

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**  
**«Детский сад №57»(Детский сад №57)**  
623426 Свердловская область, г. Каменск - Уральский, ул. Калинина, 58А  
623426 Свердловская область, г. Каменск - Уральский, ул. Калинина, 48А  
e-mail: [dou\\_57\\_ku@mail.ru](mailto:dou_57_ku@mail.ru) сайт: <http://dou57.obrku.ru> тел. 8(3439) 30-  
73-03

Принята  
на педагогическом совете  
30 августа 2024 г.  
Протокол № 1

Утверждена  
приказом заведующего  
Детским садом № 57  
№ 66 от 30 августа 2024 г.

**Адаптированная образовательная программа дошкольного  
образования для детей с нарушениями опорно-двигательного  
аппарата (НОДА) инструктора по физической культуре.**

Разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155), и федеральной адаптированной образовательной программой дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 24 ноября 2022 г. № 1022)

Каменск–Уральский

## СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.

<b>I.</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ.</b>	4-12
1.1.	Пояснительная записка.	4
1.2.	Связь с другими образовательными областями.	9
1.3.	Возрастные особенности развития детей дошкольного возраста.	9
1.4.	Планируемые результаты освоения программы.	11
<b>II.</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ.</b>	12-28
2.1.	Содержание работы по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие».	13
2.1.1.		13
2.1.2.	Задачи образовательной деятельности для детей 3-4 лет.	13
2.1.3.	Содержание образовательной деятельности для детей 3-4 лет.	13
2.1.4.	Результаты образовательной деятельности для детей 3-4 лет.	14
2.2.		15
2.2.1.	Задачи образовательной деятельности для детей 6-7 лет.	15
2.2.2.	Содержание образовательной деятельности для детей 6-7 лет.	15
2.2.3.	Результаты образовательной деятельности для детей 6-7 лет.	18
2.3.	Содержание части, формируемой участниками образовательных отношений (кружки)	19
2.4.	Содержание работы инструктора по физкультуре с семьями воспитанников.	23
2.5.	Содержание работы инструктора по физкультуре с педагогами.	24
2.6.	Содержание культурно - досуговой деятельности, в рамках образовательной области «Физическое развитие».	24
2.7.	Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы.	25
<b>III</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ</b>	29-34
3.1.	Организация физкультурно-оздоровительной работы.	29
3.2.	Материально – технические (пространственные) условия организации физической культуры детей.	32
3.3.	Методическое обеспечение программы. Средства обучения и воспитания.	33
<b>IV</b>	<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	35-70

	<i>Приложение 1. Педагогический проект: «Наш помощник Буратино»</i>	35
	<i>Приложение 2. Перспективный план обучения технике выполнения основных видов движений.</i>	37
	<i>Приложение 3. Перспективный план проведения подвижных игр с детьми.</i>	43
	<i>Приложение 4. Перспективный план обучения технике выполнения спортивных упражнений.</i>	45
	<i>Приложение 5. План работы инструктора по физкультуре с родителями.</i>	45
	<i>Приложение 6. План работы инструктора по физкультуре с педагогами.</i>	47
	<i>Приложение 7. План проведения физкультурных праздников и развлечений.</i>	48
	<i>Приложение 8. Примерная парциальная образовательная программа ««Фитбол- гимнастика в детском саду» Веселовой И. С. для части программы, формируемой участниками образовательных отношений.</i>	49
	<i>Приложение 9. Диагностические задания по образовательной области «Физическое развитие» для детей дошкольного возраста.</i>	58
	<i>Приложение 10. Работа на тренажерах.</i>	61

### **Аннотация**

Рабочая программа по реализации образовательной области «Физическое развитие» разработана в соответствии с АООП ДО «Детский сад №57, в соответствии с введением в действие ФГОС ДО.

Срок реализации Программы — 1 год (2024 -2025 учебный год).

Адаптированная образовательная программа дошкольного образования для обучающихся с НОДА Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 57» (далее – Программа) разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264) (далее – ФГОС ДО) и федеральной адаптированной образовательной программой дошкольного образования ((утверждена приказом Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. N 1022, зарегистрировано в Минюсте России 27 января 2023 г. регистрационный N 72149) (далее – ФАОП ДО).

Нормативно-правовой основой для разработки АООП ДО являются следующие нормативно- правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный Государственный Образовательный Стандарт Дошкольного Образования. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г № 1155 (с изменениями и дополнениями от 21 января 2019 г., 8 ноября 2022 г. (далее - ФГОС ДО),
- Федеральная адаптированная образовательная программа от 24 ноября 2022 г. № 1022 (далее – ФАОП ДО).
- Постановление Главного государственного санитарного врача России

от 28 сентября 2020 г. № 28 СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

- Постановление Главного государственного санитарного врача России от 27 октября 2020 г. № 32 СанПин2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

- Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28 января 2021 г. № 2 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. N 544н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)".

- Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 26 августа 2010г. N 761н "Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников образования" С изменениями и дополнениями от 31 мая 2011г.

- Распоряжение Минпросвещения России от 06.08.2020 N P-75 (ред. от 06.04.2021) "Об утверждении примерного Положения об оказании логопедической помощи в организациях, осуществляющих образовательную деятельность".

- Приказ Минтруда России от 13.03.2023 N 136н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог-дефектолог". (Зарегистрировано в Минюсте России 14.04.2023 N 73027)

- Закон «Об образовании в Свердловской области» в редакции от 15.07.2013 г.

- Устав Детского сада № 57.

Структура Программы в соответствии с требованиями ФГОС ДО включает три основных раздела - целевой, содержательный и организационный.

## **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ.**

### **1.1. Пояснительная записка.**

Дошкольный возраст — яркая, неповторимая страница в жизни каждого человека. Именно в этот период начинается процесс социализации, устанавливается связь ребенка с ведущими сферами бытия: миром людей, природы, предметным миром. Происходит приобщение к культуре, к общечеловеческим ценностям. Закладывается фундамент здоровья. Дошкольное детство — время первоначального становления личности, формирования основ самосознания и индивидуальности ребенка.

Успешность развития и воспитания дошкольника зависит от того, насколько ребенок физически и психологически готов к этому. Поэтому базой для реализации программы является укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование основ безопасного поведения, двигательной и гигиенической культуры. Целью занятий физической культурой является приобщение ребенка к основам здорового

образа жизни, освоение им гигиенической культуры и культуры движений. Физическое развитие дошкольника предусматривает в первую очередь формирование интереса к активной двигательной деятельности и потребность в физическом самосовершенствовании, получение удовольствия от игр, движений, упражнений.

Физическое воспитание детей - одна из важных частей системы воспитания, обучения и лечения детей с НОДА, так как в соответствии с важнейшим законом развития ведущей системой в организме ребенка является скелетно-мышечная («энергетическое правило скелетной мускулатуры»), сформулированное физиологом, профессором И.А. Аршавским), а все остальные системы развиваются в прямой зависимости от нее.

**Основная цель рабочей программы:** комплексная физическая реабилитация детей и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата средствами физической культуры.

#### **Задачи:**

- укрепление здоровья детей, повышение функциональных возможностей организма, улучшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательных систем;
- создание оптимальных условий для психофизической реабилитации детей;
- коррекция и компенсация двигательных нарушений;
- развитие основных видов движений и физических качеств, формирование пространственной ориентации, развития равновесия и координации движений;
- стимулирование общего развития ребенка (речевого, интеллектуального, личностного и др.);
- ослабление тенденции ухудшения здоровья, стабилизация течения основного заболевания, достижение оптимального уровня физического развития для каждого ребенка;
- обеспечение равного старта для развития всех детей в соответствии со своими потенциальными возможностями;
- создание условий для социальной интеграции проблемных детей в общество здоровых сверстников.

Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата проводится на основании диагноза и лечебных мероприятий, назначаемых врачом-ортопедом. Физическое воспитание детей с НОДА включает специальные задачи, способствующие преодолению недостатков физического развития и осуществлению взаимосвязи с медицинской реабилитацией детей. К специальным задачам относится исправление имеющегося дефекта и закрепление навыка правильной осанки.

Весь цикл занятий делится на два периода – подготовительный и основной. В первом периоде ведущая роль отводится выработке представления о правильной осанке и созданию физиологических предпосылок для ее формирования. Во втором, основном, периоде завершается работа по воспитанию и закреплению навыка правильной осанки. Общие задачи решаются путем широкого использования общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности воспитанников.

Коррекция осанки, достигнутая с помощью упражнений, может дать стойкий эффект лишь при одновременном формировании навыка правильной осанки на основе мышечно-суставного чувства, позволяющего ощущать положение определенных частей тела. После объяснений, необходимых для создания представления о правильной осанке, и показа «идеальной» осанки приступаем к выработке соответствующих ей мышечно-суставных ощущений. Для этого используются:

- а) тренировка перед зеркалом (зрительный самоконтроль);

- б) принятие правильной осанки и исправление дефектов у стены, когда к мышечно-суставным ощущениям прибавляются тактильные при соприкосновении со стеной;
- в) исправление дефектов осанки по указанию инструктора.
- г) воспитывать сознательное отношение к занятиям; (в этом нам еще помогает наш Буратино) (приложение 1)

Для выработки и закрепления навыка правильной осанки используем также игры, правила которых предусматривают соблюдение правильной осанки («Елочка», «Статуи», «Волшебные елочки», «Ходим в шляпах» и т.д.).

К числу функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата относятся также уплощения свода стопы, плоскостопие и полая стопа, связанные с нарушением формирования свода стопы. Специальные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы, применяются в различных формах физического воспитания. Особенностью комплексов является использование игровых упражнений с привлекательными для детей образами, также упражнений с предметами – мячом, обручем, скакалкой. Подобные упражнения профилактической и коррекционной направленности воспринимаются детьми как часть игры и включаются ими в самостоятельную двигательную деятельность, что чрезвычайно важно.

Сколиоз – тяжелое прогрессирующее заболевание позвоночного столба, характеризующиеся дугообразным искривлением во фронтальной плоскости и скручиванием позвонков вокруг вертикальной оси. Лечение сколиотической болезни весьма сложно. Оно бывает успешным, если проводится комплексно, с использованием ортопедических средств, лечебной физической культуры, общетерапевтических и гигиенических мер. Физические упражнения способствуют нормализации деятельности внутренних органов, а в ряде случаев и функции позвоночного столба.

Циклическим упражнениям (ходьбе, ползанию, лазанию, оздоровительной ходьбе после прогулки) в планировании уделено самое большое внимание. У ослабленных детей уровень выносливости достаточно низкий, а циклические упражнения развивают общую выносливость, повышают умственную и физическую работоспособность, улучшают психоэмоциональное состояние, укрепляют здоровье детей с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Вместе с общеразвивающими упражнениями (с предметами и без предметов) предлагаются корригирующие упражнения: для головы и шеи, плечевого пояса и рук, по развитию тонкой моторики, для туловища, для ног. Специальные игры коррекционного содержания, подвижные игры на ортопедических мячах направлены на исправление нарушений осанки, функциональной недостаточности стоп, формирование рационального дыхания и закрепление правильных навыков и умений. («Медвежата», «Кач-кач», «Шли бараны по дороге», «Лети перышко», «Сидячий футбол», «Пингвины на льдине» и т.д.)

Содержание разделов программы используется на физкультурных занятиях, в утренней корригирующей гимнастике, активной гимнастике после дневного сна, в физминутках и физпаузах, в спортивных досугах и развлечениях.

### **Основные принципы построения программы:**

- Принцип построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного образования.
- Принцип содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
- Принцип поддержки инициативы детей в различных видах деятельности.
- Принцип сотрудничества с семьей.

- Принцип приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.
- Принцип формирования познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности.
- Принцип возрастной адекватности дошкольного образования (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).
- Принцип учета этнокультурной ситуации развития детей.

#### **Формы организации:**

- утренняя гимнастика;
- непосредственная образовательная деятельность (традиционная, игровая, сюжетная, тематическая (с одним видом физических упражнений), комплексная (с элементами развития речи, математики, конструирования), контрольно-диагностическая, учебно-тренирующего характера, фитбол-гимнастика, по интересам детей (на основе выбора детьми вида движения));
- физкультурные досуги и праздники,
- занятия в кружках;

Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 5 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- во второй младшей группе – 15 мин;
- в подготовительной группе – 30 мин.

Один раз в неделю для детей 5-7 лет круглогодично организуются занятия по физическому развитию на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям (в соответствии с СП 2.4.3648-20)

#### **Модель физического воспитания на 2024-2025 год.**

<b>Формы организации</b>	<b>Вторая младшая Группа, средняя</b>	<b>Подготовительная группа</b>
<b><i>1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада</i></b>		
1.1. Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 минут	Ежедневно 10 минут
1.2. Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3 минут)	
1.3. Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 6 -10 минут	Ежедневно 20—30 минут
1.4. Закаливающие процедуры	Ежедневно после дневного сна	
1.5. Дыхательная гимнастика		
<b><i>2. Физкультурные занятия</i></b>		

2.1. Физкультурные занятия в спортивном зале	3 раза в неделю по 15 минут	2 раза в неделю по 30 минут
2.3. Физкультурные занятия на свежем воздухе	-	1 раз в неделю 30 минут
<b>3. Спортивный досуг</b>		
3.1. Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)	
3.2. Спортивные праздники	-	2 раза в год
3.3. Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в месяц	
3.4. Дни здоровья	1 раз в квартал	
<b>4. Вариативная часть (кружки)</b>		
4.1. Кружок танцевально-игровой гимнастики «Са-Фи-Дансе»	1 раз в неделю 15 минут	1 раз в неделю 30 минут
4.2. Театральный кружок «Радуга»	-	1 раз в неделю 30 минут

В структуре организованной образовательной деятельности выделяются:

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

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

Заключительная часть, в ходе которой выравнивается функциональное состояние организма детей. В ней дети выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

С целью совершенствования воспитательно-образовательного процесса в учебный план в части, формируемой участниками образовательных отношений внесены кружки :

Связь с другими образовательными областями.

В процессе образовательной деятельности по физическому развитию следует обращать внимание на одновременное решение задач других образовательных областей:

1. *«Социально-коммуникативное развитие»*: создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников; привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.

2. *«Познавательное развитие»*: активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых).

3. *«Речевое развитие»*: побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закалывания и занятий физической культурой; организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок и потешек.

4. *«Художественно-эстетическое развитие»*: привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и инструктора по физической культуре, оформления спортивного зала; использование в процессе непосредственно образовательной деятельности изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр; организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

## **1.2. Возрастные особенности развития детей дошкольного возраста.**

### **Младший дошкольный возраст (3—4 года).**

На рубеже трех лет любимым выражением ребенка становится «Я сам!». Отделение себя от взрослого и вместе с тем желание быть как взрослый — характерное противоречие кризиса трех 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.). В младшем дошкольном возрасте ярко выражено стремление к деятельности.

Взрослый для ребенка — носитель определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к развитию игры. Игра ребенка первой половины четвертого года жизни — это скорее игра рядом, чем вместе.

Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики.

Быстрота роста на четвертом году жизни составляет 6-7 сантиметров. В три года рост мальчиков равен 92,7 см, девочек 91,6 см, соответственно в четыре года 99,3 см, и 98,7 см, то есть ростовые показатели почти одинаковые.

Рост детей четвертого года жизни находится в определенной «положительной» взаимосвязи с основными видами движений — прыжками, бегом, метанием, равновесием.

Дети высокого роста по сравнению со сверстниками быстро бегают, а невысокого роста делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к бегу определяется также и другими индивидуальными различиями и координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще невелики.

В три года мальчики весят 14,6 кг, а девочки 14,1 кг. К четырем годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1 кг и 15,8 кг.

Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В три года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в четыре года 53,9 см. и 53,2 см.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и их окончательное формирование. К 3-4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80% объема черепа взрослого человека.

Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес тела. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, опущенная голова) могут стать привычными, и в результате нарушается осанка. А это в свою очередь отрицательно сказывается на функции кровообращения, дыхания.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус у ребенка еще недостаточный. В развитии мышц выделяются несколько узловых возрастов. Один из них 3-4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3-4 лет еще недостаточно развиты.

Крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой. Но постепенно совершенствуются движения кистью, пальцами.

В этом возрасте дети способны принять поставленную перед ними задачу – стать, ноги на ширину стопы или на ширине плеч и т.д.

Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста узкие просветы трахеи, бронхов и т.д, нежная слизистая оболочка создают предрасположенность к воспалительным заболеваниям органов дыхания.

Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что очень важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800-1100 мл.

Ребенок 3-4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей носом естественно и без задержки.

Сердечнососудистая система ребенка по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

Развитие высшей нервной деятельности, особенно в раннем возрасте, во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. В дальнейшем продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное

К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления

Вновь приобретенные навыки и умения могут быть реализованы не только на физкультурных занятиях, но и в жизненно важной самостоятельной деятельности детей.

### **Подготовительная группа (6—7 лет)**

Обладает устойчивыми социально- нравственными чувства и эмоциями, высоким самосознанием и осуществляет себя как субъект деятельности и поведения. 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.

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению. Достижения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр. Активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правила поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачивать, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторые правила ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т.п.)

На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие взаимоотношений детей со сверстниками. Дети предпочитают совместную деятельность индивидуальной. Дети осваивают разные формы сотрудничества: договариваются, обмениваются мнениями; чередуют и согласовывают действия; совместно выполняют одну операцию; контролируют действия партнера, исправляют его ошибки; помогают партнеру, принимают замечания партнера, исправляют свои ошибки. В процессе совместной деятельности дошкольники приобретают практику равноправного общения, опыт руководства и подчинения, учатся достигать взаимопонимания.

Старшие дошкольники выдвигают разнообразные игровые замыслы до начала игры и по ходу игры, проявляют инициативу в придумывании игровых событий.

### 1.3. Планируемые результаты освоения программы.

*Дети с высоким уровнем двигательных возможностей:*

- осваивают все основные виды рекомендованных движений

*Дети со средним уровнем двигательных возможностей:*

- включаются в выполнение отдельных движений
- выполняют индивидуально задания при помощи взрослого
- выполняют некоторые сложные задания с опорой

*Дети с низким уровнем двигательных возможностей:*

- выполняют все задания в соответствии со своим «индивидуальным маршрутом»
- включаются в выполнение определенных основных видов движений с учетом показаний и противопоказаний.

#### **К четырем годам.**

Сформирована соответствующая возрасту координация движений. Ребенок проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.

- гармонично физически развиваются, с желанием двигаются
- интересуются разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными атрибутами
- при выполнении упражнений демонстрируют достаточную, в соответствии с возрастными возможностями, координацию движений, быстро реагируют на сигналы, переключаются с одного движения на другое
- уверенно, самостоятельно и точно выполняют задания, легко находят свое место при совместных построениях и в играх
- с большим желанием вступают в общение с другими детьми и педагогом при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх

проявляют инициативность, с большим удовольствием участвуют в подвижных играх, соблюдают правила, стремятся к выполнению ведущих ролей в игре

#### **К семи годам.**

У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

- гармонично физически развиваются, их двигательный опыт богат.
- результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняют физические упражнения. В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.
- проявляют элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляют простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через

движения передают своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремятся к индивидуальности в своих движениях.

- проявляют постоянно самоконтроль и самооценку. Стремятся к лучшему результату, осознают зависимость между качеством выполнения упражнений и его результатом, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной

## **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ.**

### **2.1. Содержание работы по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие».**

#### *Извлечение из ФГОС ДО*

*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.).

#### **2.1.1. Вторая младшая группа (3-4 года).**

##### **2.1.2. Задачи образовательной деятельности для детей 3-4 лет.**

- Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.
- Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости.
- Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.

##### **2.1.3. Содержание образовательной деятельности для детей 3-4 лет**

*Двигательная деятельность.*

*Порядковые упражнения. Построения и перестроения:* Построение в рассыпную. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Построение в круг. Перестроение из колонны - в рассыпную. Построение в колонну по двое (парами). Повороты на месте направо, налево переступанием.

*Общеразвивающие упражнения.* Традиционные двухчастные общеразвивающие упражнения с одновременными и однонаправленными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела, с предметами и без предметов в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу.

### *Основные движения.*

*Ходьба.* Обычная. На носках. По кругу, взявшись за руки (за обруч). Огибая предметы Врассыпную (за звуковым и зрительным ориентиром). В колонне по одному. С согласованными движениями рук и ног. С перешагиванием предметов С остановкой. В горку и с горки. В колонне по двое (парами). Приставными шагами вперед. По прямой. По кругу, не держась руками. Высоко поднимая колени С выполнением заданий. С поворотами. По извилистой дорожке. Змейкой между предметами не задевая их Высоко поднимая колени. По дорожке из канатов (веревок). Шеренгой с одной стороны на другую.

*Бег (быстрая ходьба)* По прямой, подгруппами (5-6 м). По кругу в колонне по одному. В чередовании с ходьбой Врассыпную С предметом или за ним С одной стороны на другую С изменением темпа В медленном темпе (30 – 40 сек) Со сменой направления С остановкой на сигнал Змейкой (между предметами) По извилистой дорожке (ширина 30-35 см). В медленном темпе (50-60 сек). С выполнением заданий. Со сменой темпа (быстро-медленно)

*Прыжки.* Подъем на полупальцы с полуприседом на месте. Подъем на полупальцы с касанием предмета (ладони педагога) головой. Подъем на полупальцы, доставая предмет подвешенный выше поднятой руки ребенка. Перешагивание через шнур, канат положенный на пол. Перешагивание из кружка в кружок. Перешагивание в плоский обруч, лежащий на полу. Перешагивание через предметы (высота 3-5 см). Перешагивание через веревку, поднятую на 5 см Перешагивание через 4-6 линий (расстояние между ними 25-30 см). Приставной шаг вперед .

*Равновесие.* Ходьба по прямой дорожке (ширина 20-15 см, длина 2-2,5м) . Ходьба между двумя линиями (ширина 25-20 см). Ходьба и быстрая ходьба между двумя линиями. Ходьба с перешагиванием предметов на полу. Остановка во время ходьбы и быстрой ходьбы. Ходьба по доске положенной на пол (15-20 см). Ходьба по ребристой доске. Подняться на носки и постоять 3-5 сек. Ходьба с перешагиванием реек лестницы, положенной на пол. Ходьба из обруча в обруч. Ходьба по плоским модулям разного диаметра, разного цвета. Ходьба по гимнастической скамейке (высота 15-20 см). Ходьба по наклонной доске(высота 10-20 см). Ходьба на наклонной доске (высота 20-30см). Ходьба по шнуру, положенному прямо по кругу. Ходьба по модулям. Ходьба с перешагиванием предметов на скамейке (высота 15-20 см). Подняться на носки и постоять (5-10 сек)

*Катание, бросание, метание.* Катание мяча друг другу в положении сидя и стоя с наклоном вперед с расстояния 1-1,5 м (диаметр мяча 20-25 см). Бросание мяча двумя руками из снизу Бросание мяча педагогу. Бросание и ловля мяча от педагога с расстояния 70 см до 1м. Бросание мяча двумя руками из-за головы. Бросание большого мяча двумя руками через веревку. Катание мячей в ворота (ширина 60-50 см) друг другу с расстояния 1-1,5 м. Бросание малого мяча одной рукой через веревку, сетку. Бросание большого мяча двумя руками снизу в горизонтальную цель. Метание мяча двумя руками из-за головы, от груди. Метание мешочка, мяча вдаль, любой рукой. Метание малого мяча с расстояния 1 м в вертикальную цель. Метание малого мяча с расстояния 1-1,5 м в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой. Метание малого мяча правой и левой рукой в горизонтальную цель на расстоянии 1,0-1,25 м. Метание в горизонтальную цель двумя руками с расстояния 1,5-2 м. Бросание мяча вниз об пол и ловля его двумя руками. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.

*Ползание, лазание.* Ползание на четвереньках на ладонях и коленях в прямом направлении (расстояние до 6 м). Ползание по дорожке между двумя линиями. Ползание на четвереньках по доске, положенной на пол. Ползание «змейкой» между предметами, вокруг них Подлезание под шнур на ладонях и коленях (высота 50 см). Ползание по наклонной доске. Подлезание под дугу, в обруч. Переползание через бревно, гимнастическую скамейку. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.

Лазание по наклонной лестнице (лесенке-стремянке). Подлезание под шнур не касаясь руками пола. Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее.

*Подвижные игры. Основные правила в подвижных играх.*

#### **2.1.4. Результаты образовательной деятельности для детей 3-4 лет.**

*Достижения ребенка (Что нас радует)*

- 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.

*Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей*

- Ребенок малоподвижен, его двигательный опыт беден.
- Неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании).
- Затрудняется действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей; отстает от общего темпа выполнения упражнений.
- Не испытывает интереса к физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями.

### **2.2. Подготовительная группа (6-7 лет)**

#### **2.2.1. Задачи образовательной деятельности для детей 6-7 лет.**

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

### 2.2.2. Содержание образовательной деятельности для детей 6-7 лет.

I. Виды бега (обычный, непрерывный до 1 мин, с поворотом, со сменой направления, «змейкой» на носках, челночный бег) - заменены на быструю ходьбу.

Бег с преодолением препятствий – заменен на быструю ходьбу с перешагиванием.

Прямой галоп, боковой галоп – заменены на приставной шаг.

Бег прямыми ногами вперед, бег с высоким подниманием бедра, бег подскоками - исключены.

II. Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, прыжки «змейкой», прыжки в высоту с места, прыжки через 4-6 предметов по прямой на двух ногах, из обруча в обруч, прыжки через шнуры боком, прыжки попеременно на правой, левой ноге, прыжки ноги врозь-вместе, скрестно, одна нога вперед другая назад, прыжки по узкой дорожке на двух ногах, прыжки в длину с места, прыжки в высоту в обозначенное место, прыжки через скакалку, прыжки в длину с разбега – исключены.

#### *Двигательная деятельность*

*Порядковые упражнения.* Построение в колонну по одному по росту. Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед. Построение в шеренгу по одному по росту. Размыкание на вытянутые руки в стороны в шеренге. Построение в круг по росту. Размыкание на вытянутые руки в стороны в кругу. Перестроение из шеренги в колонну по одному, равнение на месте. Выравнивание в шеренге по носкам. Равнение в затылок в колонне. Равнение в шеренге. Равнение в затылок в кругу. Построение в колонну по одному, расхождение через середину по одному в разные стороны. Перестроение в колонну по двое на месте. Построение в колонну по двое, чередуя с перестроением в колонну по одному. Перестроение в колонну по двое в движении. Построение в колонну по трое (по зрительным ориентирам). Размыканием приставным шагом. Смыкание приставным шагом. Построение в колонну по трое (без ориентиров). Повороты направо в движении. Повороты направо, налево в движении. Повороты кругом в движении.

*Общеразвивающие упражнения.* Четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименными, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног, парные упражнения. Упражнения в парах и подгруппах. Выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами. Упражнения с разными предметами, тренажерами.

#### *Основные движения.*

*Ходьба.* С изменением направления. С изменением темпа. Приставным шагом вперед. Приставным шагом назад. Передвижение в шеренге по кругу, змейкой. Приставным шагом влево. Приставным шагом вправо. В колонне по одному с изменением направления (с поворотом). В колонне по двое с изменением направления (с поворотом). В шеренге по кругу «змейкой». Змейкой» между предметами, поставленными на расстоянии 50 см друг от друга. Приставными шагами в сторону на носках. С остановкой на звуковой и зрительный сигнал. Приставным шагом в сторону на пятках.

Гимнастическим шагом. Приставным шагом с полуприседанием. В полуприседе. На месте с высоким подниманием колена. На расстояние 1000-15000 м (на воздухе).

*Бег (быстрая ходьба).* В колонне по одному. Непрерывная в медленном темпе до 1 мин В среднем темпе в колонне по одному до 1 мин. С преодолением небольших препятствий (высотой 10-15 см) положенных на расстоянии 70-80 см друг от друга .В быстром и медленном темпе. С поворотом. Со сменой направления. «Змейкой» на носках. Приставным шагом в быстром темпе. Челночный бег – 10 м по 3 раза. В среднем темпе на 80-120 м (1-2 раза) в чередовании с ходьбой. В быстром темпе 10 м по 2-3 раза. В быстром темпе 20-25 м по 2-3 раза.

*Прыжки.* Перешагивание через 4-6 предметов по прямой . Подъем на полупальцы на одной ноге на месте (правой, левой). Подъем на полупальцы, с полуприседом (20-30 р по 2-3 раза) в чередовании с ходьбой. Перешагивание из обруча в обруч .

*Упражнения в равновесии.*

Ходьба по гимнастической скамейке руки на поясе, перешагивая предметы поставленные на расстояние 40-50 см друг от друга. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в сторону, на середине перешагнуть через набивной мяч. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке с разными положениями рук. Ходьба по ребристой доске, гимнастической скамейке с переключением мешочка из одной ладони в другую перед собой. Стойка на одной ноге, вторая согнута в колене и прижата к колену опорной ноги, руки на поясе «аист». Ходьба по гимнастической скамейке, переключая малый мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной. Ходьба по гимнастической скамейке с наклонами, раскладывая и собирая предметы. Ходьба по гимнастической скамейке с гимнастической палкой за спиной. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке, приставляя пятки к носку (с поддержкой). Ходьба по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Подняться на носки и постоять 9-10 сек. Садиться и вставать без помощи рук. Ходьба по гимнастической скамейке прямо и боком приставным шагом, на середине присесть (повернуться кругом), встать и пройти дальше. Ходьба по гимнастической скамейке прямо и боком, перешагивая набивные мячи (1 кг) 4-5 штук. Ходьба по плоским и объемным модулям (высотой 5-10 см) поставленных на разном расстоянии друг от друга (от 10 до 25 см). Кружиться в обе стороны, стоя на носках, руки на пояс, в стороны. Стойка на одной ноге «Ласточка».

*Катание , бросание, ловля, метание* Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками на месте (5-8 раз). Бросание мяча о землю одной рукой и ловля его двумя руками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую на месте. Метание мяча (мешочка) в горизонтальную цель (расстояние 2-3 м) правой и левой рукой. Провести мяч на бадминтонной ракетке до ориентира, не уронив. Отбивать волан ракеткой – на партнера. Бросание мяча (диаметр 10-12 см) о стену и ловля его после отскока от земли (расстояние 2-3 м) двумя, одной рукой. Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую в движении до ориентира. Подбрасывание мяча ( диаметр 10-12 см) вверх одной рукой и ловля его другой рукой на месте. Перебрасывание мяча (диаметр 10-12 см) друг другу и ловля его после отскока от пола. Метание вдаль предметов разного веса (мячей, мешочков) Бросание мяча в корзину (кольцо) из-за головы ,от груди двумя руками (расстояние 2 м). Прокатывание набивного мяча (1 кг) между предметами .Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую, двигаясь по узкой дорожке, доске, ребристой доске. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренге, с заданиями (повернуться, хлопнуть в ладоши, присесть), ловля его двумя руками после отскока от пола. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча (расстояние 3-4 м). Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренге (расстояние 3-4 м). Бросание мяча (диаметр 8-10 см) о стену одной рукой и ловля его двумя руками после отскока его от земли, с хлопком в ладоши, поворотом (расстояние 2-3 м). Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди. Прокатывание набивного мяча (1 кг) в

прямом направлении (до предмета). Прокатывание набивного мяча друг другу двумя руками снизу (расстояние 3-4 м).

*Лазание.* Ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м) в сочетании с перелезанием через бревно, скамейку. Подлезание под дугу (высота 40-50 см) прямо и боком не касаясь руками пола. Подлезание под дугу прямо и боком с мячом в руках – в группировке. Подлезание под шнур прямо и боком (высота 40 см) не касаясь руками пола. Ползание с мешочком на спине на четвереньках, с опорой на ладони и колени. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейке). Перелезание через несколько подряд расположенных препятствий (3-4). Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладины, разноименным способом. Пролезание в обруч сверху и снизу. Вис на гимнастической стенке, поднять прямые ноги, держать «уголок» ногами, разводить ноги в стороны и сводить. Ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками с рюкзаком за спиной. Пролезание правым и левым боком между рейками гимнастической лестницы, поставленной боком. Пролезание правым и левым боком между реек гимнастической лестницы, приподнятой от пола на 10-15 см. Ползание на четвереньках вперед-назад по гимнастической скамейке

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

*Спортивные упражнения.*

*Катание на велосипеде.* - Ускорять и замедлять ход по указанию педагога, ездить на велосипеде в произвольном направлении. Ездить наперегонки парами по прямой (расстояние 10-15-20 м). Выполнять торможение и остановку, на красный сигнал светофора, у пешеходной дорожке. Ездить, показывая поворот и остановку (отводя руку в сторону или поднимая вверх).

*Катание на самокате.* Ездить по слегка неровной поверхности. Быстро тормозить и останавливаться по сигналу взрослого в указанном месте. Выполнять повороты направо, налево. Кататься, сохраняя направления, с постановкой второй ноги на платформу по замедления хода. Кататься в произвольном темпе. Быстро и точно двигаться на сигналы светофора и регулировщика Игра «правила дорожного движения».

*Катание на санках* - Кататься с горки на санках по двое. Спуск с горки, выполняя руками разнообразные движения (с вертушками, султанчиками, флажками). Спуск с горки на санках под воротами (дугами). Спуск с горки на санках с различными заданиями (снять флажок, ленточки, достать подвешенный колокольчик, попасть снежком в цель). Спуск с горки управляя санками с помощью ног. Спуск с горки, выполняя повороты вправо и влево. Спуск с горки, тормозя ногами.

### **2.2.3. Результаты образовательной деятельности для детей 6-7 лет.**

*Достижения ребенка (Что нас радует)*

- 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.

*Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей*

- В двигательной деятельности ребенок затрудняется в проявлении быстроты, координации (ловкости), выносливости, силы и гибкости.
- Допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений.
- Слабо контролирует выполнение своих движений и движений товарищей, затрудняется в их оценке.
- Допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности.
- Не проявляет стойкого интереса к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при их выполнении.

### **2.3. Содержание работы инструктора по физкультуре с педагогами.**

Дошкольное образование должно гарантировать психологическую и физическую безопасность воспитанников, а для этого сам воспитатель, специалист, работающий с детьми и должен быть компетентен в вопросах здоровьесбережения. В ФГОС ДО указывается на реализацию задач формирования общей культуры личности ребенка, в том числе ценностей здорового образа жизни. Профессиональный стандарт педагога прописывает трудовую функцию в воспитательской деятельности – формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни. Современному педагогу необходимо быть самому здоровым, сохраняя высокую работоспособность и творческое долголетие.

**Цель:** формировать у педагогов потребность в здоровом образе жизни для успешного осуществления педагогической деятельности.

#### **Задачи:**

1. Повышать эффективность воспитательно-образовательного процесса через сохранение и укрепление физического и психологического здоровья педагогов;
2. Познакомить педагогов с приёмами психологической саморегуляции;
3. Формировать у педагогов такие личностные качества, как жизнерадостность, стрессоустойчивость, целеустремленность, уверенность в себе на основе стабилизации душевного равновесия;
4. Содействовать расширению представлений педагогов ДОУ о здоровом образе жизни.

#### **Предполагаемый результат:**

1. Повышение психологической устойчивости у педагогов – стрессоустойчивости, конфликтоустойчивости, эмоциональной стабильности;
2. Формирование у педагогов мотивации на здоровый образ жизни;
3. Совершенствование практических навыков здоровьесберегающего поведения у педагогов;
4. Снижение уровня заболеваемости среди педагогов ДОУ

### **2.4. Содержание культурно – досуговой деятельности, в рамках образовательной области «Физическое развитие».**

Развитие культурно – досуговой деятельности дошкольников позволяет обеспечить каждому ребенку отдых. Формировать у детей выносливость, смекалку, ловкость, умение жить в коллективе, развивать выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность, закреплять двигательные умения и навыки детей, развивать двигательные качества (быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве и др.) Культурно – досуговая деятельность усиливает интерес к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщает к спорту и здоровому образу жизни. Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений.

Периодичность проведения:

- Спортивные развлечения -1 раз в месяц (четверг в 16<sup>20</sup>);
- Спортивные праздники:
  - младшая группа – зрители;
  - подготовительная группа - 2 раза в год;
- Дни здоровья – 1 раз в квартал.

### **3. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы.**

Педагогическая диагностика преимущественно направлена на изучение ребенка дошкольного возраста для познания его индивидуальности и оценки его развития как субъекта познания, общения и деятельности; на понимание мотивов его поступков, видение скрытых резервов личностного развития, предвидение его поведения в будущем. Понимание ребенка помогает педагогу сделать условия воспитания и обучения максимально приближенными к реализации детских потребностей, интересов, способностей, способствует поддержке и развитию детской индивидуальности. Без педагогической диагностики трудно представить осознанную и целенаправленную профессиональную деятельность педагога. Диагностическая деятельность является начальным этапом педагогического проектирования, позволяя определить актуальные образовательные задачи, индивидуализировать образовательный процесс, и завершает цепочку по решению этих задач, поскольку направлена на выявление результативности образовательного процесса. Познание и понимание педагогом ребенка дошкольного возраста как основная цель педагогической диагностики в ДОУ определяет использование им преимущественно малоформализованных диагностических методов, ведущими среди которых являются наблюдение проявлений ребенка в деятельности и общении с другими субъектами педагогического процесса, а также свободные беседы с детьми.

Программа комплексной оценки физических возможностей дошкольников предполагает анализ показателей, позволяющих определить состояние здоровья:

- Телосложение;
- Основные функциональные параметры;
- Развитие двигательной сферы.

Комплексное изучение данных показателей позволяет осуществлять целостный подход к вопросу гармоничного физического развития детей, исключая форсирование или одностороннее развитие того или иного показателя. Многочисленные научно-практические исследования выявили тесную взаимосвязь между показателями физического развития, развитие двигательной сферы и функциональными возможностями организма ребенка.

Помимо состояния здоровья, росто-весовых показателей и некоторых функциональных данных для наиболее полной характеристики физического состояния дошкольников важно определение их физической подготовленности.

Физическая подготовленность детей характеризуется совокупностью сформированных двигательных навыков и основных физических качеств. Оценку физической подготовленности следует рассматривать не как единовременное мероприятие, а как целостный процесс, органически сочетающий в себе постоянные наблюдения за ребенком в процессе жизнедеятельности и непосредственной образовательной деятельности, хронометраж основных режимных моментов и мониторинг физической подготовленности. В качестве дополнительных методов используются анализ продуктов детской деятельности, простые тесты, специальные диагностические ситуации (приложение № 9)

Тестирование физической подготовленности проводит инструктор по физической культуре. Старший воспитатель должен контролировать проведение. Воспитатели групп оказывают необходимую помощь в организации этой работы. Медицинская сестра осуществляет наблюдение за состоянием детей, их реакцией на выполнение двигательного задания. Тестирование проводится два раза в год: в начале учебного года с 5 ноября по 11 ноября, и в конце года с 24 по 30 апреля. Для получения объективных данных первичное и повторное обследование должны проводиться в одинаковых условиях. Не ранее 30 минут после принятия пищи, в часы биологической активности (с 9 до 13 часов), перед тестированием необходимо организовать небольшую разминку для подготовки организма дошкольников к предстоящей мышечной нагрузке. К выполнению диагностических заданий дети допускаются в соответствующей спортивной форме.

К обследованию допускаются дети, не имеющие противопоказания к выполнению диагностических заданий по состоянию здоровья. Дошкольники II медицинской группы («Рекомендации по определению медицинской группы при некоторых отклонениях в состоянии здоровья» приложение №1) освобождаются от тестов, которые им противопоказаны. Дошкольники III и IV медицинских групп («Рекомендации по определению медицинской группы при некоторых отклонениях в состоянии здоровья» приложение №1) от выполнения диагностических заданий освобождаются полностью. (согласно Постановления правительства РФ от 29.12.2001 года № 916).

Используется методика:

Верещагина Н. В.

Диагностика педагогического процесса дошкольной образовательной организации. СПб, «Детство-Пресс», 2014.

Диагностика педагогического процесса в подготовительной к школе группе (6-7 лет) дошкольной образовательной организации. СПб, «Детство-Пресс», 2014.

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Организация физкультурно-оздоровительной работы.

Организация учебного процесса регламентируется учебным планом, годовым календарным планом, расписанием занятий.

Расписание непосредственной образовательной деятельности в ДООУ является нормативным локальным документом, регламентирующим организацию процесса с учетом специфики организации педагогического процесса, учебно-методического, кадрового и материально-технического оснащения.

Объем образовательной нагрузки в течение недели определен в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений (СП 2.4.3648-20).

#### Формы организации:

- утренняя гимнастика;
- непосредственная образовательная деятельность (традиционная, игровая, сюжетная, тематическая (с одним видом физических упражнений), комплексная (с элементами развития речи, математики, конструирования), контрольно-диагностическая, учебно-тренирующего характера, фитбол-гимнастика, по интересам детей (на основе выбора детьми вида движения);
- физкультурные досуги и праздники,
- занятия в кружках;

В ДООУ большое внимание уделяется процессу закаливания, использованию гигиенических факторов и естественных сил природы: воздушные и солнечные ванны, хождение босиком по дорожкам здоровья и т.д.

#### Модель физического воспитания на 2024-2025 год.

Формы организации	Вторая младшая Группа, средняя группа	Подготовительная группа
<b>1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада</b>		
1.1. Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 минут	Ежедневно 10 минут
1.2. Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3 минут)	
1.3. Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 6 -10 минут	Ежедневно 20—30 минут
1.4. Закаливающие процедуры	Ежедневно после дневного сна	
1.5. Дыхательная гимнастика		
<b>2. Физкультурные занятия</b>		
2.1. Физкультурные занятия в спортивном зале	3 раза в неделю по 15 минут	2 раза в неделю по 30 минут

2.3. Физкультурные занятия на свежем воздухе	-	1 раз в неделю 30 минут
<b>3. Спортивный досуг</b>		
3.1. Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)	
3.2. Спортивные праздники	-	2 раза в год
3.3. Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в месяц	
3.4. Дни здоровья	1 раз в квартал	
<b>4. Вариативная часть (кружки)</b>		
4.1. Кружок танцевально-игровой гимнастики «Са-Фи-Дансе»	1 раз в неделю 15 минут	1 раз в неделю 30 минут
4.2. Театральный кружок «Радуга»	-	1 раз в неделю 30 минут

Организованная образовательная деятельность по физической культуре проводятся со всей группой.

Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 5 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- во второй младшей группе – 15 мин;
- в подготовительной группе – 30 мин.

Один раз в неделю для детей 5-7 лет круглогодично организовываются занятия по физическому развитию на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям (в соответствии с СП 2.4.3648-20).

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

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

Заключительная часть, в ходе которой выравнивается функциональное состояние организма детей. В ней дети выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

С целью совершенствования воспитательно-образовательного процесса в учебный план в части, формируемой участниками образовательных отношений внесены кружки:

Физкультурно-оздоровительная работа с детьми в дошкольном учреждении строится на диагностической основе. Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой форме. Они позволяют определить физические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость и ловкость); сформированность двигательных умений и навыков. (приложение 9)

Тестирование физической подготовленности проводит инструктор по физической культуре. Старший воспитатель контролирует проведение. Воспитатели групп оказывают необходимую помощь в организации этой работы. Медицинская сестра осуществляет наблюдение за состоянием детей, их реакцией на выполнение двигательного задания. Тестирование проводится два раза в год: в начале учебного года с 5 ноября по 11 ноября, и в конце года с 24 по 30 апреля. Для получения объективных данных первичное и повторное обследование проводится в одинаковых условиях. Не ранее 30 минут после принятия пищи, в часы биологической активности (с 9 до 13 часов), перед тестированием организовывается небольшая разминка для подготовки организма дошкольников к предстоящей мышечной нагрузке. К выполнению диагностических заданий дети допускаются в соответствующей спортивной форме.

К обследованию допускаются дети, не имеющие противопоказания к выполнению диагностических заданий по состоянию здоровья. Дошкольники II медицинской группы («Рекомендации по определению медицинской группы при некоторых отклонениях в состоянии здоровья» приложение №1) освобождаются от тестов, которые им противопоказаны. Дошкольники III и IV медицинских групп («Рекомендации по определению медицинской группы при некоторых отклонениях в состоянии здоровья» приложение №1) от выполнения диагностических заданий освобождаются полностью (согласно Постановления правительства РФ от 29.12.2001 года № 916).

### **3.2. Материально – технические (пространственные) условия организации физической культуры детей.**

#### *Извлечение из ФГОС ДО*

*«Развивающая предметно – пространственная среда должна быть содержательно – насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной».*

Эта среда должна строиться на основе ведущих принципов:

- содержательно-насыщенной, развивающей;
- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Для реализации задач физического воспитания в ДОУ созданы все условия, которые отвечают требованиям ФГОС ДО и СП 2.4.3648-20, а именно, имеется:

1. Физкультурно-музыкальный зал, оснащенный спортивным оборудованием; простыми тренажерами (сухой бассейн, фитболы, массажные мячи, массажные валики, массажные кочки, массажные коврики, тактильная дорожка); тренажерами сложного устройства («Беговая дорожка», «Велотренажер», «Степпер», «Бегущая по волнам», «Гребной тренажер»); зеркальная стена, шведская стенка, массажные дорожки для коррекции плоскостопия, навесные щиты для фиксации осанки, мягкий игровой набор, мягкий тоннель с доньшком, гимнастическая скамейка мелкий спортивный инвентарь (мешочки с песком, гимнастические палки, кольцоброс, кегли, мячи резиновые разного диаметра, обручи, скакалки, гантели детские, дорожка-балансир, дорожка змейка, дуга большая, дуга малая,

канат гладкий, канат с узлами, кольца, ленты, маты, скалки и т.д.).

2. групповые участки детского сада, оснащенные спортивным оборудованием (спортивно-игровой комплекс «Космодром», щиты для метания, наклонные гимнастические скамейки и тд.)
3. Групповые помещения, в которых имеются атрибуты для спортивных и подвижных игр, массажные дорожки для коррекции плоскостопия, мягкий игровой набор, мелкий спортивный инвентарь.

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходимо музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляются для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

#### Технические средства обучения:

- Музыкальный центр;
- CD и аудио материал;
- Видеопроектор.

#### Наглядно – дидактический материал:

- Картотека комплексов утренней гимнастики, комплексов корригирующей гимнастики, гимнастики после сна, игротерапии, круговой тренировке.
- Картотека подвижных игр и спортивных упражнений с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста.
- Картотека дыхательной гимнастики, пальчиковой гимнастики, упражнений для релаксации, самомассажа, коррекционных упражнений для укрепления сводов стопы, коррекции нарушений осанки, с использованием простейших тренажеров (фитбол, массажные кочки, массажные валики, су-джок мячи, и тд)
- Картотека загадок, закличек, речитативов, считалок, упражнений логоритмики, эстафет.
- Картотека диагностических заданий с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста.
- Картотека кружка «Танцевально-игровая гимнастика «Са-Фи-Дансе», кружка «Радуга»
- Наборы демонстрационных картинок «Тело человека», «Виды спорта», «Построения», «Схемы ОВД», литературный материал и дидактические игры по теме: «Знакомство со строением человека и частями его тела»

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

<b>Перечень программ</b>	Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Детство» (Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Соловьева.), 2014г. Программа. «Комплексная физическая реабилитация детей с нарушением опорно-двигательного аппарата» Л.С. Сековец Москва, Школьная Пресса, 2008 год Программа «Фитбол-гимнастика в детском саду» И. С. Веселова Танцевально-игровая гимнастика для детей «Са-Фи-Дансе» Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина, Санкт-Петербург «Детство-пресс», 2003 год
--------------------------	--

- |  |  |
|--|--|
|  | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Двигательная активность ребенка в детском саду / М.А. Рунова. – М.: Мозаика-синтез, 2000.</li><li>2. Физическая культура – дошкольникам / Л.Д. Глазырина. – М.:</li></ol> |
|--|--|

<p><b>Технологии и пособия по проблеме: «Физическая культура»</b></p>	<p>Владос, 2004.</p> <p>3. Физкультура – это радость / Л.Н. Сивачева. – СПб.: Детство-пресс, 2001.</p> <p>4. С физкультурой дружить - здоровым быть / М.Д. Маханева. – М.: ТЦ «Сфера», 2009.</p> <p>5. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицына. – М.: Скрепторий, 2004.</p> <p>6. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет / Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина. – М.: Владос, 2003.</p> <p>7. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении / А.П. Щербак. – М.: Владос, 1999.</p> <p>8. Физкультурные праздники в детском саду / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. – М.: Просвещение, 2003.</p> <p>9. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет / Л.И. Пензулаева. – М.: Владос, 2002.</p> <p>10. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет (с учётом уровня двигательной активности): пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры. Рунова М.А – М.: просвещение, 2006</p> <p>11. Лечебная физкультура для дошкольников / О.В. Козырева. – М.: Просвещение, 2003</p> <p>12. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. Рекомендации, занятия, игры, упражнения. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А., Волгоград Учитель, 2011 г.</p> <p>13. Спортивные праздники в детском саду: пособие для работников дошкольных учреждений Аксёнова З.Ф. - М.: ТЦ Сфера, 2004</p> <p>14. Детские народные подвижные игры. А. В. Кенимал, Т.И. Осокина М.: Просвещение, 1995</p> <p>15. Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста Ефименко Н.Н. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 1999.</p> <p>16. Здоровый дошкольник Змановский Ю.Ф</p> <p>17. Пособие для практических работников ДОУ. Воспитание здорового ребенка. М. Д. Маханева М.: Просвещение, 1997</p>
---	---