

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 31 «ЗАРЯ»**

**ПРИНЯТО**  
на педагогическом совете  
протокол № 7 от 31.08.2021 г.



**УТВЕРЖДАЮ**

заведующий МБДОУ детским садом № 31 «Заря»  
**Сергиенко И.В.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
РАДЕВИЧ МЭРИ ГЕННАДИЕВНЫ  
НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**г. ПЯТИГОРСК**

**2021 г.**

## СОДЕРЖАНИЕ

<u>1. Целевой раздел</u>	
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цели и задачи Программы .....	3
1.3 Принципы и подходы к формированию рабочей Программы.....	5
1.4 Значимые для разработки и реализации программы психолого-педагогические характеристики и особенности развития детей 2-7 лет .....	6
1.5 Целевые ориентиры и планируемые результаты освоения образовательной области «Физическая культура».....	13
<u>2. Содержательный раздел</u>	
2.1 Содержание образовательной работы с детьми. Формы, способы, методы и средства реализации программы .....	16
2.2. Часть, формируемая участниками образовательных отношений.....	20
2.3. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников .....	22
<u>3. Организационный раздел</u>	
3.1 Система физкультурно-оздоровительной работы .....	23
3.2. Образовательная нагрузка воспитанников группы в двигательной деятельности.....	24
3.3. Создание развивающей предметно - пространственной среды .....	26
3.4. Методическое обеспечение образовательной области «Физическая культура» (список литературы).....	27
<u>Приложения</u>	
Приложение № 1. Перспективные планы по физической культуре	
Приложение №2. Картотека занятий по физической культуре	
Приложение №3 Картотека подвижных игр	

## 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию детей МБДОУ № 31 «Заря» г. Пятигорска разработана в соответствии ФГОС ДО. За основу в планировании организованной образовательной деятельности с детьми от 3-7 лет взяты методические рекомендации и конспекты Л.И. Пензулаевой «Физкультурные занятия в детском саду», рекомендованные авторами программы «От рождения до школы»; для детей 2-3 лет пособие для воспитателей детского сада С. Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» и методическая разработка Гавриловой В. А. Гуриной С. Н «Перспективные планы занятий по физической культуре на воздухе для детей 2-4 лет».

Рабочая программа по развитию детей дошкольного возраста обеспечивает развитие детей в возрасте от 2 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению – «Физическое развитие».

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)» (п.2.6.ФГОС ДО).

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ;
- Конвенция о правах ребенка;
- Закон РФ «Об образовании» от 29.12.12 г. № 273-ФЗ;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности (утверждён приказом №1014 от 30.08.2013, регистрация в Мин Юсте 26.09.2013 г.);
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы в дошкольных учреждениях 2.4.1.3049-13 от 30.07.2013г .№58;
- Устав ОУ;
- ФГОС ДО;
- Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, 2014 г., в соответствии с введением в действие ФГОС ДО;
- Болдурчиди П.П. Программа по физической культуре в детском саду "Здоровье".

### 1.2 Основные цели и задачи рабочей программы

Ведущая цель рабочей программы инструктора по физической культуре - реализация содержания основной образовательной программы ДОУ в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования по физическому развитию воспитанников через физическую культуру.

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни:

- освоение ими гигиенической культуры и культуры движений;
- развитие потребности в активной двигательной деятельности;
- формирование интереса к двигательной деятельности;
- получение удовольствия от игр, движений, упражнений;
- своевременное овладение основными видами движений;
- развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

1. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).

- Общеразвивающие упражнения.
- Упражнения в равновесии.
- Броски, ловля, метание.

2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей:

– Овладение основными видами движений: ходьба, бег, ползание и лазание, прыжки.

- Совершенствование и автоматизация основных видов движений.
- Выполнение имитационных движений.
- Выполнение упражнений на образное перевоплощение.
- Выполнение статических поз.
- Имитация движений.

3. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- Развивающие подвижные игры.
- Подвижные игры с правилами и сигналами.
- Ориентировка в пространстве.
- Движение под музыку.
- Танцевальные упражнения.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рационального режима, питания, закаливания (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движения (различные виды гимнастик, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия).

Вариативная часть рабочей программы разработана на основе Примерной основной образовательной программы дошкольного образования Ставропольского края (под редакцией Р.М. Литвиновой) и представлена задачами, поставленными нашим дошкольным учреждением в ООП ДОУ.

1. Работа с детьми: приобщения детей к физической культуре и спорту, ценностям здорового образа жизни, формирование у них мотивов самосохранения, воспитание привычки заботиться о своем здоровье через все направления работы с детьми:

- организация благоприятных условий для формирования здоровой и физически крепкой личности посредством природно-климатических особенностей региона КМВ;

– обновление содержания учебно-воспитательного процесса народными национально-региональными подвижными играми, ориентированными на развитие целостной, физически подготовленной, культурно-нравственной личности ребенка, соответствующих возрастным, индивидуальным и личностным особенностям и возможностям.

2. Работа с воспитателями: повышение уровня профессиональной компетентности педагогического коллектива в вопросах физического развития и оздоровления детей:

– использование возможностей методической службы ДОУ для обеспечения качественной и эффективной поддержки педагогов в процессе реализации ООП ДОУ в области физического воспитания и оздоровления детей;

– создание условий для внедрения эффективных форм организации работы по физическому развитию детей;

– обеспечение освоения содержания программы по физической культуре и внедряемых технологий физического воспитания и оздоровления;

3. Работа с родителями: осуществление преемственности ДОУ и семьи в вопросах физического воспитания и оздоровления детей, изучение и активизация педагогического потенциала семьи:

– формирование у родителей активной позиции в физическом воспитании и оздоровлении ребенка;

– разработка и внедрение инновационных форм и приемов работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни.

Программа предусматривает решение программных задач не только в рамках организованной образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов, в самостоятельной и совместной деятельности взрослого и детей.

### **1.3 Принципы и подходы к формированию рабочей программы**

Принципы физического воспитания, в соответствии с которыми складываются закономерности, правила и требования, предъявляемые к инструктору по физической культуре, определяют его деятельность по всесторонней физической подготовке ребенка к будущей жизни, раскрытию у него жизненно важных сил, гармоническому развитию.

Общепедагогические принципы:

– принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;

– принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и, как показывает опыт, может быть успешно реализована в массовой практике дошкольного образования);

– принцип полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);

– принцип единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;

– принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;

– комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса;

– предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только

в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;

– предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания.

- принцип вариативности образовательного процесса в зависимости от региональных природно-климатических особенностей (отсутствие возможности обучения ходьбе на лыжах);

- строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой, связь физической культуры с жизнью;

- принцип оздоровительной направленности.

Использование разнообразных способов обучения обеспечивает принцип единства оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения, что способствует эффективному решению воспитательно-образовательных и оздоровительных задач в работе с детьми. Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

#### **1.4. Значимые для разработки и реализации основной программы характеристики**

##### **Вторая группа раннего возраста (3-ий год жизни).**

На 3-м году жизни характерный для первых двух лет интенсивный темп физического развития несколько замедляется, но весь организм крепнет, растет, развивается нервная система, совершенствуется моторика. Ребенок в этом возрасте чрезвычайно активен, старается действовать самостоятельно. Движения ребенка еще не сформированы как произвольные, они часто непреднамеренны, направления их случайны. Хотя в этом возрасте у малыша появляется способность устанавливать некоторое сходство с образцом, действуя по подражанию, он не придерживается точно заданной формы движения.

К концу года движения выполняются с большей свободой и легкостью, приобретают размеренный, ритмичный характер. Это поддерживает положительное эмоциональное отношение к двигательной деятельности. У ребенка развивается двигательная память, позволяющая самостоятельно воспроизводить выполненные ранее движения. Многие дети на 3-м году жизни не могут сразу включиться в организованную воспитателем деятельность и отстают во времени при выполнении заданий.

**Простейшие построения и перестроения** детям этого возраста малодоступны. Передвижения в организованном порядке большой группой утомительны для них.

**Ходьба.** На 3-м году жизни у ребенка еще недостаточен опыт самостоятельной ходьбы, ему еще несвойственна характерная для ходьбы согласованность в движениях рук и ног. Пропорции тела и расположение его центра тяжести не обеспечивают в этом возрасте достаточной устойчивости ребенка при перемещении. Поэтому во время ходьбы дети широко расставляют ноги, совершают для удержания равновесия вспомогательные движения рук (разводят в стороны, заводят за спину, поднимают вверх), раскачиваются из стороны в сторону, шаркают ногами. Кроме того, дети часто передвигаются быстро, так как при быстром перемещении легче удерживать устойчивость тела.

При ходьбе наблюдается некоторый наклон туловища вперед. Широкая постановка стоп сопровождается зачастую поворотом их внутрь, косолапостью. В коленях ноги у ребенка согнуты, он слабо выносит ноги вперед, чем и обусловлен короткий шаг, длина шагов неравномерна, темп ходьбы неустойчивость. Постановка стопы на землю по причине недостаточной гибкости производится без переката с пятки на носок – ребенок наступает всей ступней, шлепает ею. Эти особенности находятся в прямой зависимости от общего состояния организма ребенка и его двигательного аппарата.

**Бег.** Начало образования фазы полета отмечается у большинства детей в возрасте около 2 лет. На 3-м году жизни она появляется почти у всех. Для ребенка этого возраста характерны во время бега мелкие, семенящие шаги, согнутые в коленях ноги с повернутыми внутрь стопами, тяжелая постановка ноги всей стопой на землю, шарканье ногами, отсутствие ритмичности в движениях, сильные боковые раскачивания корпуса. Скорость бега незначительна. Однако по сравнению с ходьбой согласованность движений рук и ног при беге выражена значительно лучше.

**Прыжки.** В начале 3-го года жизни умение прыгать и подпрыгивать, у детей выражено слабо. Их прыжковые движения сводятся к ритмичным приседаниям, сгибанием и выпрямлением туловища. К середине 3-го г. жизни ребенок начинает овладевать умениями подпрыгивать на месте и прыгать вперед, слегка отрывая ноги от почвы. К концу года прыжок вперед формируется у всех детей, но одновременное отталкивание обеими ногами удается не каждому. У многих при попытках прыгнуть вперед наблюдается стремление просто шагнуть, подняв одну ногу и оттолкнувшись другой.

Недостаточное участие в прыжках принимают руки. Выполнение прыжков требует согласованной работы многих групп мышц, сложной координации движений. На 3-м г. жизни эти качества развиты у ребенка еще очень слабо. Продолжается формирование костей, мышц и связок нижних конечностей. Стопа не обладает достаточной эластичностью, поэтому ребенок приземляется тяжело, на всю ступню, на прямые ноги. Такое жесткое приземление сопровождается неприятными для него ощущениями и может привести к образованию плоскостопия.

**Ползание и лазание.** Стремление к ползанию и лазанию у детей очень велико. Ребенок 2 – 3 лет ползает с большим удовольствием, уверенно и быстро. В начале 3-го г. жизни дети еще любят ползать лежа на животе, попеременно вытягивая вперед руки и подтягиваясь на них. Постепенно их приучают ползать на четвереньках, опираясь на колени и ладони. Одни попеременно передвигают руки и ноги, другие выносят вперед одновременно обе руки и, опершись на них, затем подтягивают к рукам одновременно обе ноги. Встречаются случаи передвижения бочком, т. е. ребенок передвигается на четвереньках, переставляя ноги слегка сбоку (справа или слева) от линии направления движения.

**Бросание и ловля.** К 2-м г. у ребенка еще не складывается настоящий навык метания. Для овладения техникой метания необходим глазомер, сила, ловкость, согласованность движений рук, ног и туловища. В раннем возрасте данные качества развиты недостаточно. В связи с этим до 3 лет дети бросают предметы слабо, на небольшие расстояния, плохо замахиваясь и отталкивая предмет. Исходная поза при броске у них безразлична, они не всегда стремятся оттолкнуть предмет в заданном направлении. Сначала осваивается навык попадания в горизонтальную цель, а затем уже в вертикальную. В этом же возрасте ребенок начинает овладевать умением ловить мяч. Бросание и ловля мяча (предмета) требуют огромного напряжения внимания, т. к. ребенку приходится не только правильно выполнять движения, но и придавать нужное направление полету мяча.

**Упражнения в равновесии.** Равновесие является важнейшей функцией организма, обеспечивающей его нормальную жизнедеятельность. Умение сохранять равновесие необходимо для перемещений в пространстве, игры и любой другой

деятельности ребенка. Оно формируется постепенно с накоплением ребенком двигательного опыта. В первой младшей группе применяются лишь самые простые упражнения в равновесии.

**Общеразвивающие упражнения.** Расчлененные движения малодоступны ребенку этого возраста. У него еще слабо развита координация движений, он не умеет управлять движениями отдельных частей тела: рук, ног, туловища. Поэтому следует использовать упражнения имитационного характера.

#### **Вторая младшая группа (4-ый год жизни).**

На 4-м г. жизни у ребенка возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время его внимание неустойчиво, он отвлекается и часто переходит от одного вида деятельности к другому. Поэтому взрослым по-прежнему принадлежит большая роль в организации поведения малыша. Продолжает усложняться и развиваться творческая ролевая игра. В связи с возникновением разнообразных форм совместных игр создаются благоприятные условия для коллективных взаимоотношений детей. В этом возрасте ребенок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он еще не заботится о результатах своих действий, поглощен самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей, постепенно приобретают все более преднамеренный характер.

Ребенок уже в состоянии повторить движение по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребенок может соблюдать определенную их последовательность. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребенок более сознательно следит за воспитателем, когда он дает образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий. К концу 4-го г. жизни у ребенка уже имеется довольно большой и прочный запас разнообразных движений и их сочетаний, который обуславливает свободу самостоятельных действий и уверенность в себе. Это позволяет перейти к работе над качественной стороной движений, а также заботиться о развитии ловкости. У ребенка 4-го г. жизни уже формируются элементарные навыки совместной деятельности. Но совместное выполнение движений не всегда отличается устойчивостью, дети часто отвлекаются. Порой они слишком увлекаются своими действиями.

**Построения и перестроения.** Дети, особенно во второй половине года, уже более самостоятельны при построениях. Дети по указанию воспитателя достаточно быстро становятся в круг, в пары и друг за другом.

**Ходьба.** Многие дети 4-го г. не обладают еще правильной координацией движений рук и ног. В то же время ходьба становится уверенной и четче: уменьшаются боковые раскачивания и повороты плеч в сторону шага, свободнее делаются движения рук. Некоторые изменения наблюдаются и в постановке ног – стопы располагаются уже ближе к линии направления движения. На 4-м г. жизни ребенка походка остается тяжелой, малыш опускает на почву всю стопу, шлепает ею, слабо отталкивается носком в конце шага. Ноги остаются в ходьбе полусогнутыми. Ребенок часто опускает голову и плечи, смотрит себе под ноги. Длина шагов продолжает оставаться неравномерной, но темп начинает стабилизироваться; несколько возрастает скорость ходьбы. Значительно улучшается пространственная ориентировка в ходьбе, дети свободнее двигаются в коллективе, но еще плохо используют пространство комнаты, площадки, теснятся, вместо того чтобы разойтись подальше друг от друга.

**Бег.** На 4-м г. жизни дети уже умеют бегать. Они бегают с большим желанием. Несмотря на то, что опыт в беге у детей в этом возрасте меньше, чем в ходьбе, наблюдается довольно хорошее согласование движений рук и ног. Бег неравномерен. Малыш бежит мелким, семенящим шагом на полусогнутых в коленях ногах, слабо



отталкивается. Этим обусловлены и слабовыраженная фаза полета, и небольшая скорость бега. Бег детей зачастую непрямолинеен, недостаточно ловок. Во время бега они нередко наталкиваются на предметы и друг на друга. Малыш не умеет еще согласовывать свои действия с действиями других детей, произвольно или по заданию менять скорость.

**Прыжки.** На 4-м г. жизни ребенок умеет подпрыгивать на месте, и слегка продвигаясь вперед, прыгать в длину с места и спрыгивать с небольшой высоты. Простейший прыжок – подскок на месте дети выполняют удовлетворительно. Но многие подпрыгивают еще тяжело, на всей ступне. Продвигаясь подскоками вперед, малыш нередко выполняет это на жестких прямых ногах. Руки, как правило, не принимают участия в движении. Неуверенно и тяжело, на прямые ноги и всю ступню спрыгивают дети с высоты. В длину с места дети в основном уже прыгают путем одновременного разгибания обеих ног. Но у некоторых еще встречается отталкивание одной ногой или даже просто шаг вперед.

Отталкивание слабое, вялое, траектория полета низкая и короткая. На данном возрастном этапе для прыжка в длину характерно появление подготовительной фазы движения, которая еще носит черты общей двигательной реакции, а не целенаправленной подготовки к прыжку. Например, подражая взрослым, ребенок покачивает руками вперед-назад, а затем прыгает независимо от движений рук или с опущенными вниз руками. Встречаются и случаи движения рук в направлении, противоположном перемещению тела. Только постепенно намечается взмах руками вперед-вверх. Голова ребенка при прыжке чаще всего опущена. Туловище согнуто вперед. Координация движений при приземлении далеко не совершенна. Малыши опускаются на жесткие прямые ноги, неодновременно ставят их на землю, приземляются на всю стопу сразу без эластичного перехода с пятки на носок.

**Ползание и лазанье.** Младшие дошкольники широко пользуются ползанием во время творческих игр. Ползая на четвереньках, они применяют разные способы. Движения ползания у детей достаточно ловки и уверенны. Они с удовольствием все вместе проползают на четвереньках между расставленными кеглями, кубами, набивными мячами, ползают под стульями вокруг ножек и т. п. Во младшей группе у подавляющего большинства детей характерна хорошая координация движений при ползании.

Лазанье на этом возрастном этапе требует от ребенка большого напряжения внимания, значительной мышечной силы и ловкости. Эти качества развиты еще слабо. Поэтому лазают дети медленно, в произвольном темпе. Однако, продолжая пользоваться преимущественно приставным шагом, дети с течением времени все чаще выносят вперед разные руку и ногу. Это увеличивает уверенность малыша в своих движениях, подводит его к применению чередующегося попеременного шага.

**Бросание и ловля.** Навыки бросания мяча и других предметов вдаль, в цель (взрослому и друг другу) претерпевают у ребенка 3 лет, особенно к концу года, значительные изменения. Движения ребенка становятся более произвольными, направление броска – более определенным. У детей появляется подготовительная фаза движений бросания (отведение руки вниз, назад, в сторону и т. п.). Но, несмотря на это, исходная поза ребенка при бросании чрезвычайно обобщенная, безразличная по отношению к дальности и направленности броска.

Замах рукой вялый, не сливается по времени с последующим броском. Между замахом и броском нередко отмечается довольно длительная пауза, когда малыш стремится подойти ближе к цели броска. Часто можно наблюдать, что дети бросают предмет вдаль не столько вперед-вверх, сколько вниз-вперед. Это получается оттого, что выбрасывание (выпускание) предмета из руки происходит с запаздыванием. Ловит мячи и другие предметы ребенок очень неуверенно. Он заранее выпрямляет до отказа, сведенные вместе руки навстречу мячу, напрягает руки и плечи, сжимает крепко пальцы или широко расставляет их. Потом стоит, не шелохнувшись, и ждет, когда мяч окажется у него в

руках. Это объясняется неумением определить направление и скорость летящего на встречу мяча, слабой координации движений вообще.

**Упражнения в равновесии.** Во младшей группе это главным образом упражнения, связанные с перемещением ребенка в пространстве, т. е. динамические (ходьба и бег по линиям, доске, скамейке, кружение и т. п.). Стойка на носках является наиболее типичным упражнением в равновесии на месте для детей этого возраста. Малыши любят также пробовать стоять на одной ноге, делая «ласточку».

**Общеразвивающие упражнения.** От ребенка еще не требуют четкого и точного воспроизведения всего упражнения в целом. Однако правильное выполнение некоторых частей упражнения уже возможно. Ребенок занимает необходимое исходное положение: стоя (ноги вместе, ноги слегка расставлены, ноги поставлены пошире), сидя, лежа на спине или на животе с заданным положением рук (вниз, вперед, в сторону, на пояс, за спину и др.) Ребенок справляется к концу года с кратковременной фиксацией отдельных положений рук (прямые руки в стороны, пальцы вместе и вытянуты и др.), сопровождает по указанию воспитателя движения рук движением головы и взглядом.

### **Средняя группа (5-ый год жизни).**

В средней группе продолжается психическое и физическое развитие ребенка. На развертывание всех видов детской деятельности, их усложнение начинают оказывать сильное влияние собственные замыслы ребенка. Но полная реализация их пока еще возможна лишь с помощью взрослого. Игровые мотивы детской деятельности сохраняют свое значение. Теперь они уже реализуются в творческих ролевых играх, в которые дети играют совместно в небольших коллективах. У ребенка возникает потребность согласовывать свои действия с действиями других, выполнять их ради общей цели.

Создаются условия для формирования дружеских отношений между детьми, проявления взаимопомощи и т. п. Ребенок 5-го г. жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но еще не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности.

Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий.

Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно.

Ведущие элементы техники разных способов бега, прыжков, метания, действий с мячом, передвижения на лыжах, коньках и пр. не могут быть освоены ребенком и применены продуктивно, если у него недостаточно развиты ловкость, координация и четкость движений, быстрота, сила, выносливость, гибкость, а также способность сохранять устойчивое положение тела в самых различных условиях.

Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определенных волевых усилий. Наряду с игрой, побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

**Ходьба.** На 5-м г. жизни ребенок ходит уже вполне уверенно, четко соблюдая намеченное направление. Можно отметить сравнительно хорошее соотношение между движениями рук и ног. Но движения рук еще недостаточно энергичны и выполняются с маленькой амплитудой. Плечи иногда напряжены чрезмерно и опущены, туловище недостаточно выпрямлено, зато голова приподнята – и ребенок во время ходьбы смотрит вперед. Как и в предыдущем возрасте, наблюдается параллельная постановка ног во время

ходьбы, но уже увеличивается длина шага, устанавливается определенная ритмичность шагов. Легче становится походка. У многих впервые появляется перекал с пятки на носок. Это способствует отталкиванию носком от почвы. Продолжает нарастать скорость ходьбы.

Детям знакомы уже разные способы ходьбы (на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, ходьба приставным шагом и др.), они умеют ими пользоваться в быту и играх. Но в целом ходьба ребенка 5-го г. жизни еще недостаточно совершенна. Часто встречаются отсутствие правильное непринужденной осанки, шарканье ногами, скованные и неритмичные движения рук, неполное выпрямление ног, особенно толчковой, неравномерный темп передвижения. В средней группе дети уже достаточно непринужденно и свободно ориентируются в коллективе во время ходьбы. Но они не умеют еще придерживаться определенной дистанции в ходьбе друг за другом и часто отстают от впередиидущего.

**Бег.** В средней группе у подавляющего большинства детей устанавливается хорошая координация движений в беге. Появляется и ритмичность. Становится возможным сочетание и чередование бега с другими видами движений.

Но далеко не все элементы техники бега у ребенка 5-го г. достаточно хорошо выражены и правильны, так, например, отмечается чрезмерный наклон корпуса и головы вперед.

Плечевой пояс и руки зачастую очень напряжены. Движения рук малоактивны и не помогают стремительности бега. Шаг остается коротким, неравномерным, ноги слабо выносятся вперед. Сохраняется параллельная постановка стоп с перекалом с пятки на носок. В результате недостаточной гибкости стопы и малой силы мускулатуры ног отталкивание в беге несильное, полет небольшой, скорость невысокая. Значительно улучшается в этом возрасте пространственная ориентировка при беге.

**Прыжки.** В средней группе по-прежнему сохраняются только простые прыжки: подскоки, прыжки в длину с места и спрыгивания. Помимо дальнейшего освоения мягкого и координированного приземления в прыжках, у ребенка отрабатываются правильное исходное положение в подготовительной фазе прыжка, умение сочетать с отталкиванием взмах руками вперед-вверх. Энергичное отталкивание еще не всегда получается у детей, т. к. развитие силы отталкивание происходит в более старшем возрасте.

**Ползание, лазание.** Дети упражняются в различных видах ползания и лазания. Бросание и ловля. Возможности ребенка в бросании и ловле предметов на 5-м г. жизни повышаются в связи с увеличением физической силы, развитием координации движений и глазомера.

**Ловля.** Пятилетние дети делают некоторые успехи в ловле предметов. Они уже не так напряженно встречают летящий мяч, стараются поймать его кистями, но по-прежнему спешат обхватить мяч всей рукой и прижать к груди.

**Упражнения в равновесии.** В средней группе растущие возможности ребенка в воспроизведении движений, способность осуществлять определенный контроль за положением тела, улучшение координации основных движений позволяют повысить требования к качеству упражнений в равновесии. Упражнения в равновесии требуют от ребенка большого внимания, сосредоточенности.

**Общеразвивающие упражнения.** На 5м г. жизни ребенка у него формируется желание выполнять задания красиво и правильно. Он испытывает удовлетворение от успешного выполнения задания. Чаще всего ребенок оценивает себя только с положительной стороны без особых на то оснований, не проявляя особой настойчивости для качественного выполнения упражнения. Трудное упражнение он может даже не сделать до конца. В то же время дети отказываются от помощи, стараясь все сделать самостоятельно, хотя и нуждаются еще в постоянном поощрении и поддержке.

**Старшая группа (6-ой год жизни).**

Двигательная деятельность ребенка становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группировки по интересу к тому или иному виду упражнений. На 6-м г. жизни ребенка его движения становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога.

Дети обращают внимание на особенности разучивания упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности.

Оценка ребенком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развернутый и обоснованный характер, что обуславливает большую ее объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний воспитателя, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растет уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путем целенаправленного развития двигательных качеств.

В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышает уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Это, с одной стороны, обуславливает дальнейшее совершенствование умений и навыков, усвоение новых способов сложнокоординированных действий и комбинаций движений (например, прыжков с разбега, разнообразных действий с мячом и др.). С другой стороны, создается предпосылка для целенаправленного воспитания у детей разнообразных физических качеств, в первую очередь ловкости и общей выносливости, скоростно-силовых, а также гибкости, координированности и точности действий. Вместе с ними у ребенка развивается способность поддерживать равновесие тела в условиях изменяющейся обстановки и нарастания напряженности усилий в процессе повторения действий с целью упражнения и тренировки. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию двигательной деятельности.

В двигательной деятельности у дошкольников складываются более сложные формы общения со взрослыми и между собой. У ребенка развивается чувство уважения к старшим, стремление подражать им, появляется желание помочь другому, чему-то научить. При этом существенное значение имеет направленность на достижение коллективного результата движения, игры.

Однако нередко поведение детей этого возраста обуславливают возникающие мотивы соперничества, соревнования. Возможны даже случаи негативного отношения детей к тем, кто хуже справляется с выполнением задания. Развитие моральных и волевых качеств детской личности – важная сторона педагогического руководства двигательной деятельностью в процессе физического воспитания.

**Ходьба.** У большинства детей на 6-м г. жизни наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг с обозначенным перекатом, хорошая ориентировка при передвижениях в коллективе. Однако во время выполнения индивидуальных заданий (пройти по прямой, быстро пройти до обозначенного места и т. д.) дети теряются, движения их становятся скованными, неритмичными, в ряде случаев

отсутствует согласованность в движениях рук и ног. Это свидетельствует о том, что навыки правильной ходьбы еще недостаточно прочны и нарушаются при фиксации внимания ребенка на тех или иных ее деталях.

**Бег.** Бег ребенка 6-го г. отличается хорошей координацией движений, прямолинейностью, возрастающей равномерностью и стремительностью. Последнее связано с увеличением силы отталкивания и длины шага. Вместе с тем, многие детали техники бега еще не отработаны и ограничивают его экономичность и эффективность.

**Прыжки.** На данном возрастном этапе совершенствуются многие виды прыжков.

**Бросание, ловля и метание.** В старшей группе навыки катания предметов (мячи, обручи, шары) получают дальнейшее развитие. Прежде всего, закрепляются навыки, полученные в предыдущей возрастной группе. Умения соблюдать точное направление и соразмерять прилагаемые усилия при попадании в предметы и прокатывании мячей между предметами продолжают развиваться. Попадание в цель становится менее случайным, т. к. дети овладевают умением целиться и соразмерять свои движения с силой и направлением броска.

**Упражнения в равновесии.** Формирование навыков равновесия происходит как посредством специальных упражнений, так и в процессе разнообразных двигательных действий.

#### **Подготовительная к школе группа (7-ой год жизни).**

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребенок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м г. у ребенка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идет на лыжах, едет на велосипеде и т. п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма.

Ребенок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого), разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Все это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведет к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети все чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребенка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому не стоит допускать перегрузок. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела. У ребенка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию.

Многих детей привлекает результат движения, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (последнее особенно свойственно мальчикам). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнений для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость. Регулярные занятия в предыдущие годы способствуют увеличению показателей физической подготовленности детей. В этих показателях отражается степень развития физических качеств, функции равновесия и работоспособности.

Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим – играть с мячом и т. д.

В совместной двигательной деятельности, особенно в подвижных играх соревновательного характера, дети делают попытки оценить свои и чужие поступки и находить линию поведения, отвечающую интересам коллектива.

**Ходьба.** Ходьба ребенка 7-го г. жизни достаточно экономична и красива. К большинству детей можно предъявить высокие требования: положение тела должно быть

ненапряженным, туловище и голова держатся прямо, плечи слегка отведены назад; движения рук и ног свободны и естественны, чередуются они перекрестно; толчковая нога сзади выпрямляется, после отталкивания нога сгибается в колене, выносится вперед и мягко «шагает» на пятку с последующим перекатом на всю ступню и носок, в момент постановки ноги на почву колени слегка сгибается, амортизируя толчок. Все движения легкие, точные и энергичные.

Только у некоторых детей наблюдаются отдельные недостатки в ходьбе. Основными из них являются небрежное, расслабленное положение корпуса, вялые движения рук и неправильная постановка стоп (одни дети косолапят, другие чрезмерно разводят носки наружу), очень редко встречается несогласованные движения рук и ног.

**Бег.** Бег детей 7-го г. жизни достаточно правилен и красив. Поза при беге непринужденная, голова приподнята, плечи почти не разворачиваются. Движения рук и ног хорошо согласованы. Ребенок владеет разными способами бега. Беговые шаги характеризуются равномерностью, энергичностью. Бег становится сравнительно легким и стремительным.

**Прыжки.** Дети упражняются в разнообразных видах прыжков, достигая легкости и ритмичности движений. В подготовительной группе у детей значительно улучшаются согласованность и энергичность движений рук и ног при отталкивании, увеличиваются полетность и дальность прыжка.

**Ползание, лазанье.** В результате упражнений достигается закрепление и совершенствование навыков разнообразных способов этих движений. Значительно возрастает уверенность детей в них, становится возможным произвольный выбор способа движения, наиболее подходящего для перемещения в определенных условиях, а также регуляции темпа и скорости.

**Метание.** У детей 7-го г. совершенствуются и закрепляются навыки всех способов катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль. Значительно улучшается владение мячом. Ребенок довольно свободно его держит, передает, бросает и ловит. Передавая мячи, друг другу или перебрасывая в разных положениях, дети действуют уверенно и ловко. Совершенствуются и навыки ловли мяча.

## **1.5. Целевые ориентиры освоения программы по разделу «Физическая культура»**

### **Вторая группа раннего возраста**

Ребёнок подпрыгивает, одновременно отрывая от земли обе ноги, с поддержкой, перешагивает через несколько препятствий, нагибается за предметом. Ребёнок поднимается вверх по лестнице в 10 ступеней высотой 12-15 см, поочередно ставя ноги на каждую ступеньку; подпрыгивает на обеих ногах без поддержки; стоит на одной ноге 8 в течение 10с; уверенно бегаёт; может ездить на трехколесном велосипеде. Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей.

Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т. д. Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч. Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу. Имеет первичные представления о себе: знает свое имя, свой пол, имена членов своей семьи.

Имеет первичные представления о себе как о человеке, знает названия основных частей тела, их функции. Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья.

### **Младшая группа**

Владеет соответствующими возрасту основными движениями. Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности. Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях. Пользуется

физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время). Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление. Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя. Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см. Может 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. Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья. С удовольствием делает зарядку, гимнастику.

### **Средняя группа**

Владеет соответствующими возрасту основными движениями. Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности. Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях. Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время). Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд. Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м. Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу. Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м). Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны. Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений. Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения). С удовольствием делает зарядку.

### **Старшая группа**

Владеет соответствующими возрасту основными движениями. Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности. Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях. Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.

Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа. Может 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. Умеет 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).

Владеет школой мяча. Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие. Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом. Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе

утренней зарядки, физических упражнений. Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье. Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня. Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания. Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.

#### **Подготовительная группа**

Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. В свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми. Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные, и ловкие. При выполнении коллективных заданий опережает средний темп. Утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости. Умело действует двумя руками при выполнении с несколькими предметами.

Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; 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.

Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг). Бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м. Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель. Умеет перестраиваться в 3-4 колонны. Умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу. Умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения. Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

Следит за правильной осанкой. Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис). Самостоятельно без напоминаний выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений. Всегда следит за правильной осанкой.

Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека). Имеет представления и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремится соблюдать его. Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.

Степень реального развития этих характеристик и способности ребенка их проявлять к моменту перехода на следующий уровень образования могут существенно варьировать у разных детей в силу различий в условиях жизни и индивидуальных особенностей развития конкретного ребенка.



## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1 Содержание образовательной работы с детьми

«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.)»

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

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

**Физическая культура.** Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

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

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

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

<b>Возрастная группа</b>	<b>Основная часть программы</b>
Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)	Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека.
Младшая группа (от 3 до 4 лет)	Развивать умение различать и называть органы чувств, дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

<p>Средняя группа (от 4 до 5 лет)</p>	<p>Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.          Воспитывать потребность в соблюдении режима питания.          Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.          Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием.          Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека.          Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.</p>
<p>Старшая группа (от 5 до 6 лет)</p>	<p>Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья. Расширять представления о составляющих здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье.          Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания.          Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.          Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту.          Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.</p>
<p>Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)</p>	<p>Расширять представления детей о рациональном питании.          Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека.          Формировать представления об активном отдыхе.          Расширять представления о правилах и видах закаливания.</p>

### Физическая культура

<p><b>Возрастная группа</b></p>	<p><b>Основная часть программы</b></p>
<p>Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)</p>	<p>Формировать умение сохранять устойчивое положение тела.          Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга.          Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.          Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом.          Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.  <i>Подвижные игры.</i> Развивать у детей желание и умение играть вместе с воспитателем в подвижные игры. Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей.</p>
<p>Младшая группа</p>	<p>Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место</p>

<p>(от 3 до 4 лет)</p>	<p>при построениях.</p> <p>Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед.</p> <p>Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.</p> <p>Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.</p> <p>Учить реагировать на речевые сигналы. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.</p> <p><i>Подвижные игры.</i> Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности.</p> <p>Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.</p> <p>Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.</p>
<p>Средняя группа (от 4 до 5 лет)</p>	<p>Формировать правильную осанку.</p> <p>Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.</p> <p>Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).</p> <p>Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. Учить прыжкам через короткую скакалку.</p> <p>Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).</p> <p>Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость.</p> <p>Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.</p> <p><i>Подвижные игры.</i> Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.</p> <p>Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.</p> <p>Приучать к выполнению действий по сигналу.</p>
<p>Старшая группа (от 5 до 6 лет)</p>	<p>Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.</p> <p>Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.</p> <p>Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться.</p> <p>Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать</p>

	<p>и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.</p> <p>Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.</p> <p><i>Подвижные игры.</i> Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.</p> <p>Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.</p>
Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)	<p>Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.</p> <p>Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.</p> <p>Совершенствовать технику основных движений.</p> <p>Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.</p> <p>Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.</p> <p>Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения.</p> <p>Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.</p> <p>Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.</p> <p>Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.</p> <p><i>Подвижные игры.</i> Учить детей использовать разнообразные подвижные игры, способствующие развитию психофизических качеств. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).</p>

### Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы

Форма	Метод	Средство	Способ реализации
<b>Традиционная</b>	Обучающий, смешанный или вариативный характер	Организованная образовательная деятельность	Физкультурный зал или спортивная площадка
<b>Тренировочная</b>	Повторение и закрепление определенного материала	Организованная образовательная деятельность	Физкультурный зал или спортивная площадка
<b>Игровая</b>	Подвижные игры, игры-эстафеты	Совместная со взрослым или самостоятельная деятельность	Физкультурный зал, спортивная площадка, игровая площадка,

		ребёнка	групповая комната, вне сада.
<b>Сюжетно-игровая</b>	Интеграция задач по физической культуре с задачами других направлений развития личности ребёнка	Организованная образовательная деятельность, совместная со взрослым или самостоятельная деятельность ребёнка	Физкультурный зал, спортивная площадка, игровая площадка, групповая комната, вне сада.
<b>С использованием тренажеров</b>	Спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.	Совместная со взрослым деятельность ребёнка	Физкультурный зал, групповая комната, вне сада.
<b>По интересам, на выбор детей</b>	Мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки	Совместная со взрослым или самостоятельная деятельность ребёнка	Физкультурный зал, спортивная площадка, игровая площадка, групповая комната, вне сада.

## **2.2. Часть, формируемая участниками образовательных отношений**

(на основе Примерной региональной программы образования детей дошкольного возраста авторская коллегия кафедры дошкольного образования ГОУ ДПО СКИПКРО: Литвинова Р.М., Чусовитина Т.В., Ильина Т.А., Попова Л.А., Корнюшина О.Н.)

### **Физическое развитие ребенка дошкольного возраста**

Цель: формирование ценностного отношения к собственному здоровью, совершенствование двигательных навыков и физических качеств ребенка, развитие представлений о своем теле и своих физических возможностях, знакомство с доступными способами его укрепления, создание эмоционально-благоприятной среды физического развития, профилактику негативных эмоций.

Темы:

Традиционные для Ставрополя виды спорта, спортивные игры.

Подвижные народные игры, их влияние на здоровье человека.

Способы закаливания с учетом особенностей климата Ставрополя.

Традиционные для Ставропольского края продукты питания и блюда. Национальная кухня.

Особенности одежды народов Ставрополя и Северного Кавказа. Детская мода для мальчиков и девочек.

Правила выбора одежды в соответствии с конкретными погодными условиями Ставрополя и Северного Кавказа.

Ситуации, угрожающие жизни и здоровью человека, живущего на Ставрополье.

Спортсмены и спортивные достижения.

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

<b>Возрастная группа</b>	<b>Задачи</b>
Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)	Развитие представлений о своем теле и своих физических возможностях
Младшая группа (от 3 до 4 лет)	Знакомство с доступными способами укрепления здоровья с учетом местных природно - климатических условий.
Средняя группа (от 4 до 5 лет)	Расширять представления о здоровом образе жизни через использование природных и климатических региональных ресурсов.
Старшая группа (от 5 до 6 лет)	Формировать ценностное отношение к собственному здоровью и о положительном и отрицательном влиянии на функционирование человеческого организма. Знакомить с доступными сведениями из истории спорта Ставропольского края.
Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)	Закреплять знания о здоровом образе жизни через участие в проектно-исследовательской деятельности по изучению особенностей региона КМВ, Старополя и Северного Кавказа (подвижные игры, спортивные мероприятия, спортсмены и их достижения).

### **Физическая культура**

<b>Возрастная группа</b>	<b>Задачи</b>
Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)	Знакомить детей с элементами казачьих подвижных игр.
Младшая группа (от 3 до 4 лет)	Знакомить детей с подвижными казачьими играми.
Средняя группа (от 4 до 5 лет)	Познакомить детей с подвижными играми народов Северного Кавказа.
Старшая группа (от 5 до 6 лет)	Развивать интерес к народным подвижным играм, их влиянию на здоровье человека.
Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)	Познакомить детей со спортивными достижениями спортсменов Северного Кавказа. Формировать интерес к народным подвижным играм, их связью с бытовыми и культурными особенностями региона.

### **2.3. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников**

Система взаимодействия инструктора по физической культуре и родителей.

В современных условиях дошкольное образовательное учреждение является единственным общественным институтом, регулярно и неформально взаимодействующим с семьей, то есть имеющим возможность оказывать на неё определенное влияние.

В основу совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения заложены следующие принципы:

- единый подход к процессу воспитания ребёнка;
- открытость дошкольного учреждения для родителей;

- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- уважение и доброжелательность друг к другу;
- дифференцированный подход к каждой семье;
- равно ответственность родителей и педагогов.

Задачи:

1) - формирование психолого - педагогических знаний родителей; приобщение родителей к участию в жизни ДОУ;

3) - оказание помощи семьям воспитанников в развитии, воспитании и обучении детей;

4) изучение и пропаганда лучшего семейного опыта.

Совместное проведение родительских собраний.

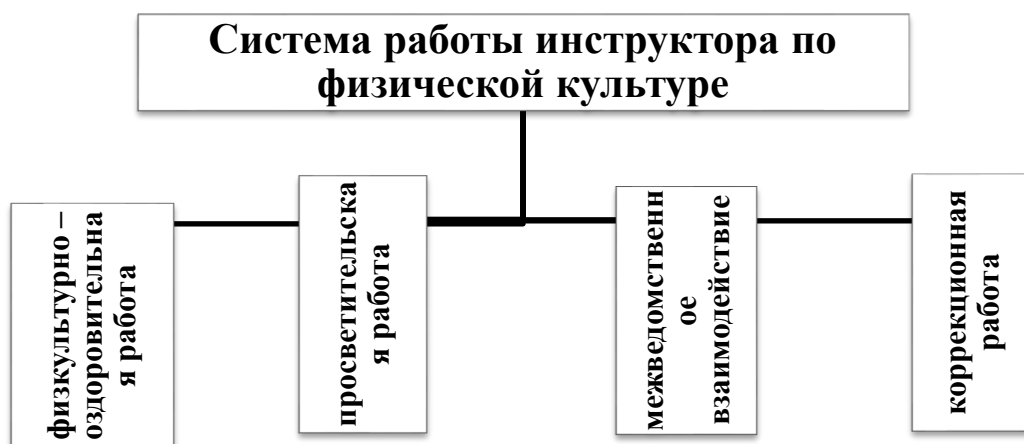
- Посещение занятий родителями.
- Привлечение родителей к организации детских праздников, спортивных соревнований.

### Формы работы с родителями

Вид	Форма организации	Организатор деятельности
Пропедевтическая	1. Анкетирование родителей	Инструктор по физкультуре, психолог
	2. Собеседование	Воспитатели, инструктор по физкультуре
	3. Наблюдение	Инструктор по физической культуре
Просветительская	1. Наглядная агитация (стенды, памятки, папки-передвижки)	Воспитатели, медсестра, инструктор по физической культуре
	2. Встречи со специалистами	Зам. заведующей по ВМР
	3. Практические рекомендации по обретению родителями валеологических знаний, профилактических умений и навыков (соборания и беседы, семинары-практикумы)	Медсестра, врач, муз. руководитель, инструктор по физкультуре, воспитатели.
	4. Показ открытых занятий и других мероприятий	Инструктор по физической культуре
Интегративная	1. Совместное обсуждение проблем (родительские собрания, круглые столы)	Инструктор по физической культуре
	2. Совместные мероприятия (спортивные праздники, участие в городских соревнованиях, конкурсах, туристические походы, театрализованные представления, концерты)	Инструктор по физической культуре
Индивидуальная	1. Консультативная индивидуальная помощь (по запросам родителей)	Педагоги, инструктор по физической культуре и медицинские работники ДОУ
	2. Беседы с небольшой группой родителей	

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1 Система физкультурно-оздоровительной работы



Физкультурно-оздоровительная работа направлена на укрепление здоровья детей, развитие двигательных навыков, коррекцию осанки, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. Реализация поставленных задач осуществляется с помощью следующих методических средств:

- комплексы утренней гимнастики,
- комплексы физкультминуток,
- комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп,
- комплексы дыхательных упражнений,
- гимнастика для глаз и т. п.

Инструктор по физической культуре осуществляет просветительскую работу среди родителей (лиц, их заменяющих) обучающихся, воспитанников, педагогических работников с привлечением соответствующих специалистов посредством

- консультирования и инструктирования,
- совместных физкультурных и спортивных мероприятий.

Взаимодействие со специалистами

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

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

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью, чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей.

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

Задачи взаимосвязи:

1. Коррекция звукопроизношения;
2. Упражнение детей в основных видах движений;
3. Становление координации общей моторики;



4. Умение согласовывать слово и жест;
5. Воспитание умения работать сообща

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

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

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

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

Музыка воздействует:

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

### **3.2. Образовательная нагрузка воспитанников группы в двигательной деятельности**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Вторая группа раннего возраста</b>	<b>Младшая группа</b>	<b>Средняя группа</b>	<b>Старшая группа</b>	<b>Подготовительная к школе группа</b>
Прием детей, самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно 20 - 30 мин	Ежедневно 30 - 40 мин	Ежедневно 30 - 40 мин	Ежедневно 30 - 40 мин	Ежедневно 30 - 40 мин
Утренняя гимнастика	Ежедневно 4 -5 мин из 3-4 ОРУ	Ежедневно 5-6 мин из 5-6 ОРУ	Ежедневно 6-8 мин из 6-7 ОРУ	Ежедневно 8-10 мин. из 6-8 ОРУ	Ежедневно 10-12 мин из 8-10 ОРУ
Физкультурные занятия в зале	2 раза в неделю по 10 мин.	2 раза в неделю по 15 мин.	2 раза в неделю по 20 мин	2 раза в неделю по 25 мин.	2 раза в неделю по 30 мин.
Физкультурное занятие на прогулке	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
Физкультминутки	1-2 мин	1-3 мин.	1-3 мин.	1-3 мин.	1-3 мин.
Динамическая пауза	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Подвижная игра	До 5 мин.	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Прогулка	2 раза в день 30-40 мин	1ч	1ч	1,5- 2ч	1,5- 2ч
Прогулка за пределы участка	-	-	-	25-30 мин,	40-45 мин.

Хороводная игра	-	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин
Динамический час на прогулке	-	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Спортивные развлечения		15мин 2 раза в месяц	20 мин 2 раза в месяц	30 мин 2 раза в месяц	40-50 мин 2 раза в месяц
Корректирующая гимнастика после сна	5-7 мин	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин
Самостоятельная двигательная активность	ежедневно, индивидуально	ежедневно, индивидуально	ежедневно, индивидуально	ежедневно, индивидуально	ежедневно, индивидуально
Физкультурный досуг	-	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
Спортивный праздник	-	-	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 1 часа	2 раза в год до 1 часа
Неделя здоровья	-	Осень Весна	Осень Весна	Осень Весна	Осень Весна

### 3.3. Создание развивающей предметно - пространственной среды

Принципиальным показателем высокого качества среды является ее способность обеспечивать весь комплекс потребностей детей, создавать мотивацию их активной деятельности.

Использование разнообразных физкультурных и спортивно-игровых пособий повышает интерес детей к выполнению различных движений, ведет к увеличению интенсивности двигательной активности, что благотворно влияет на физическое, умственное развитие и на состояние здоровья ребенка. В совместной деятельности со сверстниками у детей воспитывается готовность помочь партнеру по игре, способность сопереживать его успехам или неудачам, умение радоваться общим достижениям в том или ином виде двигательной деятельности.

В приоритете в дошкольном учреждении выступает комплексное оснащение воспитательно-образовательного процесса, обеспечивающее возможности физического развития воспитанников. Материалы и оборудование для двигательной активности включают оборудование для ходьбы, бега и равновесия; для прыжков; для катания, бросания и ловли; для ползания и лазания; для общеразвивающих упражнений.

Оснащение спортивного зала:

№	Наименование	Количество
1.	Электронная библиотека. Папка «Номенклатура дел кабинета» на рабочем столе (комп. № 9)	1
2.	Балансировка и координация, доска на 4 роликах	2
3.	Балансировка и координация, кочки на болоте	40
4.	Балансировка и координация, педальный тренажер	1
5.	Балансировка и координация: Черепаха	5
6.	Балансировка и координация: Шарик в лабиринте	8
7.	Городки	12
8.	Дартс спорт	12
9.	Канат длина 300 см	1
10.	Кегли (набор 6 шт.)	10

11.	Коврик массажный со следочками	2
12.	Кольцеброс	10
13.	Комплект мячей-массажёров	5
14.	Летающая тарелка	10
15.	Мяч гимнастический	20
16.	Мяч из высококачественного рутона, желтый	10
17.	Обруч (диаметр 60см)	10
18.	Обруч деревянный	12
19.	Палка гимнастическая, дерево. Длина не менее 80 см	27
20.	Гимнастическая скамейка	3
21.	Конусы	16
22.	Баскетбольная корзина	2
23.	Лошадка на палке	5
24.	Мат	1
25.	Мягкие модули	4
26.	Скакалка детская	41
27.	Флажки	27
28.	Колокольчики	3
29.	Султанчики цветные	25
30.	Кубики	30
31.	Мешочки Б+М	24+27
32.	Лыжи - коротыши	2
33.	Мишени	3
34.	Погремушки	30
35.	Шайба	3
36.	Платочки	25
37.	Ребристая доска	1
38.	Гимнастическая лестница	1
39.	Шведская стенка	3
40.	Кольца	24
41.	Пампоны для черлидинга	15
42.	Контейнер для хранения оборудования	4
43.	Косы	34
44.	Мегафон	1
45.	Мягкая игрушка	5

### 3.4. Методическое обеспечение образовательной деятельности

1. Борисова М.М. Малоподвижные игры и упражнения для занятия с детьми 3 – 7 лет. Мозаика – Синтез 2014 г.

2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Мозаика – Синтез 2015 г. вторая младшая группа.

3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Мозаика – Синтез 2015 г. средняя группа.

4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Мозаика – Синтез 2015 г. старшая группа.

5. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Мозаика – Синтез 2015 г. подготовительная к школе группа.

6. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика, комплексы упражнений с детьми 3 – 7 лет. Мозаика – Синтез 2015 г.

7. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Мозаика – Синтез 2014г.
8. [azbuka-igr.ru](http://azbuka-igr.ru) – Народные подвижные игры.