

Администрация г. Улан-Удэ  
Муниципальное казенное учреждение Комитет по образованию Администрации г.Улан-Удэ  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**«ДЕТСКИЙ САД №67 «ПОДСНЕЖНИК»** комбинированного вида г. Улан-Удэ  
670034, г. Улан-Удэ, ул. Жуковского, 2а, телефон 44-14-69, 44-69-44,

---

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом совете  
протокол № 1  
от «07» сентября 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий  
*Б.Г. Доржиева*  
Б.Г. Доржиева  
от «07» сентября 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**ПО НАПРАВЛЕНИЮ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**  
на 2022-2023 учебный год

Составитель:  
Сливко В.В..  
инструктор по физической культуре

## Содержание

<b>1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.1.1. Цели и задачи реализации рабочей программы.....	3
1.1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы.....	3
1.2. Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики.....	6
1.3. Планируемые результаты освоения рабочей программы.....	10
<b>2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
2.1. Содержание работы по физическому развитию учетом возрастных особенностей детей.....	11
2.2. Формы работы .....	20
2.3. Взаимодействие инструктора по физической культуре с семьями воспитанников .....	20
2.4. Иные характеристики содержания рабочей программы.....	21
<b>3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
3.1. Описание материально-технического обеспечения рабочей программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания.....	23
3.2. Специфика организации и содержания традиционных событий, праздников, мероприятий.....	24
3.3. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.....	24
<b>Список использованной литературы.....</b>	<b>25</b>

## 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа образовательной деятельности по направлению «Физическое развитие» на 2020-2021 учебный год (далее - Рабочая программа) разработана в соответствии

- с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ);

- с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки РФ от 17.10.2013 г. №1155) (далее – ФГОС дошкольного образования);

- в соответствии с Приказом Минпросвещения России от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;

- с учетом Примерной основной образовательной программы дошкольного образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26 (Сан ПиН 2.4.1.3049-13);

- в соответствии основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ «Детский сад № 67 «Подснежник» (ООП), с учетом основной образовательной программы дошкольного образования «Детский сад 2100». Сб. материалов в 3-х ч. Ч. 1. Образовательные программы развития и воспитания детей младенческого, раннего и дошкольного возраста / Под науч. ред. Р.Н. Бунеева. – Изд. 2-е, перераб. – М. : Баласс, 2016. – 528 с. (Образовательная система «Школа 2100»)

#### 1.1.1. Цели и задачи реализации рабочей программы

**Цель Программы:** Сохранение и укрепление здоровья детей, развитие их двигательной культуры. Формирование у родителей, педагогов, воспитанников потребности в здоровом образе жизни и ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

#### **Задачи реализации Программы:**

1. Формировать у детей интерес и ценностное отношение к занятиям физической культурой, гармоничному физическому развитию.
2. Развивать физические качества (скоростные, силовые, гибкость, выносливость и координацию движений).
3. Формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

#### 1.1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

*Комплексный подход* в воспитании здорового ребенка – дошкольника, включающий различные компоненты его физического, психического и социально-нравственного здоровья в совокупности объединен в понятие «полноценное здоровье».

Проблема здоровья часто длительно болеющих детей и детей с ослабленным здоровьем выдвигает на первый план индивидуализацию воспитательно-образовательного процесса, понимаемую как организацию адаптации личности в

процессе развития, воспитания и оздоровления. В силу сложности и многогранности проблемы ее необходимо рассматривать по принципу комплексности, как медицинскую, психологическую, социальную, педагогическую, и системности.

Единство физического, психологического здоровья и эмоционального благополучия ребенка, не сводится к узко педагогическим средствам физического воспитания и медицинским мероприятиям. Оно предусматривает создание оптимальных условий, обеспечивающих полноценную жизнедеятельность детей в дошкольном учреждении. Это:

- профессионализм педагогических кадров;
- соответствующее материально-техническое оснащение ДОУ;
- организация деятельности ДОУ, основанная на эффективных результатах научно-методических исследований в области развития и оздоровления дошкольников;
- мотивация коллектива на внедрение инновационных процессов, способствующих развитию и укреплению здоровья воспитанников;
- целенаправленное финансово-экономическое обеспечение развития ДОУ.

Актуальность проблемы оздоровления дошкольников вызвана объективной необходимостью *научно обоснованного подхода* к разрешению противоречий проявившихся в процессе организации профилактической помощи детям в условиях ДОУ.

Наиболее существенными являются противоречия между:

- общественной потребностью в сохранении, укреплении и развитии здоровья дошкольников и реальной социально-экономической ситуацией;
- стихийно сложившимся и целенаправленно управляемым положительным опытом коллективов по оздоровлению воспитанников ДОУ;
- между необходимостью повышения уровня здоровья воспитанников и отсутствием медико-педагогических условий;
- между необходимостью осуществления эффективного управления оздоровительным процессом и отсутствием оздоровления.

В соответствии с ФГОС ДО **Программа построена на следующих принципах:**

- принцип** научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.
- принцип** целостности, комплексности педагогических процессов выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие всех педагогов ДОУ.
- принцип** концентричного обучения заключается в повторяемости тем во всех возрастных группах и позволяет применить усвоенное и познать новое на следующем этапе развития.
- принцип** систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
- принцип** связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
- принцип** повторения умений и навыков – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

□ **принцип** индивидуально – личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

□ **принцип** доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

□ **принцип** успешности заключается, в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задание, которое он способен успешно выполнить.

□ **принцип** активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества.

□ **принцип** целостно – смыслового равенства взрослого и ребенка подразумевает, что в ДОУ создаются условия для наиболее полного раскрытия личности ребенка, а педагог старается максимально развить способности детей.

□ **принцип** индивидуального выбора решает задачу формирования у ребенка делать сознательный, правильный для себя выбор.

□ **принцип** коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

□ **принцип** креативности личности ребенка заключается в творческом развитии личности детей в процессе эмоционально – двигательного музыкального тренинга.

□ **принцип** взаимодействия ДОУ и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

□ **принцип** результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Реализация программы базируется на комплексном подходе в работе с детьми.

#### *Образовательная область «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.)

#### **Основные направления работы:**

**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. Пропаганда Всероссийского спортивного комплекса ГТО. Подготовка детей старшего дошкольного возраста к сдаче нормативов ГТО, информирование родителей по вопросам техники нормативов.

#### **Формы организации:**

- организованная деятельность (НОД, развлечения, спортивные праздники, индивидуальная работа, спортивные игры в помещении и на воздухе;
- совместная деятельность педагогов и детей (организация викторин, олимпиад с привлечением родителей и спортивных организаций);
- самостоятельная деятельность детей;
- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
- пропаганда здорового образа жизни и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.

### **1.2. Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики**

#### **Возрастные и индивидуальные особенности развития детей дошкольного возраста:**

- **от 3 до 4 лет** (младший возраст)

Дети 3-4 летнего возраста высокоактивны, но имеют неустойчивость тела в статике. У детей этого возраста ограничены возможности, связанные с движением.

Особенности их физического развития включают довольно хорошую развитость мышц верхней части тела, особенно плеч. Но при активной деятельности детям этого возраста недостает ловкости, то есть при участии в работе больших мышечных групп наблюдается слабая согласованность движений. Дети этого возраста очень устают от однотипной деятельности и необходимости сохранять стабильную позу. Это нужно учитывать при составлении программы тренировок дошкольников.

У детей данной возрастной группы проявляется новая потребность в самостоятельных действиях. Поэтому *задача взрослого — поддержать стремление к самостоятельности, не погасить его критикой неумелых действий ребенка, не подорвать веру ребенка в собственные силы*, выражая нетерпение по поводу его медленных и неумелых действий.

Физическое развитие ребёнка 3 лет определяется следующими параметрами: рост 96 (допускается отклонение в 4 см), вес 12 (плюс-минус 1 кг), окружность груди 51 (больше-меньше на 2 см), окружность головки 48 см, молочных зубов должно быть около 20. За два года все эти параметры, естественно, изменяются. К пятилетнему юбилею физическое развитие ребёнка 4 лет должно соответствовать уже иным числам: рост 104 (допускается отклонение в 4 см), вес 17 (плюс-минус 1 кг), окружность груди

55 (больше-меньше на 2 см), окружность головки 50 см, молочные зубы ещё не должны меняться на коренные. Объём черепной коробки в 3 года составляет почти 80% от примерного объёма черепа, диагностируемого у взрослого человека. Изгибы позвоночника неустойчивы, суставы и кости легко деформируются под влиянием негативных внешних воздействий. Диаметр мышц существенно увеличивается в несколько раз, мышечные волокна дифференцируются. На начальном этапе крупная мускулатура развита больше, чем мелкая. Но с течением времени движения пальцев и кистей совершенствуются, если физическое развитие идёт в соответствии с нормой. Просветы дыхательных путей (носовые ходы, трахея, гортань, бронхи) пока всё ещё максимально узкие. Выстилающая их слизистая оболочка нежна и быстро ранима. Поэтому одной из физических особенностей этого возраста являются частые воспалительные заболевания органов дыхания. Ребёнок не может регулировать дыхание на сознательном уровне и сочетать его с собственными движениями. Сердце работает без проблем в условиях посильных нагрузок. Кровообращение очень быстрое. Давление — 95 на 58. Строение и деятельность центральной нервной системы постоянно совершенствуется. Ребёнок способен к анализу и синтезу. Он умеет воспринимать окружающий мир, обладает речью, которая помогает ему обобщать и уточнять воспринимаемое (о возрастных особенностях развития ребёнка, можно прочесть здесь). Процессы возбуждения и торможения легко рассеиваются. Поэтому дети в этом возрасте делают много ненужных, совершенно лишних движений, суетливы, много говорят или резко замолкают. Повышенная возбудимость приводит к скорой утомляемости.

- **от 4 до 5 лет (средний возраст)**

Общие физические возможности детей в 4-5 лет существенно возрастают. Так, заметно улучшается их координация. Большинство движений выглядят со стороны увереннее. Движение им по-прежнему необходимо. Моторика активно развивается. Ребёнок становится ловким и быстрым. Мышцы растут быстро, но неравномерно. Из-за этого ребёнок 4-5 лет мгновенно устаёт. Эту особенность необходимо учитывать взрослым, чтобы дозировать физические нагрузки, во время занятий нужны паузы для отдыха. Средняя прибавка роста за год должна составлять 5-7 см, массы тела — до 2 кг. Скелет отличается гибкостью, потому что процесс окостенения не закончен. Так что силовые упражнения противопоказаны, а вот за осанкой и позами родителям и воспитателям нужно постоянно следить. Возрастает потребность организма в кислороде. Особенность дыхательной системы заключается в том, что брюшной тип заменяется грудным. Увеличивается ёмкость лёгких. Особенность сердечной деятельности заключается в том, что ритм сердечных сокращений легко нарушается, так что при значительных физических нагрузках сердечная мышца утомляется. Это можно увидеть по покраснению или побледнению лица, учащённому дыханию, одышке, некоординированным движениям. Поэтому так важно вовремя переключаться на иной характер деятельности. Этот возраст называется «золотой порой» развития сенсорных способностей. Ещё одна физическая особенность этого возраста: хрусталик глаза отличается плоской формой — поэтому отмечается развитие дальновзоркости. Барабанная перепонка в этом возрасте нежна и легко ранима. Отсюда — особая чувствительность к шуму. Нервные процессы далеки от совершенства. Процесс возбуждения преобладает, так что в моменты обиды не избежать бурных

эмоциональных реакций и демонстративного несоблюдения правил поведения. Усиливается эффективность воспитательных мер, направленных на нервные процессы. Быстрое образование условно-рефлекторных связей. Условное торможение формируется с трудом. Поэтому, что-то один раз запретив ребёнку, не нужно ждать, что это отпечатается в его памяти навсегда. Чтобы он усвоил до конца тот или иной запрет, необходимо его постоянно закреплять с ним.

*Двигательная сфера ребенка* характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений, педагоги усложняют игры с предметами. Дети данных групп хорошо удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды, способны принять задачу на запоминание, запоминают до 7-8 названий предметов, помнят поручения взрослых и т. д.

Увеличивается *устойчивость внимания*. Ребенку становится доступной сосредоточенная деятельность в течение 15-20 минут. Он способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий несложное условие.

- **от 5 до 6 лет** (старший возраст)

В 5 лет средний рост ребенка равен 106,0-107,0 см при весе 17,0-18,0 кг. В 6 лет ребенок прибавляет примерно по 200 г в месяц и вытягивается на полсантиметра.

В 6 лет у детей обоих полов расширяются плечи и таз, вытягиваются конечности. Однако, например, у девочек грудная клетка развивается интенсивнее, чем у мальчиков. Зато мальчики увереннее прибавляют в весе.

В 5-6 лет опорно-двигательный аппарат еще до конца не окреп. Носовая перегородка еще также не окрепла, поэтому при проведении игр и во время занятий на физкультуре детям следует быть особенно осторожными. Ведь даже незначительные повреждения носа или уха могут обратиться в травму.

Детям 5-7 лет нельзя носить тяжести, так как существует угроза искривления позвоночника.

Нельзя тянуть детей за руки, поскольку существует вероятность вывихнуть локтевой сустав. Дело в том, что локтевой сустав растет быстро, а его «фиксатор» кольцеобразная связка свободна. Поэтому при стягивании кофты с узкими рукавами надо также соблюдать осторожность.

К 5-7 годам у детей еще не завершено формирование стопы. Родителям следует быть внимательнее при выборе детской обуви во избежание плоскостопия. Плоскостопие может развиваться у детей с избыточной массой тела.

У детей к 6 годам уже хорошо сформированы крупные мышцы туловища и конечностей, а мелкие мышцы, например, кистей рук, еще надо разрабатывать.

В период дошкольного возраста идет интенсивный процесс развития центральной нервной системы. У детей активизируются основные процессы нервной системы – торможение и возбуждение. При активизации процесса торможения ребенок с большей охотой следует установленным правилам, контролирует свои поступки.

Дошкольники могут регулировать работу мышц: могут ускорять и замедлять бег.

У 5-летних детей размер сердца в пять раз больше, чем у новорожденных. Активно развивается сердечная деятельность, но это длительный процесс, который не заканчивается и в подростковом возрасте.



Поскольку дыхательные пути еще продолжают развиваться у детей 5-7 лет, и по размерам значительно уже, чем у взрослых, в помещениях, где находятся дети, должен соблюдаться температурный режим. Иначе его нарушения могут привести к заболеваниям органов дыхания еще в детском возрасте. Размеры и строение дыхательных путей ребенка дошкольного возраста отличаются от таковых у взрослых. Так, они значительно уже, поэтому нарушения температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

- **6 до 7 лет** (старший возраст, подготовительная группа)

К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные *движения*, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).

Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем. Владеет *культурно-гигиеническими навыками* и понимает их необходимость.

Физическое развитие детей 6-7 лет характеризуется интенсивным ростом. Активизируется эндокринная система, ребенок вытягивается. В среднем в этот период он подрастает на 9-10 см.

Одна из особенностей физического развития детей 6-7 лет – изменение пропорций тела. Растут в основном руки и ноги. Их длина увеличивается в сравнении с новорожденным в 2,5-3 раза. А размеры туловища становятся больше в 2 раза.

Заканчивается формирование костной системы физиологических изгибов позвоночника, свода стопы.

Поскольку скелет ребенка в большой степени состоит из хрящевой ткани, важно создать условия, при которых можно максимально снизить неблагоприятные факторы, влияющие на осанку, особенно тогда, когда ребенок пойдет в школу и будет много времени проводить за столом, выполняя домашние задания.

Органы дыхания также активно развиваются. Заканчивается формирование структуры легочных долек. Нормы физического развития ребенка 6-7 лет является частота дыхания в 22-25 дыхательных движений в минуту. Дыхание становится более глубоким.

Сердечно-сосудистая система меняется в сторону увеличения выносливости и повышения работоспособности. Сердце шестилетнего ребенка близко по размерам и форме к сердцу взрослого человека, что позволяет выдерживать более высокие

нагрузки, чем у детей раннего возраста. Пульс становится стабильнее и устойчивее. Частота сердечных сокращений уменьшается до 91-92 ударов в минуту.

Изменения физического развития в 6-7 лет касаются и мышечной системы. В 6-7 лет быстро развивается мускулатура рук, движения становятся более четкими, совершенствуется их координация. Ходьба отличается увеличением скорости и уверенности. Движения рук и ног согласованы, осанка правильная. Также ребенок хорошо бежит — равномерно и достаточно быстро. Ему удается выполнять прыжки на месте, с продвижением, поочередно на левой и правой ноге, на двух ногах, в длину, в высоту. Хорошо владеет навыками метания. Физическое развитие ребенка 6-7 лет позволяет ему удерживать равновесие и выполнять множество сложных упражнений.

### **1.3. Планируемые результаты освоения рабочей программы**

Планируемые результаты освоения рабочей программы представлены в виде *целевых ориентиров* дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

#### **Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы:**

- 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;
- 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;
- обладает начальными знаниями о себе.

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Содержание работы по физическому развитию с учетом возрастных особенностей детей

#### Физическое развитие детей четвертого года жизни

Использование физической культуры в детском саду с учетом специфических возрастных особенностей детей, уровнем состояния здоровья каждого воспитанника позволяет создать благоприятные условия для полноценного физического развития.

Важным фактором здоровья является физическая активность. Маленькому ребенку полезны и необходимы не только ходьба и бег, но и игры с лазаньем, прыжками, т.е. выполнение движений, связанных с напряжением сил. Организуя двигательную активность детей, инструктор уделяет внимание смене разных видов деятельности, регулирует активность и отдых, но помнит при этом, что движения должны быть энергичными и продолжительными. Основу воспитания физической культуры у детей составляют игровые методы и приемы.

#### Содержание работы по физическому развитию

Приучать детей ходить и бегать свободно, естественно координируя движения рук и ног, не шаркая ногами, не опуская головы; добиваться овладения разными видами ходьбы и бега. Учить прыгать, энергично отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь. Упражнять в ползании и лазанье, бросании и отталкивании предметов при катании, ловле (не прижимая к груди). Приучать действовать совместно, в общем для всех темпе, находить свое место в групповых построениях. Упражнять в сохранении равновесия. Учить поддерживать правильную осанку. Учить детей выполнять правила в подвижных играх, развивать интерес к ним, воспитывать желание заниматься физическими упражнениями.

#### Упражнения в основных движениях.

*Упражнения в ходьбе.* Ходить обычным шагом, ходить на носках, высоко поднимая колени, приставным шагом вперед. Ходить в колонне, по кругу, не держась за руки; парами в колонне и в разных направлениях (врассыпную). Ходить, выполняя задания воспитателя: с остановкой, приседанием, поворотом, обходя предметы, «змейкой».

*Упражнения в равновесии.* Проходить по прямой ограниченной дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), приставляя пятку одной ноги к носку другой; по доске, положенной на пол; по гимнастической скамейке; по ребристой доске. Перешагивать через рейки лестницы, положенной на пол; наступать на них. Во время бега по сигналу быстро останавливаться (присесть), бежать дальше. Влезать на гимнастическую скамейку, поднять руки вверх, посмотреть на них. Пытаться делать «ласточку». Кружиться в обе стороны, помахивая платочками, ленточками.

*Упражнения в беге.* Бегать в колонне, соблюдая интервал, меняя направление; небольшими группами и всей группой с одного края площадки на другой; по прямой и извилистой дорожке (ширина 25–50 см, длина 5–6 м). Бегать в разных направлениях; с остановками, по кругу, взявшись за руки, не держась за руки. Убегать от ловящего, догонять убегающего. Пробегать быстро до 10–20 м. Бегать в разных направлениях, по сигналу бежать в условленное место. Бегать непрерывно в течение 50–60 с. Пробегать медленно до 160 м.

*Упражнения в катании, бросании, ловле, метании.* Катать друг другу мячи, шарики. Прокатывать их между предметами; катать с попаданием в предметы (расстояние 1,5 м). Бросать мяч о землю и вверх 2–3 раза подряд, стараясь поймать его. Метать предметы в горизонтальную цель (расстояние 1,5–2 м). Метать мяч двумя руками снизу, от груди, двумя руками из-за головы, правой и левой рукой; в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Метать вдаль правой и левой рукой (к концу года не менее чем на 2,5–5 м).

*Упражнения в ползании и лазанье.* Ползать на четвереньках между расставленными предметами, вокруг них; проползать по прямой не менее 6 м. Подлезать под предметы высотой 50 см, не касаясь руками пола. Перелезть через бревно. Лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке удобным способом (высота 1,5 м).

*Упражнения в прыжках.* Энергично подпрыгивать на месте; подпрыгивать вверх, доставая предмет, подвешенный выше поднятых рук ребенка. Перепрыгивать через 4–6 параллельных линий (расстояние между ними 25–30 см); из кружка в кружок. Прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед (2–3 м). Прыгать в длину с места не менее чем на 40 см. Пытаться прыгать на одной ноге. Перепрыгивать через невысокие (5 см) предметы. Спрыгивать с высоты 15–20 см.

*Построения и перестроения.* Строиться в колонну, в круг, в шеренгу небольшими группами и всей группой (с помощью воспитателя, по ориентирам, самостоятельно), размыкаться и смыкаться обычным шагом. Находить свое место в строю, поворачиваться, переступая на месте.

#### **Общеразвивающие упражнения.**

*Упражнения для рук и плечевого пояса.* Ставить руки на пояс. Поднимать руки вверх через стороны, опускать поочередно сначала одну, потом другую руку, обе руки вместе. Переключать предмет из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Делать хлопок перед собой и прятать руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

*Упражнения для туловища.* Передавать друг другу мяч над головой (назад и вперед). Поворачиваться вправо, влево, поднимая руки вперед. Сидя повернуться и положить предмет сзади себя, повернуться, взять предмет. В упоре сидя подтягивать обе ноги, обхватив колени руками; приподнимать по очереди ноги и класть их одну на другую (правую на левую и наоборот). Упражнения выполняются также с различными предметами (кегли, мячи, косички и т. п.) из разных исходных положений. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги вверх, лежа на спине, опускать; двигать ногами, как при езде на велосипеде. Лежа на животе, сгибать и разгибать ноги (по одной и вместе). Поворачиваться со спины на живот и обратно. Лежа на животе, прогибаться и приподнимать плечи, разводя руки в стороны.

*Упражнения для ног.* Подниматься на носки. Выставлять ногу на носок вперед, назад, в сторону. Делать 2–3 полуприседания подряд. Приседать, вынося руки вперед, опираясь руками о колени, обхватывая колени руками и пригибая голову. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях; делать под согнутой в колене ногой хлопок. Сидя захватывать ступнями мешочки с песком. Передвигаться по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставными шагами в сторону, опираясь серединой ступни.

### **Спортивные упражнения.**

*Скольжение.* Скользить по ледяным дорожкам с помощью взрослых.

### **Подвижные игры.**

*Игры с бегом:* «Бегите ко мне», «Птичка и птенчик», «Мыши и кот», «Бегите к флажку», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках» и др. (см. раздел «Синтез искусств»).

*Игры с прыжками:* «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку».

*Игры с подлезанием и лазаньем:* «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики», «Обезьянки».

*Игры с бросанием и ловлей:* «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

*Игры на ориентировку в пространстве:* «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

К концу 4-го года жизни дети **могут:**

- ходить прямо, сохраняя заданное направление, не шаркая ногами;
- бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя;
- сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая предметы;
- ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
- энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см;
- катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; бросать мяч вниз о пол и вверх 2–3 раза подряд и ловить его; метать предметы правой и левой рукой на дальность расстояния не менее 5 м;
- строиться в колонну, шеренгу, круг;
- выполнять общеразвивающие упражнения по сигналу педагога, согласовывать темп и ритм упражнений по показу воспитателя;
- скользить по ледяной дорожке с помощью взрослых;

### **Физическое развитие детей пятого года жизни.**

Пятый год жизни характеризуется интенсивным ростом и развитием организма. Это один из периодов так называемого кризиса в морфофункциональном развитии ребенка, наиболее благоприятный для качественного скачка в двигательном развитии. В этом возрасте дети способны выделять отдельные элементы движений, что способствует их более детальному осознанию. У детей возникает интерес к результатам движений, правильности их выполнения, появляется естественность, легкость, ритмичность. Потребность детей в движениях реализуется в подвижных играх, самостоятельной двигательной активности, специально организованных занятиях.

### **Содержание физических упражнений**

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Закреплять умения ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично, отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. 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). Закреплять умения энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках, ориентироваться в пространстве. Учить прыгать через короткую скакалку. Учить построениям и перестроениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Учить размыканиям и смыканиям на вытянутые руки. Учить правильно принимать исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений. Учить самостоятельно скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее. Учить скользить самостоятельно по ледяной дорожке. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, соблюдать и контролировать правила в подвижных играх. Развивать физические качества: быстроту, выносливость, ловкость и др. Формировать правильную осанку.

#### **Упражнения в основных движениях.**

*Упражнения в ходьбе.* Ходить обычным шагом, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т.д.). Ходить с перешагиванием через предметы (высота 15–20 см), спиной вперед (расстояние 2–3 м), со сменой темпа, высоко поднимая колено, приставными шагами в стороны, вперед, назад. Ходить в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

*Упражнения в равновесии.* Ходить между линиями (расстояние между ними 10–15 см), по линии, веревке (диаметром 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (высота 20–25 см, ширина 10 см), по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Сохранять равновесие, стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе; в кружении в обе стороны, руки на поясе.

*Упражнения в беге.* Бегать на носках, мелким и широким шагом, в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30–90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость 15–20 м (2–3 раза), в «медленном» темпе (до 2 мин.), со средней скоростью 40–60 м (3–4 раза); челночный бег (3 раза по 10 метров).

*Упражнения в бросании, ловле, метании.* Прокатывать мяч, обруч между предметами (расстояние 40–50 см), прокатывать мяч из разных исходных позиций одной и двумя руками; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками (3–4 раза подряд). Бросать мяч друг другу двумя руками снизу, из-за головы и ловить его (расстояние 1,5 м). Отбивать мяч о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метать предметы на дальность (расстояние не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2–2,5 м) правой, левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

*Упражнения в ползании и лазанье.* Ползать на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч с поворотами кругом; ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; подлезать под препятствия прямо и боком, пролезать между рейками лестницы, поставленной боком; лазать с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазать по гимнастической стенке (высота 2 м), перелезть с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередующимся шагом.

*Упражнения в прыжках.* Прыгать на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом, прыгать: ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге (правой и левой). Прыгать вверх с места, касаясь предмета, подвешенного выше поднятых рук ребенка. Прыжки с высоты 20–30 см, прыгать в длину с места не менее 70 см. Прыгать с короткой скакалкой.

*Построения и перестроения.* Строиться в колонну по одному по росту, в шеренгу, круг. Перестраиваться из колонны по одному в колонну по два, три, по четыре; равняться по ориентирам. Поворачиваться направо, налево и кругом на месте и переступанием, размыкаться и смыкаться на вытянутые руки.

#### **Общеразвивающие упражнения.**

*Упражнения для рук и плечевого пояса.* Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях, хлопки руками над головой, за спиной.

*Упражнения для туловища.* Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног, наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

*Упражнения для ног.* Поочередно поднимать прямую, согнутую ногу вперед, в сторону, назад; делать приседания, полуприседания без опоры, с разным положением рук. Удерживать ноги под углом одновременно и поочередно в положениях сидя, лежа; сгибать, разгибать, разводить, сводить пальцы ног; оттягивать носки, сгибать стопы, вращать стопами. Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами.

#### **Спортивные упражнения.**

*Скольжение.* Скользить по короткой наклонной ледяной дорожке с помощью взрослого; скользить по горизонтальной ледяной дорожке на двух ногах самостоятельно, оттолкнувшись с места и после короткого разбега (3–5 шагов).

#### **Подвижные игры.**

*Игры с бегом.* «Цветные автомобили», «Самолеты», «У медведя во бору», «Птички и кошка», «Лохматый пес», «Найди себе пару», «Бездомный заяц», «Ловишки», «Огуречик», «Карусель».

*Игры с прыжками.* «По дорожке на одной ножке», «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

*Игры с ползанием и лазаньем.* «Котята и щенята», «Перелет птиц», «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Пастух и стадо», «Кролики», «Не опоздай», «Не задень».

*Игры с бросанием и ловлей.* «Мяч через сетку», «Подбрось-поймай», «Сбей булаву», «Кегли», «Кольцебросы», «Попади в ворота».

*Игры на ориентировку в пространстве, на внимание.* «Найди свое место», «Найди и промолчи», «Прятки», «Найди, где спрятано».

*Народные подвижные игры.* «Дорожки», «Змейка», «Лошадки», «Заря», «Стрекозы».

В результате работы дети **могут:**

- ходить и бегать, согласуя движения рук и ног;
- сохранять равновесие на ограниченной площади опоры;
- ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м, принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой, отбивать мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд;
- лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на стопы и ладони, колени и ладони, на животе, подтягиваясь руками; принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места не менее 70 см; – строиться в колонну, в круг, шеренгу, выполнять повороты на месте и переступанием; – правильно принимать исходные положения, соблюдать направление движения тела и его частей;
- самостоятельно скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее;
- самостоятельно скользить по ледяной дорожке;
- кататься на двухколесном велосипеде, выполнять поворот направо, налево;
- придумывать варианты подвижных игр.

#### **Физическое развитие детей шестого и седьмого года жизни.**

Растущие возможности детей обуславливают увеличение физиологической нагрузки на организм во время утренней гимнастики, занятий и других форм работы. Так, заметно возрастает продолжительность непрерывного бега в медленном темпе (до 1,5–2 мин.), количество прыжков постепенно увеличивается до 50–55 подряд, они повторяются с небольшим перерывом 2–3 раза.

Увеличиваются объем и интенсивность общеразвивающих упражнений. Наряду с упражнениями с гимнастическими палками, скакалками все шире применяются упражнения на гимнастических снарядах (стенках, скамейках, а также у бревна, дерева и т. д.), парные и групповые упражнения с обручами, шестами, веревками. При этом важно следить за точным соблюдением исходного положения, четким выполнением промежуточных и конечных поз, соответствием выполнения движений заданному темпу.

Объяснения и указания должны быть краткими, нацеленными на качественное выполнение упражнений: точность положений и направлений движения отдельных частей тела с хорошей амплитудой, должным мышечным напряжением.

Успех в освоении основных движений во многом обусловлен уровнем развития двигательных навыков. Чем он выше, тем легче ребенку овладеть техникой сложных движений. Так, прыжки в высоту и длину требуют предварительных многократных упражнений, обеспечивающих развитие и укрепление нижних конечностей, мышц живота и спины, а также развитие функции равновесия и координации движений; основное содержание подготовительных упражнений для освоения лазанья должны составлять упражнения, способствующие укреплению мышц туловища, рук и ног, и координации движений и т.д.

Следует помнить, что формирование двигательных навыков идет значительно быстрее, если упражнение повторяется многократно с незначительными перерывами. Например, прыжки в высоту и длину необходимо повторить 8–9 раз подряд на первом занятии с постепенным уменьшением количества повторений до 3–4 раз, всего для этого движения достаточно 3–4 занятий. Следует приучать детей осмысленно



относиться к достижению точности и правильности выполнения движений, соответствия их образцу. Особенно это важно при усвоении детьми новых сложнокоординированных двигательных действий: прыжков в длину и высоту с разбега, метания и др.

Закрепление навыков основных движений успешно осуществляется в подвижных играх и эстафетах. При этом необходимо помнить, что включать движение в игры или эстафеты можно только в том случае, если оно хорошо освоено детьми. Последовательность движений и условия игр важно менять, что способствует развитию и воспитанию у детей ловкости, и сообразительности. Закрепление накопленного опыта осуществляется при выполнении этих движений на прогулке. Для развертывания самостоятельной двигательной деятельности необходимо иметь достаточное количество пособий и игр и специальное место, где дети могли бы упражняться в выполнении разнообразных движений. Воспитателю важно поощрять и стимулировать у детей желание соревноваться в движениях; он должен заботиться о целесообразной смене движений, способствовать объединению детей в небольшие группы для игр или выполнения двигательных задач.

### **Содержание физических упражнений**

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры, соблюдая заданный темп. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Учить сочетать замах с броском при метании, добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп, перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить прыгать в длину, в высоту, приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, по кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном инструктором темпе. Учить выполнять общеразвивающие упражнения из различных исходных положений, в разном темпе, ритме, с разными усилиями, амплитудой точно и красиво.

Продолжать учить самостоятельно скатываться с горки, выполняя повороты при спуске, катать друг друга на санках. Учить скользить по ледяным дорожкам самостоятельно, скользить с невысокой горки. Учить элементам спортивных игр. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Продолжать формировать правильную осанку.

### **Упражнения в основных движениях.**

*Упражнения в ходьбе.* Ходить обычным шагом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в приседе и полуприседе, скрестным шагом, гимнастическим шагом, выпадами, спиной вперед, приставным шагом, перекатом с пятки на носок, ходить с выполнением движений руками, в сочетании с остановками, бегом, заданиями воспитателя, в различных направлениях, меняя длину шага, темп ходьбы. Ходить по различной поверхности: по песку, плотной поверхности, по камешкам, по рейкам.

*Упражнения в равновесии.* Ходить по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке на полу (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходить по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов. Ходить по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держа за руки.

*Упражнения в беге.* Бегать на носках, с высоким подниманием бедра, забрасывая голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелкими и широкими шагами, в колонне по одному и по два, по прямой и наклонной поверхности. Бегать непрерывно в течение 1,5–3 минут в медленном темпе, бегать в среднем темпе на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3–5 раз по 10 м. Бегать на скорость: 20 м примерно за 5,5–5 секунд. Бегать на скорость: 30 м примерно за 7,5–6,5 секунды к концу года.

*Упражнения в бросании, ловле, метании.* Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками, одной рукой, с хлопками и другими заданиями. Перебрасывать мячи друг другу из разных исходных положений, через сетку. Отбивать мяч об пол, о землю на месте и с продвижением вперед (6–8 раз). Прокатывать, перекидывать набивные мячи (весом 1 кг); метать мячи, мешочки с песком в горизонтальную и вертикальную цель (расстояние 3–5 м), в движущуюся цель, метать вдаль правой и левой рукой на расстояние не менее 5–8 м.

*Упражнения в ползании, лазанье.* Ползать на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Ползать на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Передвигаться вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползать и перелезать через предметы (скамейки, бревна). Подлезать под дуги, веревки (высотой 40–50 см). Лазать по гимнастической стенке чередуясь способом ритмично, с изменением темпа.

*Упражнения в прыжках.* Прыгать разными способами на месте: ноги скрестно – ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4–5 м. Прыгать через 5–6 предметов на двух ногах (высота 15–20 см), на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивать до предметов, подвешенных на 25–30 см выше поднятой руки. Прыгать в длину с места (80–90 см), в высоту (30–40 см) с разбега 6–8 м; в длину (на 180–190 см) с разбега 8 м. Прыгать в глубину (с пенька, бревна, кубов с высоты 30–40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

*Построения и перестроения.* Строиться в колонну по одному, по двое, в несколько колонн, кругов. Перестраиваться из одной колонны в несколько на месте, на ходу, из одной шеренги в две, из одного круга – в два. Поворачиваться на месте налево, направо переступанием и в движении – на углах. Равнение в колонне на вытянутые руки вперед; в шеренге и в круге – на вытянутые руки в стороны.

#### **Общеразвивающие упражнения.**

*Упражнения для рук и плечевого пояса.* Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать плечи. Поднимать и опускать кисти, сжимать и разжимать пальцы.

*Упражнения для туловища.* Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам; наклониться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении. Садиться из положения лежа на спине и снова ложиться. Наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поочередно отводить ноги в сторону из упора присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения, лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

*Упражнения для ног.* Переступать на месте, не отрывая от опоры носки ног. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь). Свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору.

### **Спортивные упражнения.**

*Катание на санках.* Катать друг друга, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет.

*Скольжение.* Скользить после разбега по ледяным дорожкам, с поворотами. Скользить с невысокой горки.

### **Подвижные игры.**

*Игры с бегом.* «Мы – веселые ребята», «Парный бег», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Совушка», «Два Мороза», «Пустое место», «День и ночь», «Снежная карусель».

*Игры с прыжками.* «Удочка», «С кочки на кочку», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Классики», «Не попадись!», «Не оставайся на полу», «Чехарда».

*Игры с ползанием и лазаньем.* «Медведь и пчелы», «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные на учении», «Переправа».

*Игры с метанием, бросанием и ловлей.* «Охотники и зайцы», «Мяч водящему», «Охотник и звери», «Ловишки с мячом», «Школа мяча».

*Игры-эстафеты.* «Эстафета парами», «Дорожка препятствий», «Забрось мяч в кольцо», «Веселые соревнования».

*Игры с элементами соревнования.* «Кто быстрее?», «Кто выше?», «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

*Народные подвижные игры.* «Гори, гори ясно!», «Платок», «Много троих, хватит двоих», «Дедушка-рожок», «Краски», «Колечко», «Веселый садовник».

### **В результате работы дети могут:**

- ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м, метать предметы в движущуюся цель; владеть школой мяча;
- лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- прыгать на мягкое покрытие с высоты (20–40 см); мягко приземляться, прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места на расстояние

не менее 80–100 см, с разбега (не менее 100–180 см), в высоту с разбега (не менее 40–50 см), прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;

– перестраиваться в колонну по трое, четверо, в 2–3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, размыкаться в колонне, шеренге; соблюдать интервалы во время передвижения, выполнять повороты направо, налево, кругом;

– знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, выполнять четко, ритмично, в заданном темпе;

– самостоятельно скатываться с горки, выполнять повороты, катать друг друга на санках;

– скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание;

– кататься на двухколесном велосипеде и самокате;

– активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, баскетбол, бадминтон, футбол, хоккей, настольный теннис);

– самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, придумывать с помощью воспитателя игры на заданные сюжеты.

## 2.2. Формы работы

Образовательная область	Формы работы
	Дошкольный возраст
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Физкультурное занятие</li> <li>• Подвижные игры</li> <li>• Имитационные упражнения</li> <li>• Соревнования, эстафеты</li> <li>• Упражнения на развитие крупной и мелкой моторики</li> <li>• Спортивные и физкультурные досуги</li> <li>• Спортивные состязания</li> <li>• Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера</li> </ul>

## 2.3. Взаимодействие инструктора по физической культуре с семьями воспитанников

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

1. Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей» (рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

2. Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

3. Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.

4. Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.

5. Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

6. Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения). Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью малыша

7. Совместно с родителями и при участии медико-психологической службы детского сада создавать индивидуальные программы оздоровления детей и поддерживать семью в их реализации.

#### **2.4. Иные характеристики содержания рабочей программы инструктора по физической культуре**

##### **Индивидуальные образовательные маршруты (ИОМ)**

ФГОС ДО направлен на решение следующих задач:

- создания благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;

- формирования социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей.

Реализация индивидуального подхода гарантирует образовательному учреждению, семье создание ненасильственной культурологической системы природосообразного развития ребенка.

При проектировании индивидуального образовательного маршрута педагоги ДОО ориентируются на образовательные потребности, индивидуальные возможности и потребности воспитанника. Основная цель создания индивидуального образовательного маршрута, создание оптимальных условий для реализации потенциальных возможностей каждого воспитанника в ДОО условий, способствующих позитивной социализации дошкольников, их социально – личностного развития, которое неразрывно связано с общими процессами интеллектуального, эмоционального, эстетического, физического и других видов развития личности ребенка.

При разработке индивидуального образовательного маршрута педагоги руководствуются рядом принципов:

- принцип опоры на обучаемость ребёнка, принцип соотнесения уровня актуального развития и зоны ближайшего развития. Соблюдение данного принципа предполагает выявление потенциальных способностей к усвоению новых знаний как базовой характеристики, определяющей проектирование индивидуального образовательного маршрута;

- принцип соблюдения интересов ребёнка;

- принцип отказа от усреднённого нормирования, т.е. избегания прямого оценочного подхода при диагностическом обследовании уровня развития ребёнка;

- принцип тесного взаимодействия и согласованности работы специалистов в процессе реализации индивидуального образовательного маршрута;

- принцип непрерывности, когда ребёнку гарантировано непрерывное сопровождение на всех этапах помощи в решении проблемы. Педагог прекратит поддержку только тогда, когда проблема будет решена или подход к решению будет очевиден.

Диагностика развития ребенка является основой выстраивания ИОМ. Наряду с диагностикой в процессе реализации ИОМ проводится мониторинг в работе с дошкольниками – это контроль с периодическим отслеживанием уровня развития ребенка с обязательной обратной связью. Задача инструктора построить образовательную траекторию так, чтобы ребенку было легче воспринимать информацию. При этом ребенок сам принимает участие в выборе содержания образования. Без согласования с родителями работа не проводится.

**Этапы проектирования индивидуального образовательного маршрута** можно представить следующим образом:

1) **целевой** (постановка целей, определение задач образовательной работы, мотивов и потребностей ребенка);

2) **содержательный** (обоснование структуры и отбор содержания программного материала на основе образовательных программ, реализуемых в ДОУ, установление взаимосвязи с другими занятиями, то есть разработка содержания ИОМ);

3) **технологический** (определение используемых педагогических, инновационных, здоровьесберегающих технологий, методов, методик, систем обучения и воспитания с учётом индивидуальных особенностей ребёнка);

4) **диагностический** (определение системы диагностического сопровождения);

5) **организационно-коррекционно-педагогический** (условия и пути достижения коррекционных, педагогических целей).

При этом педагог выполняет следующие действия по организации данного процесса:

- структурирование педагогического процесса (согласование мотивов, целей, коррекционно-образовательных потребностей, а, следовательно, и индивидуального образовательного маршрута, с возможностями образовательной среды);

- сопровождение (осуществление консультативной помощи при разработке и реализации ИОМ);

- регулирование (обеспечение реализации ИОМ через использование адекватных форм деятельности);

б) **результативный** (формулирование ожидаемых результатов, их корректировка, сроки достижения и критерии эффективности реализуемых мероприятий).

Формы реализации ИОМ:

- фронтальная работа;

- подгрупповая работа;

- индивидуальная работа.

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Описание материально-технического обеспечения рабочей программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Перечень оборудования	
Помещение	Оснащение
Физкультурный зал	Перспективный план, картотеки по разным разделам, индивидуальные маршруты, листы здоровья, мониторинг (диагностика), конспекты занятий по физической культуре, сценарии праздников, развлечений, подборка методической литературы. Контейнеры для хранения мячей, кеглей (набор). Ленты короткие, длинные. Гимнастическая стенка. Маты малые. Мешочки с грузом малые, большие. Мягкие модули. Ориентиры. Флажки, султанчики, косички, кубики, погремушки. Доска гладкая с зацепами. Кольца для бросания. Коврики. Куб. Доска с ребристой поверхностью. Дуга большая. Дуга малая. Канат. Дорожка змейка (веревки-косички – 3м). Палки гимнастические короткие, длинные. Скакалки короткие, длинные. Стойки переносные (для прыжков.). Гимнастические скамейки. Мишень навесная. Платочки. Атрибуты к подвижным играм. Мячи: большие, средние, малые, для мини баскетбола, утяжеленные надувные. Обручи малые, большие. Лыжи. Уголок передвижной с набором мелких пособий. Шары - мячи фибропластиковые. Шары-мячи с наполнителями. Фитболы. Лента для замера прыжков в длину с места. Гимнастические лестницы.

В учреждении создана необходимая среда для осуществления образовательного и оздоровительного процесса.

В физкультурном зале всё спортивное оборудование предназначено для осуществления задач физического воспитания в ДОУ, направленное на укрепление здоровья и гармоничного развития личности.

Оборудование зала: стационарная гимнастическая стена, ребристые дорожки, 2 гимнастические скамейки, мячи разного диаметра на каждого ребенка, мячи-попрыгуны, обручи, кегли, мешки для метания, скакалки, мягкие модульные блоки разных размеров и др.

На улице имеется спортивный участок где находится спортивная полоса препятствий, которая используется воспитателями во время проведения занятий по физической культуре на улице, мини - тропинки здоровья, баскетбольные щиты, горки, оборудование для перелезания; выносные пособия и атрибуты для физкультурно-двигательной деятельности)

Характер размещения игрового, спортивного и другого оборудования в основном обеспечивает свободный доступ к играм и игрушкам, материалам и оборудованию. Расположение мебели, оборудования отвечает требованиям техники безопасности, санитарно - гигиеническим нормам.

Педагогический коллектив заботится о сохранении и развитии материально - технической базы и создании благоприятных медико-социальных условий пребывания детей в ДОУ.

### Обеспечение безопасности

В физкультурном зале имеется эвакуационный выход.

Программы и методические пособия				
Наименование литературы	Автор (ы)	Издательство	Наличие рифаФЭС или МО РФ	Год издания
Примерной основной образовательной программы дошкольного образования, одобренной решением	(протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15) ( <a href="http://www.firo.ru/wpcontent/uploads/">http://www.firo.ru/wpcontent/uploads/</a> )		ФУМ ООО	2014
<b>Основная образовательная программа дошкольного образования «Детский сад 2100».</b> Сб. материалов в 3-х ч.. Образовательные программы развития и воспитания детей младенческого, раннего и дошкольного возраста «Школа 2100»	Под науч. ред. Р.Н. Бунеева.	«Баласс»	МО РФ	2016
Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. Методические рекомендации к образовательной программе физического развития детей дошкольного возраста	Н.А. Фомина	Баласс», М.,.		2012

### 3.2. Специфика организации и содержания традиционных событий, праздников, мероприятий

Участие родителей (законных представителей) в спортивных праздниках, развлечениях, проводимых в МБДОУ «Детский сад №67 «Подснежник».

### 3.3 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

<b>Цель:</b> Создание условия для полноценного развития дошкольников по образовательной области Физическое развитие.
<b>Задачи:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Создавать атмосферу эмоционального комфорта</li> <li>• Создавать условия для физического развития</li> </ul>
<b>Принципы организации предметно-развивающей среды:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• соответствие требованиям Федерального государственного образовательного стандарта.</li> <li>• соответствие возрастным особенностям и интересам детей</li> <li>• соответствие требованиям СанПиН.</li> </ul>

Вид помещения	Функциональное использование	Обеспечивает	Решаемые цели и задачи
Физкультурный зал	Проведение физкультурных занятий, утренней гимнастики с детьми, второй младшей, средней, старшей и подготовительной групп, развлечений, связанных с	Гибкость, ловкость и выносливость Развивать координацию движений, чувство равновесия, ориентировку в	Обеспечивать систематическую тренировку мелкой мускулатуры, тонких движений рук. Расширять у детей представления и знания о разных видах физических упражнений спортивного



	двигательной активностью детей всех возрастных групп. Организация индивидуальной работы с детьми	пространстве, скоростную реакцию, силу и гибкость	характера Целенаправленно развивать физические качества (скоростные, скоростно-силовые, силу,
--	--	---	---

### Список использованной литературы

1. Бунеев, Р.Н. Основная образовательная программа дошкольного образования «Детский сад 2100» часть 1. Образовательные программы развития и воспитания детей младенческого, раннего и дошкольного возраста / Р.Н. Бунеев. – Москва: ООО «Баласс», 2016.
2. Н.А. Фомина Сюжетно - ролевая ритмическая гимнастика. Методические рекомендации к образовательной программе физического развития детей дошкольного возраста.
3. Козак О. Н. Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет.  
Куценко Т. А., Медянова Т. Ю. 365 забавных игр для дошколят.  
Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей.
4. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми 3-7 лет: Пособие для воспитателя дет. сада.
5. Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей.
6. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет: Пособие для воспитателя дет.сада.
7. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет: Пособие для воспитателя дет.сада.
8. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет: Пособие для воспитателя дет.сада
9. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет: Пособие для воспитателя дет.сада.
10. Планы-конспекты НОД с детьми 2-7 лет в ДОУ. Образовательная область «Физическая культура» (авт.сост. Моргунова О.Н.).
11. Планы-конспекты НОД с детьми 2-7 лет в ДОУ. Образовательная область «Физическая культура» (авт.сост. Моргунова О.Н.).

