

Программа принята на  
заседании педагогического  
Совета МБДОУ детского сада  
№9 «Радуга»

Павл-Павлова Ю.В.  
Протокол № 1 от 28.08 2019г.

Утверждаю:  
Заведующая  
МБДОУ детского сада  
№9 «Радуга»

Корж М.Г.  
Приказ № 147/4 от 28.08 2019г.



**Рабочая программа инструктора  
по физической культуре**

**Муниципального бюджетного дошкольного образовательного  
учреждения**

**ДЕТСКОГО САДА № 9 «РАДУГА»**

**КАРАСУКСКОГО РАЙОНА НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ**

**г.Карасук 2019-2020.**

## Содержание:

### I Целевой раздел

1.1.Пояснительная записка .....	3
1.2.Цели и задачи программы .....	4
1.3.Принципы и подходы к формированию программы.....	8
1.4.Возрастные особенности развития детей (от 3 до 7 лет).....	9
1.5.Планируемые результаты освоения Программы.....	12
1.6.Целевые ориентиры образовательного процесса .....	12

### II Содержательный раздел

2.1.Задачи и содержание работы по физическому развитию .....	13
2.2. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.....	15
2.3.Коррекционная работа.....	17
2.4. Содержание направлений работы с семьей по образовательной области «Физическое развитие».....	18
2.5.Взаимосвязь с логопедом.....	21
2.6.Перспективное планирование физкультурных НОД.....	22
2.7.Тематическое планирование.....	22
2.8.Перспективный план физкультурных досугов и развлечений.....	23

### III Организационный раздел

3.1.Связь с другими образовательными областями.....	24
3.2.Система профилактической работы по оздоровлению дошкольников.....	25
3.3.Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.....	25
3.4. Формы и методы оздоровления детей.....	26
3.5.Организация двигательного режима.....	27
3.6.Паспорт спортивного зала.....	28
3.7. Методическая литература.....	30

# **I Целевой раздел**

## **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по физическому развитию детей 3-7 лет разработана в соответствии с ООП МБДОУ № 9 «Радуга», в соответствии с введением в действие ФГОС.

Рабочая программа по физическому развитию детей, обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению - физическое развитие.

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

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ, ст.43, 72.
- Конвенция о правах ребёнка (1989 г.).
- Федеральный закон «Об образовании в РФ».
- СанПиН 2.4.1.3049 – 13
- Устав ДОУ
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-Ф
- Федеральный закона “Об образовании в Российской Федерации” ст. 48, ч.1, п.1
- ФГОС ДО (приказ от 17.10.13 г, действует с 01.01.2014 г)

Физическая культура является частью общечеловеческой культуры и рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребенка. В результате происходит созревание и совершенствование жизненно важных физиологических систем организма дошкольника, повышаются его адаптивные возможности и устойчивость к внешним воздействиям, приобретаются необходимые двигательные умения и навыки, физические качества, формируется личность в целом.

Процесс формирования физической культуры важен в период от трёх до семи лет, так как этот период характеризуется активной познавательной деятельностью, интенсивным развитием интеллектуальной, эмоциональной, сферы, ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью.

Поэтому все актуальней становится проблема формирования потребности в здоровом образе жизни, начиная с раннего возраста.

Это поможет детям дошкольного возраста адаптироваться к различным условиям жизнедеятельности, сформирует интерес к занятиям физической культуры.

## 1.2. Цели и задачи программы

**Цель** программы предполагает создание условий, которые помогут каждому ребенку стать телесно и психически здоровым, творчески активным, радостным, энергичным, деятельным.

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

### **Задачи:**

-развивать физические качества (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

-накапливать и обогащать двигательный опыт детей (овладение основными движениями);

-формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

-формировать начальные представления о здоровом образе жизни.

### **Конкретизация задач по возрастам:**

#### *Развитие физических качеств:*

##### *3-4 года*

Учить энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.

Поощрять проявление ловкости в челночном беге.

Закреплять умение бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

##### *4-5 лет*

Учить прыгать в длину с места не менее 70 см.

Развивать общую выносливость в ходе бега по пересеченной местности в медленном темпе 200–240 м.

Учить бросать набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

##### *5-6 лет*

Учить прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.

Учить лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

Учить метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).

### *6-7 лет*

Учить прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см); мягко приземляться; прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см); с разбега (180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

Учить перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг); бросать предметы в цель из разных исходных положений; попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м; метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м; метать предметы в движущуюся цель.

Учить ходить на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске.

Способствовать проявлению статического и динамического равновесия, координации движений при выполнении сложных упражнений.

*Накопление и обогащение двигательного опыта  
(овладение основными движениями):*

### *3-4 года*

Учить сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

Учить ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

Учить ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.

Учить катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

### *4-5 лет*

Способствовать формированию правильной осанки при ходьбе, держась прямо, не опуская головы.

Закреплять умение уверенно ходить по бревну (скамейке), удерживая равновесие.

Развивать умение лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами.

Учить прыжкам в длину с места отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивая на одной ноге.

Учить ловить мяч руками (многократно ударяет им об пол и ловит его).

Учить бросать предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку.

Развивать чувство ритма (умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет).

### *5-6 лет*

Способствовать развитию умения ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Привлекать к выполнению упражнений на статическое и динамическое равновесие.

Учить перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

Продолжать учить ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами.

Привлекать к участию в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

*6-7 лет*

Способствовать правильному выполнению техники всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья.

Закреплять умение перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчёта на первый-второй; соблюдать интервалы во время передвижения.

Совершенствовать умение выполнять физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

Способствовать формированию правильной осанки.

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

*3-4 года*

Привлекать к участию в совместных играх и физических упражнениях.

Способствовать проявлению интереса к физическим упражнениям, умение пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

Создавать условия для проявления положительных эмоций, активности в самостоятельной и двигательной деятельности.

Поощрять проявление самостоятельности в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед).

Поощрять проявление самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

*4-5 лет*

Способствовать проявлению активности и инициативности ребёнка в подвижных играх.

Содействовать созданию эмоционально-положительного климата при проведении физических упражнений, создавать ситуацию успеха.

Поощрять самостоятельное и творческое использование физкультурного инвентаря для подвижных игр.

*5-6 лет*

Привлекать к участию в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Способствовать проявлению самостоятельности, творчества, выразительности и грациозности движений.

Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр.

Стимулировать проявление интереса к разным видам спорта.

*6-7 лет*

Привлекать к участию в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей).

Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр, поощрять придумывание собственных игр.

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

Поощрять проявление интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, хоккей, футбол).

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:*

*3-4 года*

Дать простейшие представления о полезной и вредной для здоровья пище; способствовать овладению элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна.

Учить, бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей.

Поощрять сообщения о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью.

Знакомить с физическими упражнениями, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания.

Направлять действия детей на соблюдение навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

*4-5 лет*

Развивать умение устанавливать связи между совершаемыми действиями и состоянием организма, самочувствием (одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой).

Расширять представления о полезной и вредной для здоровья пище.

Знакомить с частями тела и органами чувств человека и их функциональным назначением.

Способствовать формированию потребности в соблюдении режима питания, пониманию важности сна, гигиенических процедур для здоровья.

Знакомить с составляющими здорового образа жизни.

*5-6 лет*

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.

Дать представление о роли и значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.

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

*6-7 лет*

Расширять представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

### 1.3. Принципы и подходы к формированию программы

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

- *Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несёт ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- *Принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
- *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребёнка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений*.
- *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании нагрузок и отдыха*, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
- *Принцип единства с семьёй*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.



## **1.4.Возрастные особенности развития детей (от 3 до 7 лет)**

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

К четырём годам средний вес ребёнка составляет 15,5 – 16, 0 кг, рост – 100см. Продолжается интенсивное развитие структуры и функций головного мозга. У ребёнка возрастает стремление действовать самому, выполнять без помощи то, что делают окружающие люди, но его внимание ещё очень неустойчиво, он быстро отвлекается, оставляет одно дело ради другого.

Ребёнок уже способен совершать довольно сложные действия, соблюдая последовательность под руководством взрослого.

Большое место в жизни ребёнка занимает игра. Первоначально именно в игре, ребёнку становится доступным сравнительно длительное выполнение целенаправленных действий.

Дети способны овладеть умение сопоставлять предметы по длине, высоте, ширине. Постепенно у них формируются представления об основных цветах, формах, с ними затем сравниваются свойства воспринимаемых предметов, что облегчает различие этих свойств и их обозначение.

Происходит дальнейшее развитие памяти, которая в этом возрасте является в основном наглядно – образной. Запоминание непреднамеренное, главным образом в процессе игровой деятельности. Развивается воображение: ребёнок уже может создать с помощью взрослого ход событий, а затем воспроизвести в игре, действии. Процесс воображения ребёнок сопровождает жестами, мимикой, речью, которые восполняют то, что он ещё не может вообразить.

Дети эмоционально восприимчивы к поведению взрослых: крепнет привязанность к тем, кто проявляет к ним внимание, ласков с ними. Ребёнок с готовностью их слушает, откликается на просьбу или поручение, стремится сделать приятное.

Важной особенностью деятельности детей четвёртого года жизни является возникновение вначале кратковременных, затем более устойчивых форм совместной игры, в процессе которой возникают отношения сотрудничества, взаимопомощи и т.д.

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

Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития ребёнка. К пяти годам средний вес ребёнка достигает 17,5 -19 кг, рост 107-110 см, окружность грудной клетки 54см.

В развитии основных движений детей происходят заметные качественные изменения: возрастает естественность и лёгкость их выполнения. На этом фоне особое внимание необходимо обращать на индивидуальные проявления детей к окружающей их действительности, воспитывать устойчивый интерес к различным видам движения, к выполнению элементов выразительного образа двигательного действия.

Вырабатывается и совершенствуется умения планировать свои действия, создавать и воплощать определённый замысел, который, в отличие от простого

намерения, включает представления не только о цели действия, но и о способах их достижения. Вот почему так важно демонстрировать на занятиях целостную, законченную программу изучения движения с помощью взаимодействующих методов.

Особое значение приобретают совместные сюжетно – ролевые игры по физкультурной тематике, где предоставляется широкое поле деятельности творчеству педагога. Существенное значение имеют подвижные игры. Они формируют у детей познавательные процессы, развивают умения подчиняться правилам, совершенствуют основные движения. В подвижных играх у детей появляется чувство ответственности за порученное дело, результат который важен для окружающих, формируется стремление быть полезным окружающим их взрослым, сверстникам.

Усложнение деятельности и обогащение опыта влияют на развитие всех психических процессов: внимание приобретает более устойчивый характер, начинают развиваться процессы преднамеренного запоминания, совершенствуется зрительное, слуховое, осязательное восприятие. У детей вырабатывается умение анализировать предметы.

В этом возрасте происходят значительные сдвиги в мышлении детей. Они начинают выделять общие признаки предметов, понимать простейшие причинные связи между явлениями. На пятом году жизни дети активно владеют связной речью, определённым объектом лексики, которая позволяет им понимать речь окружающих.

Педагог может ускорить интеллектуальное развитие детей с помощью смыслового обогащения движений и двигательных действий.

Ребёнок быстро ориентируется в новых ситуациях, в состоянии выполнять ритмически согласованные простые движения, делает большие успехи в прыжках, метании и беге. Чтобы не отставать в развитии, ребёнок нуждается во всё более сложных занятиях.

### **Старший дошкольный возраст (от 5 до 7 лет)**

К шести годам рост детей достигает в среднем 116 см, масса тела 21,8; окружность грудной клетки 56-57 см. Педагогу необходимо знать средние антропометрические показатели, прежде всего для выявления признаков отставания в физическом развитии. Чаще отстают в физическом развитии дошкольники, перенёвшие в раннем возрасте рахит или дизентерию, а также имеющие близорукость и некоторые хронические заболевания. С отставанием в физическом развитии связано и нарушение речепроизношение. Улучшить физическое состояние ребёнка в этом возрасте с помощью средств физической культуры вполне возможно, используя нетрадиционные методы обучения в процессе непосредственно образовательной деятельности, но при этом необходимо учитывать следующие особенности развития детей.

1. Скелет ребёнка состоит преимущественно из хрящевой ткани, что обуславливает возможность дальнейшего роста. Однако мягкие и податливые кости под влиянием нагрузок изменяют форму. Избыточная и неравномерная нагрузка, связанная с длительным стоянием, хождением, переносом тяжестей,

может отрицательно повлиять на развитие опорного скелета – изменить форму ног, позвоночника, свода стопы, вызвать нарушение осанки.

2. В этом возрасте сила мышц сгибателей больше силы мышц – разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах. Вот почему так важны и необходимы упражнения для мышц удерживающих позу, и для мышц разгибателей.

3. Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Только к шести – семи годам ребёнок начинает овладевать более сложными и точными движениями кисти и пальцев. Этому способствуют упражнения с мячами.

4. В регуляции поведения детей шестилетнего возраста большую роль играет кора головного мозга. К шести – семи годам масса головного мозга приближается к массе головного мозга взрослого человека (1200-1300г). Большое значение имеют подвижные игры, эстафеты с элементами соревнований, целенаправленные физические упражнения. Они способствуют улучшению функционального состояния высшей нервной деятельности ребёнка, в основе которой лежит образование условных рефлексов.

5. Развитие дыхательной системы характеризуется увеличением объёма лёгких и совершенствованием функции внешнего дыхания. Положительная динамика функции дыхания в большей мере связана с влиянием физических упражнений.

6. Артериальное давление у детей ниже, чем у взрослых. Физические упражнения оказывают тренирующее воздействие на сердечно – сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок начало увеличивается частота пульса, изменяется максимальное и минимальное кровяное давление, улучшается регуляция сердечной деятельности.

7. Пищеварительная система играет важную роль в физическом состоянии ребёнка. Физические нагрузки у большинства детей вызывают временное снижение секреции пищеварительных соков.

8. У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью, чем у взрослых. При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий.

9. У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением оказывает воздействие на внимание, память, мышление.

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

11. У детей продолжают совершенствоваться все стороны речи. Наиболее успешно развивается речь в играх, общении, движении.

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

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- 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;
- 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.
- Развита основные физические качества и потребность в двигательной активности.
- Сформированы начальные представления о здоровом образе жизни.
- Эмоционально относится к предложенному заданию.
- Увлеченно занимается физической культурой в самостоятельной и совместной деятельности не только в физкультурном зале, но и в группе и на прогулке.

## **1.6. Целевые ориентиры образовательного процесса**

В соответствии с образовательной программой ДОУ обследование уровня физической подготовленности детей проводится два раза в год: начальное - в сентябре месяце, итоговое в мае месяце. Для детей с низким уровнем развития проводится промежуточное диагностическое обследование в январе месяце, с ними проводится индивидуальная работа на занятиях и в группе.

Периодичность мониторинга обеспечивает возможность оценки динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса. Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.

## **II Содержательный раздел**

### **2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

#### **Задачи физического развития детей 3-4 лет.**

##### **Оздоровительные задачи:**

- 1.Повышать приспособляемость органов и систем растущего организма;
- 2.Обеспечить пропорциональное развитие всех мышечных групп;
- 3.Формировать здоровьесберегающее и здоровьесохраняющее двигательное поведение предупреждающее развитие плоскостопия и искривления осанки.

##### **Образовательные задачи:**

- 1.Формировать правильные навыки выполнения основных движений, важных элементов сложных движений;
- 2.Развивать функцию равновесия, упражнять в передвижении по уменьшенной площади опоры, в сохранении равновесия после выполнения прыжков, в беге по естественным грунтам, содействовать развитию перекрёстной координации движений рук и ног при выполнении ходьбы;
- 3.Развивать у детей гибкость, ловкость, быстроту, выносливость, силу, а так же равновесие и координацию движений;
- 4.Приучать детей к действию по плану, представленному двумя пунктами: приготовиться – выполнить.

##### **Воспитательные задачи:**

- 1.Поддерживать интерес и активность в использовании различных движений при решении игровых и практических задач;
- 2.Развивать у детей согласованность своих действий с движениями окружающих;
- 3.Вызывать желание принимать участие работоспособность в подготовке условий для выполнения двигательных действий.

#### **Задачи физического развития детей 4-5 лет**

##### **Оздоровительные задачи:**

- 1.Содействовать адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;
- 2.Совершенствовать функции и закаливание организма детей;
- 3.Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку.

##### **Образовательные задачи:**

- 1.Формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий и в сочетании, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к выполнению других;

2. Обеспечить осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
3. Давать знания о принципах названия различных способов выполнения ОВД;
4. Содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;
5. Способствовать восприятию скоростно-силовых качеств, гибкости с применением специальных методических приёмов.

**Воспитательные задачи:**

1. Развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, и координация);
2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
3. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
4. Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.

**Задачи физического развития детей 5-6 лет**

**Оздоровительные задачи:**

1. Формировать навыки сохранения правильной осанки, содействовать пропорциональному развитию всех групп мышц;
2. Повышать степень устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды;
3. Приобщать детей к здоровому образу жизни.

**Образовательные задачи:**

1. Обеспечивать освоение составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела;
2. Обогащать запас двигательных навыков за счет разучивания спортивных упражнений и элементов спортивных игр;
3. Формировать представление о своем теле, о способах сохранения своего здоровья;
4. Развивать умение сравнивать способы выполнения движений по показателям силы и скорости, оценивать целесообразность их применения в заданных условиях и объяснять свой выбор;
5. Приучать анализировать качество выполнения физических упражнений, вычленять ведущие компоненты двигательного действия, замечать ошибки и исправлять их;
6. Содействовать развитию общей и статической выносливости, гибкости и скоростных способностей.

**Воспитательные задачи:**

1. Развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, и координация);
2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
3. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

## Задачи физического развития детей 6-7 лет

### Оздоровительные задачи:

- 1.Повышать тренированность организма;
- 2.Развивать способность удерживать статические позы и поддерживать правильное положение позвоночника в положении стоя и сидя;
- 3.Обеспечивать систематическую тренировку мелкой мускулатуры и тонких движений рук;
- 4.Повышать уровень умственной и физической работоспособности детского организма.

### Образовательные задачи:

- 1.Приучать детей самостоятельно находить ошибки в выполнении знакомых движений и пути их исправления;
- 2.Побуждать детей к созданию различных вариантов выполнения ранее разученных движений и определять условия их применения;
- 3.Формировать умение менять характер движений в зависимости от содержания музыкального произведения;
- 4.Развивать выразительность двигательных действий;
- 5.Приучать детей использовать освоенные общие положения при выполнении движений в новых условиях (на прогулке за пределы участка детского сада), выбирать наиболее пригодный способ действий;
- 6.Содействовать развитию общей выносливости, быстроты, ловкости;
- 7.Побуждать детей применять знания о функционировании различных органов и систем для самоконтроля за выполнением физических упражнений и самооценки своего двигательного поведения или удержания поз.

### Воспитательные задачи:

- 1.Развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, и координация);
- 2.Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- 3.Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

## 2.2. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

Кроме принципов, выделяются методы физического развития и воспитания. Традиционно различаются три группы **методов**.

1. *Наглядные методы*, к которым относятся:
  - имитация (подражание);
  - демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
  - использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
  - использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом

движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

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

3. К *практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – распределённое, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

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

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

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - **форм организации** физкультурно – оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создаёт определённый



двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

### **2.3. Коррекционная работа**

Основная цель — совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации.

Работа по физическому воспитанию строится таким образом, чтобы решались и общие, и коррекционные задачи. Основная задача — стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

На занятиях по физической культуре, наряду с образовательными и оздоровительными, решаются специальные коррекционные задачи:

- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
- изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;
- развитие речи посредством движения;
- формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;
- управление эмоциональной сферой ребёнка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

В работу включаются физические упражнения: построение в шеренгу (вдоль линии), в колонну друг за другом, в круг; ходьба; бег, прыжки; лазанье; ползание; метание; общеразвивающие упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, на координацию движений, на формирование правильной осанки, на развитие равновесия. Рекомендуется проведение подвижных игр, направленных на совершенствование двигательных умений, формирование положительных форм взаимодействия между детьми.

В настоящее время в систему занятий по физическому развитию для детей с ОВЗ включается адаптивная физическая культура (АФК) — комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Адаптивная физкультура обеспечивает лечебный, общеукрепляющий, реабилитационный, профилактический и другие эффекты. Основные задачи, которые стоят перед адаптивной физической культурой:

- формировать у ребёнка осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами здоровых сверстников;
- развивать способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;

- формировать компенсаторные навыки, умение использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;
- развивать способность к преодолению физических нагрузок, необходимых для полноценного функционирования в обществе;
- формировать потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни; стремление к повышению умственной и физической работоспособности;
- формировать осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;
- формировать желание улучшать свои личностные качества.

АФК объединяет все виды физической активности и спорта, которые соответствуют интересам детей с проблемами в развитии и способствуют расширению их возможностей. Цель АФК — улучшение качества жизни детей с ОВЗ посредством физической активности и спорта. Основной задачей является решение конкретных психомоторных проблем, как путём изменения самого ребёнка, так и изменения окружающей среды, по возможности устраняя в ней барьеры к более здоровому, активному образу жизни, к равным со своими здоровыми сверстниками возможностям заниматься спортом.

В тех случаях, когда программа не может быть полностью освоена детьми с ОВЗ, проектируются индивидуальные программы воспитания и обучения. При проектировании индивидуальной программы следует опираться на ряд принципов:

- принцип ориентации на возможности дошкольников, то есть индивидуально-психологические, клинические особенности детей с ОВЗ;
- принцип дозированной объёма изучаемого материала. В связи с замедленным темпом усвоения необходима регламентация объёма программного материала по всем разделам программы и более рациональному использованию времени для изучения определённых тем;
- принцип линейности и концентричности. При линейном построении программы темы следует располагать систематически, последовательно по степени усложнения и увеличения объёма; при концентрическом построении программы материал повторяется путём возвращения к пройденной теме. Это даёт возможность более прочного усвоения материала.
- принцип инвариантности, предполагающий видоизменение содержания программы, комбинирование разделов, в отдельных случаях изменение последовательности в изучении тем, введение корректировки.

## **2.4. Содержание направлений работы с семьей по образовательной области «Физическое развитие»**

Дошкольный возраст – это фундамент здоровой личности а, следовательно, и здорового общества в настоящем и будущем. Развитие физической культуры – одно из приоритетных направлений государственной политики, нацеленной на укрепление и здоровье детей. Формирование у ребёнка потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, возможности окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития.

### **Задачи взаимодействия с семьёй:**

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

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

### **Формы работы с родителями**

<b>Название</b>	<b>Задачи</b>	<b>Результат</b>
Анкетирование	<ul style="list-style-type: none"><li>- выявить роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;</li><li>- систематизировать знания родителей в области физической культуры;</li><li>- заинтересовать родителей к новым формам семейного досуга;</li></ul>	Помогает определить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности ДОУ и разработать стратегию дальнейшего взаимодействия всех участников образовательного процесса
Родительские собрания	<ul style="list-style-type: none"><li>- ознакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой ДОУ;</li><li>- воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- расширяются представления о особенностях физического развития детей;</li><li>- появляется интерес к физической культуре.</li></ul>

<p>Изготовление наглядного материала и атрибутов для физкультурных занятий</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- привлекать родителей к совместному изготовлению атрибутов для ежедневных физкультурных занятий в группе и дома;</li> <li>- знакомить родителей с вариантами использования атрибутов для привлечения детей к занятиям физической культуры;</li> <li>- способствовать созданию в семье условий для реализации потребности детей в физической активности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- родители узнают, какими атрибутами можно пополнить свой арсенал пособий для ежедневных физкультурных занятий и игр дома;</li> <li>- знакомятся со способами использования данного оборудования для повышения двигательной активности детей.</li> </ul>
<p>Оформление фотовыставок Выставки совместных работ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повышать интерес детей к физической культуре и спорту;</li> <li>- воспитывать желание вести ЗОЖ;</li> <li>- воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям спортом;</li> <li>- расширять представление родителей и детей о формах семейного досуга.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способствует повышению интереса детей к физической культуре, выполнению физических упражнений;</li> <li>- дети знакомятся со спортивными увлечениями своих родственников.</li> </ul>
<p>Дни и недели открытых дверей Конкурсы Совместные мероприятия</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повысит у детей и их родителей интерес к физической культуре и спорту;</li> <li>- совершенствовать двигательные навыки</li> <li>- воспитывать физические и морально-ролевые качества;</li> <li>- закреплять у детей гигиенические навыки.</li> </ul>	<p>Во время проведения совместных мероприятий царит атмосфера спортивного азарта, доброжелательности и эмоционального подъема. Дети, видя, как родители вместе с ними принимают участие в соревнованиях, начинают проявлять больший интерес к физической культуре, эмоционально отзываются на все задания, стремятся</p>

		выполнять их как можно лучше, поскольку за ними наблюдают их родные.
Советы специалистов Консультации Совместные практикумы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рассказывать о значении физкультуры для человека;</li> <li>- повышать интерес к физической культуре;</li> <li>- воспитывать желание вести ЗОЖ;</li> <li>- формировать интерес к занятиям физкультурой</li> </ul>	Такие мероприятия вызывают у родителей желание заниматься сортом. В результате родители могут отвести своего ребёнка в спортивную секцию или кружок.

## **2.5.Взаимосвязь с логопедом.**

Правильная речь — один из показателей готовности ребенка к обучению в школе, залог успешного освоения грамоты и чтения. Если вовремя не устранить нарушения звукопроизношения, лексики, грамматики, фонематических процессов у детей дошкольного возраста, то в дальнейшем у них возникнут трудности общения с окружающими. Закомплексованность ребёнка будет мешать ему учиться и в полной мере раскрывать свои природные способности и интеллектуальные возможности. Исходя из этого, следует, что дети с нарушениями речевого развития должны быть обеспечены специальными условиями для воспитания и обучения в дошкольных образовательных учреждениях.

С целью повышения эффективности коррекционно-развивающей работы в условиях ДОУ и объединения усилий в данном направлении, в нашем

учреждении выстроилась модель сотрудничества учителя-логопеда и инструкторы по физической культуре. Это обусловлено тем, что у дошкольников с патологией речи можно наблюдать комплексные нарушения. Дети с нарушениями речи часто соматически ослаблены, физически невыносливы, быстро утомляются. Они с трудом овладевают анализом и синтезом, сравнением и обобщением, забывают сложные инструкции. У большинства таких детей снижена работоспособность. Двигательные нарушения у них разнообразны как по своим проявлениям, так и по механизму их возникновения.

Взаимодействие учителя — логопеда и инструктора по физической культуре, показали, что сочетание речи и движения являются важным компонентом на пути исправления речевых и двигательных недостатков у детей. Опыт доказывает, что необходимо учить ребёнка основным видам движений: различным видам ходьбы, бега, упражнениям с заданиями на все виды мышц в сочетании с речью. Речевой материал эффективнее использовать в стихотворных формах, так как ритм речи помогает сохранить ритмичность движения. Двигательные упражнения в сочетании с речью ребёнка координируют движения определенных мышечных групп (рук, ног, головы, корпуса) во время артикулирования. Целью проведения такой работы инструктором по физической культуре являются: развитие общей и мелкой моторики; пространственной ориентации; физиологического и речевого дыхания; координации речи с движением.

Материал для произношения и для проговаривания текста подбирает учитель — логопед, в соответствии с речевыми нарушениями дошкольников, с учетом их возраста и этапов логопедического воздействия, а комплексы упражнений составляет инструктор по физической культуре с учётом необходимых речедвигательных навыков.

#### **План взаимосвязи с логопедом:**

**Сентябрь** - индивидуальная беседа с логопедом об использовании во время НОД по физкультуре игр и игровых упражнений на развитие дыхания, общей моторики, развитие координации движения.

**Декабрь** – индивидуальная беседа с логопедом о динамике развития двигательной активности детей с нарушением речи.

### **2.6.Перспективное планирование физкультурных НОД**

Перспективное планирование физкультурных НОД см. Приложение №1.

### **2.7.Тематическое планирование**

Тематическое планирование см. Приложение №2.

## 2.8. Перспективный план физкультурных досугов и развлечений

Месяц/возраст детей	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Сентябрь	«Много мячиков у нас»»	«Страна веселых игр»	«Кто со спортом дружит – к нам!»	«Золотой ключик»
Октябрь	«Веселое путешествие»	«Азбука здоровья»	«Быть здоровым хорошо!»	«Веселые соревнования»
Ноябрь	«На птичьем дворе»»	«В гостях у сказки»	«Веселые эстафеты»	«Веселые эстафеты»
Декабрь	«Царство снежинок»	«Снеговик нас ждет на праздник»	«Веселая физкультура»	«Новогодний ералаш»
Январь	«Загадочный лес»»	«Новогодние сюрпризы»	«Зимние забавы»	«Выходи скорей на старт!»
Февраль	«Веселый клоун»»	«В гостях у Петрушки»	«Самые смелые, ловкие, умелые»	«Остров сокровищ»
Март	«Путешествие колобка»»	«Волк и козлята»»	«Волшебное превращение»»	«Город здоровья»»
Апрель	«Весенние кораблики»»	«Цветик - семицветик»»	«К нам возвращаются птицы»»	«Любим спортом заниматься»»
Май	«Теплым, солнечным деньком»»	«В гости к солнышку»»	«Веселые гости»»	«Пропавшие слова»»

### III. Организационный раздел

#### 3.1.Связь с другими образовательными областями:

«Физическая культура»	воспитание культурно-гигиенических навыков, цвето-терапия, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни; развитие общей и мелкой моторики; формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности в различных видах продуктивной деятельности.
«Познавательное развитие»	сенсорное развитие, формирование целостной картины мира, расширение кругозора в сфере изобразительного искусства, творчества, формирование элементарных математических представлений развитие свободного общения со взрослыми и детьми по поводу процесса и результатов продуктивной деятельности, практическое овладение воспитанниками нормами речи.
«Социально-коммуникативное развитие»	формирование гендерной, семейной принадлежности, патриотических чувств, чувства принадлежности к мировому сообществу; формирование трудовых умений и навыков, воспитание трудолюбия, воспитание ценностного отношения к собственному труду, труду других людей.
«Художественно-эстетическое развитие»	использование музыкальных произведений для обогащения содержания области, развитие детского творчества, приобщение к различным видам искусства.



## 3.2. Система профилактической работы по оздоровлению дошкольников.

### Профилактика

- Комплексы по профилактике плоскостопия.
- Комплексы по профилактике нарушений осанки.
- Дыхательная гимнастика.
- Оптимальный двигательный режим.
- Закаливание (ходьба по коррегирующим коврикам, пуговичные коврики, ходьба босиком, обтирание, прогулка).

## 3.3. Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

**Цель:** Удовлетворять биологическую потребность растущего организма ребёнка в двигательной деятельности, давать возможность ему ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом.

№	Специалисты	Содержание работы
1.	Администрация детского сада (заведующая, ст.воспитатель)	Материально-техническое и методическое обеспечение воспитательно-образовательного процесса, координация деятельности специалистов планирование и контроль за учебно-воспитательным процессом, диагностика.
2.	Инструктор по физической культуре.	Планирование и проведение физкультурных занятий с учётом групп здоровья и индивидуальных особенностей детей, организация спортивных развлечений, консультирование.
3.	Инструктор по плаванию (посещение бассейна «Садко»).	Планирование и проведение занятий по плаванию с включением элементов дыхательной и корригирующей гимнастики, организация спортивных развлечений на воде, консультирование.
4.	Воспитатель.	Планирование и проведение физкультурно-оздоровительных и профилактических мероприятий в своей возрастной группе в течении дня, консультирование родителей.
5.	Музыкальный руководитель	Планирование и проведение занятий по логоритмике, хореографии, дыхательная гимнастика, релаксация, проведение развлечений по оздоровительной тематике, консультирование педагогов и родителей.

6.	Педагог-психолог, учитель-логопед.	Коррекция отклонений в речевом и познавательном развитии, артикуляционная и психогимнастика, консультация педагогов и родителей.
----	------------------------------------	--

### 3.4. Формы и методы оздоровления детей.

1.	Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>• щадящий режим в адаптационный период;</li> <li>• гибкий режим;</li> <li>• организация микроклимата;</li> <li>• определение оптимальной нагрузки.</li> </ul>
2.	Организация двигательного движения	<ul style="list-style-type: none"> <li>• утренняя гимнастика;</li> <li>• физкультурные занятия;</li> <li>• подвижные игры;</li> <li>• профилактическая гимнастика;</li> <li>• спортивные игры;</li> <li>• прогулки;</li> <li>• гимнастика после дневного сна;</li> <li>• музыкально-ритмические занятия;</li> <li>• оздоровительный бег;</li> <li>• корригирующая гимнастика.</li> </ul>
3.	Гигиенические и водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"> <li>• умывание;</li> <li>• мытье рук;</li> <li>• посещение бассейна;</li> <li>• игры с водой;</li> <li>• контрастное обливание ног.</li> </ul>
4.	Свето- воздушные ванны	<ul style="list-style-type: none"> <li>• проветривание помещений;</li> <li>• воздушные ванны;</li> <li>• обеспечение светового режима;</li> </ul>
5.	Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развлечения;</li> <li>• праздники;</li> <li>• дни здоровья;</li> <li>• физкультурные досуги.</li> </ul>

6.	Музыкальная терапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>• музыкальное сопровождение режимных моментов;</li> <li>• музыкально-театральная деятельность;</li> <li>• хоровое пение.</li> </ul>
7.	Спецзакаливание	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ходьба босиком;</li> <li>• массаж;</li> <li>• дыхательная гимнастика;</li> <li>• обширное умывание;</li> <li>• полоскание зева.</li> </ul>
8.	Аутотренинг и психогимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>• игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы;</li> <li>• игры-тренинги на снятие отрицательных эмоций и невротических состояний;</li> <li>• коррекция поведения;</li> <li>• релаксация.</li> </ul>

### 3.5. Организация двигательного режима

Форма организации двигательной активности в режиме дня	Младшие группы	Средние группы	Старшие группы	Подготовительные группы
Зарядка, утренняя гимнастика	6-8 минут	6-8 минут	8-10 минут	10-12 минут
Упражнения после дневного сна, гимнастика после сна	5-10 минут	5-10 минут	5-10 минут	5-10 минут
Подвижные игры	6-10 минут 2-4 раза в день	10-15 минут 2-4 раза в день	15-20 минут 2-4 раза в день	15-20 минут 2-4 раза в день
Спортивные игры	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю			
Спортивные упражнения	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в			

	неделю			
Физкультурные упражнения на прогулке	10-12 минут	10-15 минут	10-15 минут	10-15 минут
Спортивные развлечения	20 минут в месяц	30 минут в месяц	30 минут в месяц	40-50 минут в месяц
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно			

### 3.6. Паспорт спортивного зала

**Назначение зала** – проведение утренней зарядки, образовательной деятельности по физкультуре, физкультурных досугов, развлечений, праздников.

**Инструкторы по физической культуре** – Баузер Н.В.

Площадь зала - 95,6 кв.м.

Количество окон – 4.

Количество выходов – 2.

Ковровое покрытие – 2шт. по 3\*5.м.

Музыкальный центр-2шт.

Электрофортепиано-1шт.

Стулья детские -60шт.

Стулья большие-30шт.

Огнетушитель-2шт.

Обеззараживатель бактерицидный УФ-излучатель-1шт.

#### **Спортивный инвентарь:**

- 1) Батут -1шт.
- 2) Гимнастическая скамейка -4шт.
- 3) Шведская стенка -1шт.
- 4) Шест гимнастический -1шт
- 5) Мат гимнастический -2шт.
- 6) Канат гимнастический -1шт.
- 7) Сетка волейбольная -1шт.
- 8) Диск-здоровье -2шт.

- 9) Гимнастические палки -20шт.
- 10)Корзина для мячей-4шт.
- 11)Корзина металлическая -1шт.
- 12)Эспандер -3шт.
- 13)Насос -1шт.
- 14)Мягкий модуль из 3 частей-1шт.

### **Моторные игрушки:**

- 1) Мяч футбольный -2шт.
- 2) Мяч волейбольный -2шт.
- 3) Мяч с ручкой (фитбол)-13шт.
- 4) Мяч резиновый средний-25шт.
- 5) Мяч резиновый малый (ёж)-20шт.
- 6) Скакалки -25шт.
- 7) Обручи -30шт.
- 8) Бадминтон -10 наборов (ракетка-20шт, волан-10шт.)
- 9) Кегли -2 набора.
- 10)Клюжки хоккейные -20шт.
- 11)Шайба каучуковая -4шт,
- 12)Шайба пластмассовая -10шт.
- 13)Набор кубиков -1шт.
- 14)Гантели детские(0,5 кг) -20шт.
- 15)Летающая тарелка-4шт.

### **3.7. Методическая литература:**

1. Н.Е.Веракса, Т.С.Комарова, М.А.Васильева «От рождения до школы» примерная общеобразовательная программа дошкольного образования.- М.Мозаика-Синтез,2014г.
2. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. — М.Мозаика-Синтез, 2014 год.
3. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе - М. Мозаика-Синтез, 2014 год.
4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе. – М. Мозаика-Синтез 2014 год.
5. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной группе.- М. Мозаика - Синтез, 2014 год.
6. Е.Н.Вавилова. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. Москва. «Просвещение» 1983 год.
7. В.Г.Фролов. Физкультурные занятия, игры, и упражнения на прогулке. Москва «Просвещение» 1986 год.
8. Р.В.Тонкова – Ямпольская. Ради здоровья детей. Москва. «Просвещение» 1985 год.
9. Н.Г.Метельская. 100 физкультурных минуток. Москва 2008 год.
10. Т.А.Шарыгина. Беседы о здоровье. Творческий центр. Москва. 2008 год.
11. З.И.Береснева. Здоровый малыш. Творческий центр. 2004 год.
12. М.Ю.Картушина. Праздники здоровья для детей 6 – 7 лет. Москва. Творческий центр. 2009 год.
13. В.Г.Фролов. Физкультурные игры, занятия и упражнения. Москва. 1986 год.
14. Г.П.Лескова. Общеразвивающие упражнения в детском саду. Москва. 1981 год.
15. Т.И.Осокина. Физическая культура в детском саду. Москва. 1983год.
16. Е. И. Подольская. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет. Волгоград « Учитель», 2011год.
- 17.Л. В. Останко. 50 оздоровительных упражнений для красивой осанки малыша. Санкт-Петербург «Литера», 2010год.

18. Н.Э. Власенко. 300 подвижных игр для дошкольников. Москва «АЙРИС-пресс», 2011год.
19. М.М.Борисова. Малоподвижные игры и игровые упражнения:Для занятий с детьми 3-7лет.-М.:Мозаика-Синтез,2014г.
20. Е. Ф. Желобкович. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Москва «Скрипторий 2003», 2010
21. Е. Ф. Желобкович. Физкультурные занятия в детском саду. 2-я младшая группа. Москва «Скрипторий 2003», 2009год.
22. Е. Ф. Желобкович. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. Москва «Скрипторий 2003», 2010год.
23. Э. Я. Степаненкова. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет. Москва «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2013год.

## **Аннотация.**

Рабочая программа составлена с учётом интеграции образовательных областей, содержание детской деятельности распределено по месяцам и неделям и представляет систему, рассчитанную на один учебный год.

Рабочая программа ориентирована на детей от 3 до 7 лет и призвана обеспечивать развитие личности в различных видах общения и двигательной деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей. Программа содержит три раздела.

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