными областями, интеграцией усилий специалистов и родителей дошкольников.

Направления работы инструктора по физической культуре:

- развитие мелкой и общей моторики;
- ориентировка в пространстве и на собственном теле;
- развитие зрительного восприятия;
- дыхательная гимнастика;
- фонематические процессы.

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Режим дня

Режим организации жизнедеятельности детского сада определен:

-в соответствии с функциональными возможностями детей разного возраста;

-на основе соблюдения баланса между разными видами активности детей; особенностями организации гибкого режима пребывания детей в детском саду;

-с учетом социального заказа родителей и нормативно-правовых требований к организации режима деятельности ДОО.

Деятельность детского сада осуществляется с 7.00 до 19.00.

В ДОО функционируют: 3 группы сокращенного дня – 10,5 часов,

2 группы полного дня - 12 часов. Группы функционируют в режиме 5-дневной рабочей недели.

Выходные дни - суббота, воскресенье.

При организации режима пребывания детей в образовательном учреждении учитываются: местные климатические и конкретные погодные условия, возрастные особенности детей. В летний период образовательная деятельность детей полностью выносится на прогулку. Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 2 -8 лет составляет 5,5 - 6 часов. Продолжительность ежедневных прогулок составляет от 3 - 4 часов (продолжительность прогулки может быть уменьшена в зависимости от климатических условий в соответствии с требованиями СанПин). Прогулки организуются 2 раза в день в первую половину дня и во вторую половину дня. При организации питания интервал приема пищи составляет от 3 до 4 часов.

Для детей от 2 до 8 лет дневной сон организуется однократно продолжительностью 2 – 2,5 часа. На самостоятельную деятельность детей 3-8 лет отводиться не менее 3-4 часов. Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей от 2 до 3 лет – не более 10 минут, от 3 до 4-х лет - не более 15 минут, для детей от 4-х до 5-ти лет - не более 20 минут, для детей от 5 до 6-ти лет - не более 25 минут, а для детей от 6-ти до 7-ми лет - не более 30 минут.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно, а в старшей и подготовительной - 45 минут и 1,5 часа соответственно. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут. Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность должна составлять не более 25 - 30 минут в день.

В середине непосредственно образовательной деятельности статического характера проводятся физкультурные минутки.

Образовательную деятельность, требующую повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, следует организовывать в первую половину дня.

Система оздоровительных и закаляющих мероприятий в режиме дня выстроена с учетом сезонных изменений, состояния здоровья и возрастных особенностей детей. Объем двигательной активности детей 5-8 лет в организованных формах оздоровительно воспитательной деятельности составляет от 6 - 8 часов в неделю.

Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 2 до 8 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию составляет:

- в младшей группе - 10 мин.,
- во второй младшей группе - 15 мин.,
- в средней группе - 20 мин.,
- в старшей группе - 25 мин.,
- в подготовительной группе - 30 мин.

Один раз в неделю для детей 5 - 8 лет круглогодично организуются занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе (с учетом благоприятных погодных условий, при отсутствии у детей медицинских противопоказаний).

### **3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.**

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства МДОУ, группы и участка, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения.

Развивающая предметно-пространственная среда должна обеспечивать реализацию различных образовательных программ; учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность; учет возрастных особенностей детей и построена на следующих принципах:

Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы. Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания, соответствующими материалами, игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем, которые обеспечивают:

- игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами (в том числе с песком и водой);
- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
- возможность самовыражения детей.

Трансформируемость пространства дает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.

Полифункциональность материалов позволяет разнообразно использовать различные составляющие предметной среды: детскую мебель, маты, мягкие модули, ширмы, природные материалы, пригодные в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре).

Вариативность среды позволяет создать различные пространства (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразный материал, игры, игрушки и оборудование, обеспечивающее свободный выбор детей. Игровой материал периодически сменяется, что стимулирует игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.

Доступность среды создает условия для свободного доступа детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности; исправность и сохранность материалов и оборудования.

Безопасность предметно-пространственной среды обеспечивает соответствие всех ее элементов требованиям по надежности и безопасности их использования.

Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития.

Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики.

Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

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.

### **3.3. Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»**

Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 6-7 лет. 2-е изд. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.-48с.

Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 5-6 лет.– 2-е изд., испр. и доп.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.-48с.

Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 4-5 лет.– М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.-40с.

Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-4 лет.– М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.-40с.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет. -М.: МОЗАИКА– СИНТЕЗ, 2020.-112с.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 4-5 лет. -М.: МОЗАИКА– СИНТЕЗ, 2020.-160с.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 5-6 лет. -М.: МОЗАИКА– СИНТЕЗ, 2020.-192с.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 6-7 лет. - 2-е изд., испр. и доп. -М.: МОЗАИКА– СИНТЕЗ, 2020.-160с.

Пензулаева Л.И. Планы физкультурных занятий в ясельных группах детского сада. -М.: МОЗАИКА– СИНТЕЗ, 2020.-80с.

Пензулаева Л.И. Планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. -М.: МОЗАИКА– СИНТЕЗ, 2020.-88с.

Пензулаева Л.И. Планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет. -М.: МОЗАИКА– СИНТЕЗ, 2020.-96с.

Пензулаева Л.И. Планы физкультурных занятий с детьми 5- 6 лет. -М.: МОЗАИКА– СИНТЕЗ, 2020.-96с.

Пензулаева Л.И. Планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. -М.: МОЗАИКА– СИНТЕЗ, 2020.-96с.

Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду: Комплексы упражнений для работы с детьми 2-3лет.-2-е изд., испр. и доп.-М.: МОЗАИКА–СИНТЕЗ, 2020.-64с.

Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду: для занятий с детьми 2-3лет.-М.: МОЗАИКА–СИНТЕЗ, 2018.-104с.

Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду: для занятий с детьми 5-7лет.-М.: МОЗАИКА–СИНТЕЗ, 2016.-160с.

Казина О.Б. Совместные физкультурные занятия с участием родителей: Для занятий с детьми 5-7 лет. -М.: МОЗАИКА–СИНТЕЗ, 2018.-192с.

Казина О.Б. Совместные физкультурные занятия с участием родителей: Для занятий с детьми 2-5 лет. -М.: МОЗАИКА–СИНТЕЗ, 2018.-96с.

### **Обеспеченность методическим материалом**

#### **Часть, формируемая участниками образовательного процесса**

##### **Дошкольный возраст**

«*Физическое развитие*» - *Парциальная программа* Волошина Л.Н., Курилова Т.В. «Играйте на здоровье! Физическое воспитание детей 3-7 лет: программа, конспекты занятий, материалы для бесед, методика обучения в разновозрастных группах» - М.: «Вентана – Граф», 2015.

##### **Региональный компонент «Дошкольник Белогорья»**

2. «Выходи играть во двор» Парциальная программа для дошкольных образовательных организаций / Л.Н. Волошина – Воронеж: Издат-Черноземье., 2017г.

### **3.4. Описание традиционных событий (праздники, развлечения, досуги)**

#### **План проведения физкультурных досугов и развлечений на 2022-2023 учебный год для всех возрастных групп детского сада инструктора по ФК**

| <b>Месяц</b> | <b>Мероприятие</b>  | <b>Группа</b>                                    |
|--------------|---|--|
| Сентябрь     | Физкультурное развлечение « <i>На лужайке попляшем вместе с зайкой</i> »<br>Цель: Воспитывать положительные качества характера формировать у детей понятие о дружбе и взаимном уважении. Упражнять в движениях танцевального характера. Развивать координационные способности.  | <i>Младшая разновозрастная группа №1, №3, №5</i> |
|              | Физкультурное развлечение « <i>Мой весёлый, звонкий мяч</i> »<br>Цель: Доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений, воспитывать бережное отношение к игрушкам. активизировать двигательную деятельность детей в играх с мячами, развивать ловкость и глазомер при катании мяча. Создать положительно-эмоциональный настрой, вызвать интерес к занятиям с мячом. Побуждать к активности (игры с мячом) | <i>Средняя группа №2</i>                         |
|              | Физкультурный праздник « <i>День знаний</i> ».<br>Цель: Доставить радость, создать веселое  | <i>Старшая</i>                                   |



|         |   |   |
|---------|---|---|
|         | <p>бодрое праздничное настроение; показать детям общественную значимость праздника – День знаний; развивать самостоятельность и инициативу, художественно – эстетический вкус; воспитывать аккуратность, дружелюбие. здоровый образ жизни, который ведут дети, их достижения в формировании двигательных навыков и психофизических качеств</p>  | <p><i>разновозрастная группа №4</i></p>   |
| Октябрь | <p>Физкультурное развлечение «Красный, желтый, зеленый»<br/>Цель: Закрепить двигательные умения, полученные на физкультурных занятиях, создать условия, в которых дети могут реализовать накопленный двигательный опыт в играх по Правилам Дорожного Движения, побуждать детей к активному участию в соревновательных упражнениях, максимальному проявлению каждым ребенком своих возможностей, упражнять в беге, прыжках, метании. Развивать ловкость, быстроту, силу, смекалку.</p> | <p><i>Младшая разновозрастная группа №1, №3, №5</i></p>   |
|         | <p>Физкультурное развлечение «Азбука дорог»<br/>Цель: Доставить детям радость от катания на велосипеде и самокате. Формировать у детей навыки безопасного поведения на дорогах; развивать умение ориентироваться в дорожных знаках, в различной обстановке, воспитывать грамотных пешеходов. способствовать развитию внимания, ориентировки в пространстве, мышлению; воспитывать культуру поведения на улице, дружеские отношения друг к другу.</p>                                  | <p><i>Средняя группа №2 Старшая разновозрастная группа №4</i></p>   |
| Ноябрь  | <p>Физкультурное развлечение «День народного единства»<br/>Задачи: Расширять представления о родной стране, о гос. праздниках, развивать интерес к истории своей страны. Закреплять навыки двигательной культуры, полученные в ходе ОД, развивать выносливость, дух соревнований, воспитывать стремление вести здоровый образ жизни. «День здоровья»</p>  | <p><i>Младшая разновозрастная группа №1, №3, №4<br/>Средняя группа №2<br/>Старшая разновозрастная группа №4</i></p> |

|         |   |  |
|---------|---|--|
| Декабрь | <p>Физкультурное развлечение «Прогулка в зимний лес»</p> <p>Цель: Доставить детям радость от общения со сверстниками. Продолжать знакомить детей с природными явлениями; формировать правильное отношение к живой и неживой природе, о пользе воздуха, воспитывать любовь к природе и желание ее беречь; совершенствовать навыки ходьбы и бега; упражнять в ползании, метании и прыжках. Развивать внимание.</p>                | <p>Младшая разновозрастная группа №1, №3, №4</p>               |
|         | <p>Физкультурный досуг «Мы мороза не боимся»</p> <p>Цель: Доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений, способствовать формированию положительных эмоций. Формировать умение выполнять знакомые движения легко и свободно, активизировать двигательную активность, развивать ловкость, силу, внимание. Продолжать учить радоваться победам и успехам, дать детям раскрыть свои спортивные способности.</p> | <p>Средняя группа №2</p>                                       |
|         | <p>Физкультурное развлечение «Зимушка - хрустальная»</p> <p>Цель: Развивать физические способности детей, укреплять здоровье дошкольников, используя здоровьесберегающие технологии в различных видах двигательной деятельности. Развивать силу, ловкость, быстроту, умение ориентироваться в схеме и выполнять задания соответственно правилам. Воспитывать нравственно-волевые качества.</p>                                  | <p>Старшая разновозрастная группа №4</p>                       |
| Январь  | <p>Физкультурное развлечение «Приключения Умки»</p> <p>Цель: Доставить детям чувство радости от занятий физической культурой. Продолжать учить передавать характер игровых и сказочных персонажей, выразительно с чувством. Вызывать желание проявлять положительные эмоции и интерес к участию в развлечении.</p>  | <p>Младшая разновозрастная группа №1, №3, №4</p>               |
|         | <p>Физкультурное развлечение «Зимняя олимпиада»</p> <p>Задачи: Совершенствовать двигательные умения и навыки; создать положительный и эмоциональный фон доброжелательности; систематизировать знания о зимних видах спорта;</p>   | <p>Средняя группа №2<br/>Старшая разновозрастная группа №4</p> |

|         |   |  |
|---------|---|--|
|         | Закреплять знания об Олимпийских играх; воспитывать интерес к спортивным играм; воспитывать дружеские отношения друг к другу.   |  |
| Февраль | Праздник, посвященный Дню Защитника Отечества <i>«Веселые старты с папами»</i><br>Задачи: создать радостную атмосферу праздника, воспитывать в детях уважение к российской армии, чувства патриотизма. Вызывать желание активно участвовать в играх и эстафетах.  | <i>Младшая разновозрастная группа №1, №3, №4</i><br><i>Средняя группа №2</i><br><i>Старшая разновозрастная группа №4</i> |
| Март    | Физкультурное развлечение <i>«Проводы зимы»</i> .<br>Задачи: продолжать знакомить детей с русским народным праздником. Развивать интерес к изучению истории России, русского народного творчества. Показать детям неразрывную связь между различными видами народного искусства: народными промыслами и ремёслами, народной музыкой, устным народным творчеством. | <i>Младшая разновозрастная группа №1, №3, №4</i><br><i>Средняя группа №2</i><br><i>Старшая разновозрастная группа №4</i> |
| Апрель  | Спортивный праздник <i>«День здоровья»</i><br>Задачи: создать атмосферу праздника, расширять знание детей о здоровом образе жизни. Вызывать желание активно участвовать в играх и эстафетах   | <i>Младшая разновозрастная группа №1, №3, №4</i><br><i>Средняя группа №2</i><br><i>Старшая разновозрастная группа №4</i> |
| Май     | Физкультурное развлечение <i>«Пусть будет мир!»</i><br>Задачи: Воспитывать чувство гордости за героизм нашего народа. Формирование познавательного интереса к истории своей страны и уважения к защитникам Родины. Развивать зрительное и слуховое восприятие. Поощрять желание детей подражать смелости, ловкости.   | <i>Младшая разновозрастная группа №1, №3, №4</i>   |
|         | Праздничное мероприятие <i>«Мы- наследники Победы»</i> .<br>Задачи: Формирование коммуникативной компетенции детей. Активизация двигательной активности, укрепление здоровья детей. Развивать основные физические качества. Способствовать формированию чувства гордости за свой народ, его боевые заслуги защитников нашей Родины, любви к Родинею               | <i>Средняя группа №2</i><br><i>Старшая разновозрастная группа №4</i>   |

|                    |   |                          |
|--------------------|---|--------------------------|
| <p>Июнь-август</p> | <p>Досуговая деятельность. Физкультурные и музыкальные праздники и развлечения на летний период</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Здравствуй лето!»</li> <li>- «День России»</li> <li>- «День семьи, любви и верности»</li> <li>- «День села Репное» (2 июля)</li> <li>- День государственного флага России</li> <li>- До свиданье лето»</li> </ul> | <p><i>Все группы</i></p> |
|--------------------|---|--------------------------|