

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ АНЖЕРО- СУДЖЕНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
« ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД №17»**

---

Ул. 137 Отдельной стрелковой бригады №7, г. Анжеро-Судженск Кемеровской области  
652470 тел.4-20-88 E-mail: anmdoy17@yandex.ru

---

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
МБДОУ ЦРР-ДС №17  
Протокол № 1 от 27.08.2019г

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ ЦРР-ДС №17  
Т.Н.Лейтан  
Приказ № 157 от 02.09.2019г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
инструктора по физической культуре  
на 2019-2020 учебный год**

**Инструктор по физической  
культуре:  
Кормщикова Елена Владимировна**

**Анжеро-Судженск  
2019**

## СОДЕРЖАНИЕ

### I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка .....	3
1.1.1. Цели и задачи реализации программы.....	4
1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы.....	5
1.1.3. Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики .....	7
1.2. Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками программы.....	13

### II. Содержательный раздел

2.1 Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка (в пяти образовательных областях).....	20
2.2 . Вариативные формы, способы и средства реализации программы.....	30
2.3 . Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.....	37
2.4 . Способы и направления поддержки детской инициативы.....	38
2.5 . Особенности взаимодействия инструктора по физкультуре с семьями воспитанников.....	41
2.6 . Иные характеристики содержания программы.....	47

### III. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение программы.....	50
3.2. Методические материалы и средства обучения и воспитания.....	53
3.3. Организация двигательного режима.....	55
3.4. Традиционные события, праздники, мероприятия.....	61
3.5. Развивающая предметно-пространственная среда.....	62

## **I. Целевой раздел**

### **I.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа инструктора по физической культуре муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребёнка – детский сад № 17» (далее — Программа) разработана на основе:

- Положения о рабочей программе педагога МБДОУ «ЦРРДС № 17»;
- Основной образовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения Анжеро-Судженского городского округа «Центр развития ребёнка – детский сад № 17»

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями основных нормативных документов:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 года № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения Анжеро-Судженского городского округа ДС№17
- Письмом Минобразования от 02.06.1998г № 89/34-16 «О реализации права ДОО на выбор программ и педагогических технологий»;
- Письмо Рособнадзора от 07 февраля 2014г. №015222/05382 «О дошкольных образовательных организациях».
- Письмо Департамента общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 февраля 2014г. №08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования»

- Постановление Правительства Российской Федерации от 15 февраля 2014г. №295 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020годы».

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30августа2013года №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»

Программа сформирована как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования).

Ведущие цели Программы ООП ДО МБДОУ ЦРР- ДС №17: создание благоприятных условий для полноценного проживания ребёнком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Данная Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования и учетом:

- примерной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» (Авторы: Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, Э.М.Дорофеевой.);

Программа обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению - физическое развитие

Изменения в Программу вносятся на основании решения педагогического совета по мере необходимости

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

**Цель программы:** развитие физических и психических качеств детей в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей

**Задачи реализации программы являются:**

- 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.
- Развитие инициативы, самостоятельности, творчества, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;
- Обеспечивать психолого-педагогическую поддержку семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

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

#### **Личностно ориентированные принципы**

- *Принцип адаптивности.* Предполагает создание открытой адаптивной модели воспитания и развития детей дошкольного возраста, реализующей идеи приоритетности самоценного детства, обеспечивающей гуманный подход к развивающейся личности ребёнка.
- *Принцип развития.* Основная задача ДОО – это развитие ребёнка-дошкольника, и прежде всего целостное развитие его личности и обеспечение готовности к дальнейшему развитию.
- *Принцип психологической комфортности.* Предполагает психологическую защищённость ребёнка, обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации.

## **Культурно ориентированные принципы**

- *Принцип целостности содержания образования.* Представление дошкольника о предметном и социальном мире должно быть единым и целостным.
- *Принцип смыслового отношения к миру.* Ребёнок осознаёт, что окружающий его мир – это мир, частью которого он является и который он, так или иначе переживает и осмысляет для себя.
- *Принцип систематичности.* Предполагает наличие единых линий развития и воспитания.
- *Принцип ориентировочной функции знаний.* Знание в психологическом смысле не что иное, как ориентировочная основа деятельности, поэтому форма представления знаний должна быть понятной детям и принимаемой ими.
- *Принцип овладения культурой.* Обеспечивает способность ребёнка ориентироваться в мире и действовать (или вести себя) в соответствии с результатами такой ориентировки и с интересами и ожиданиям др. людей.

## **Деятельностно- ориентированные принципы**

- *Принцип обучения деятельности.* Главное – не передача детям готовых знаний, а организация такой детской деятельности, в процессе которой они сами делают «открытия», узнают что-то новое путём решения доступных проблемных задач.
- *Принцип опоры на предшествующее (спонтанное) развитие.* Предполагает опору на предшествующее спонтанное (или не управляемое прямо), самостоятельное, «житейское» развитие ребёнка, в том числе и на субъектный опыт.
- *Креативный принцип.* Необходимо «выращивать» у дошкольников способность переносить ранее сформированные навыки в ситуации самостоятельной деятельности, инициировать и поощрять потребность детей самостоятельно находить решение нестандартных задач и проблемных ситуаций.

Кроме того, при разработке Программы учитывались принципы и подходы, определённые Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования:

- Поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа онтогенеза;
- Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников образовательной организации) и детей;
- Уважение личности ребёнка;

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

Полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), амплификация (обогащение) детского развития;

- Поддержка детской инициативы;
- Принцип индивидуализации дошкольного образования;
- Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

### **Подходы к реализации программы:**

- *Системный подход* - относительно самостоятельные компоненты рассматриваются как совокупность взаимосвязанных компонентов: цели образования, субъекты педагогического процесса: педагог и воспитанник, содержание образования, методы, формы, средства педагогического процесса. Задача педагога: учет взаимосвязи компонентов.
- *Личностно-ориентированный подход* - личность как цель, субъект, результат и главный критерий эффективности педагогического процесса. Задача педагога: создание условий для саморазвития задатков и творческого потенциала личности.
- *Деятельностный подход* - деятельность – основа, средство и условие развития личности, это целесообразное преобразование модели окружающей действительности. Задачи педагога: выбор и организация деятельности ребенка с позиции субъекта познания труда и общения (активность самого).
- *Индивидуальный подход* - учет индивидуальных особенностей каждого ребенка. Задачи педагога: индивидуальный подход необходим каждому ребенку, как «трудному», так и благополучному, т.к. помогает ему осознать свою индивидуальность, научиться управлять своим поведением, эмоциями, адекватно оценивать собственные сильные и слабые стороны.
- *Аксиологический (ценностный) подход* - предусматривает организацию воспитания на основе определенных ценностей, которые, с одной стороны, становятся целью и результатом воспитания, а с другой – его средством.
- *Компетентностный подход* - основным результатом образовательной деятельности становится формирование основ компетентностей как постоянно развивающейся способности воспитанников самостоятельно

действовать при решении актуальных проблем, т.е. быть готовым: решать проблемы в сфере учебной деятельности; объяснять явления действительности, их сущность, причины, ориентироваться в проблемах современной жизни; решать проблемы, связанные с реализацией определённых социальных ролей.

- *Культурологический подход* - методологическое основание процесса воспитания, предусматривающее опору в обучении и воспитании на национальные традиции народа, его культуру, национальные и этнические особенности

### 1.1.3. Значимые для разработки и реализации программы характеристики

#### Основные характеристики воспитанников: возрастные и индивидуальные

Характеристику особенностей развития детей необходимо осуществлять через представление возрастного периода детей, социальной ситуации развития детей в этом возрастном периоде и их ведущей деятельности.

Таблица 1

Социальная ситуация развития	Ведущая деятельность ребенка
<b>1,5-3 года</b>	
Ситуация совместной деятельности ребенка со взрослым на правах сотрудничества раскрывается в отношениях: <i>ребенок – предмет-взрослый.</i>	В этом возрасте малыш всецело поглощен предметом. Погруженный в <i>предметное действие</i> , он не осознает факт, что за предметом всегда стоит взрослый. Ребенок еще не может самостоятельно открыть функции предметов, потому что их физические свойства прямо не указывают на то, как их надо использовать. Таким образом, социальная ситуация развития содержит в себе противоречие. Способы употребления предметов принадлежат взрослому, только он может показать их малышу. Ребенок же выполняет индивидуальное действие, но осуществляться оно должно в соответствии с образцом, который дает взрослый, иначе невозможно достичь правильного результата. Поэтому <i>ведущей деятельностью</i> ребенка данного возраста <i>становится предметная</i> , а <i>средством ее осуществления выступает ситуативно-деловое общение</i> . Предметная деятельность направлена на то, чтобы ребенок овладел назначением



	предметов, научился действовать с ними. В предметной деятельности у ребенка формируется активная речь; складываются предпосылки для возникновения игровой и продуктивной деятельности; возникают элементы наглядных форм мышления и знаково-символической функции.
<b>3-7 лет</b>	
На этапе дошкольного возраста социальная ситуация развития характеризуется тем, что ребенок открывает для себя мир человеческих отношений. Главная потребность ребенка состоит в том, чтобы войти в мир взрослых, быть как они и действовать вместе с ними. Но реально выполнять функции старших ребенок не может. Поэтому складывается противоречие между его потребностью быть как взрослый и ограниченными реальными	Это период наиболее интенсивного освоения смыслов и целей человеческой деятельности, период интенсивной ориентации в них. Главным новообразованием становится новая внутренняя позиция, новый уровень осознания своего места в системе общественных отношений. Если в конце раннего детства ребенок говорит: «Я большой», то к 7 годам он начинает считать себя маленьким. Такое понимание основано на осознании своих возможностей и способностей. Ребенок понимает, что для того, чтобы включиться в мир взрослых, необходимо долго учиться. Конец дошкольного детства знаменует собой стремление занять более взрослую позицию, то есть пойти в школу, выполнять более высоко оцениваемую обществом и более значимую для него деятельность - учебную. В дошкольном детстве значительные изменения происходят во всех сферах психического развития ребенка. Как ни в каком другом возрасте, ребенок осваивает широкий круг деятельности: <i>игровую, трудовую, продуктивную, бытовую, общение; формируется как техническая, так и мотивационно-целевая сторона разных видов деятельности.</i> Главным итогом развития всех видов деятельности являются, с одной стороны, овладение моделированием как центральной умственной способностью, с другой стороны, формирование произвольного поведения. Дошкольник учится ставить более отдаленные цели, опосредованные представлением, и стремиться к их достижению. В познавательной сфере главным достижением является освоение средств и способов познавательной

<p>возможностями. Данная потребность удовлетворяется в новых видах деятельности, которые осваивает дошкольник.</p>	<p>деятельности. Между познавательными процессами устанавливаются тесные взаимосвязи, они всё более и более интеллектуализируются, осознаются, приобретают произвольный, характер. Складывается первый схематический абрис детского мировоззрения на основе дифференциации природных и общественных явлений, живой и неживой природы, растительного и животного мира. В сфере развития личности возникают первые этические инстанции, складывается соподчинение мотивов, формируется дифференцированная самооценка и личностное сознание.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### **Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста от 3 до 4 лет**

Отделение себя от взрослого – характерная черта кризиса 3 лет.

Эмоциональное развитие ребёнка этого возраста характеризуется проявлениями таких чувств и эмоций, как любовь к близким, привязанность к воспитателю, доброжелательное отношение к окружающим, сверстникам.

Поведение ребёнка непроизвольно, действия и поступки ситуативны.

Дети 3-4 лет усваивают некоторые нормы и правила поведения, связанные с определёнными разрешениями и запретами, могут увидеть несоответствие поведения другого ребёнка нормам и правилам поведения. На 4-м году жизни возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время внимание у детей неустойчиво, они отвлекаются и часто переходят от одного вида деятельности к другому. В этом возрасте ребёнок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он ещё не заботится о результатах своих действий, поглощён самим процессом движений, их эмоциональной стороной.

Вместе с тем движения детей постепенно приобретают всё более преднамеренный характер. Ребёнок уже в состоянии повторять 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, ребёнок может соблюдать определённую их последовательность. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребёнок более сознательно следит за воспитателем, когда он даёт образец движений, выслушивает пояснения.

Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий

### **Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста от 4 до 5 лет**

Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнениях. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения.

Но при этом он искренне убеждён в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. 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.

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 определённых 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.

### **Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста от 5 до 6 лет**

Двигательная деятельность ребёнка становится всё 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 группки по интересу к тому или иному виду упражнений. На 6-м году жизни ребёнка его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность

понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребёнка 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 ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обуславливает большую её 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, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём 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 повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

### **Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста от 6 до 7 лет**

В целом, ребёнок 6-7 лет осознаёт себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения. Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны.

Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий.

На 7-м году у ребёнка 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, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений.

Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при

выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений.

## **1.2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КАК ОРИЕНТИРЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

### **Целевые ориентиры, сформулированные в ФГОС дошкольного образования**

Целевые ориентиры дошкольного образования представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

- Целевые ориентиры образования в раннем возрасте.
- Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования.

### **Целевые ориентиры образования в раннем возрасте**

*К трём годам ребёнок:*

- интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;
- использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении;
- владеет активной речью, включенной в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек
- стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого
- проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;
- проявляет интерес к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинки, стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства. Охотно включается в продуктивные виды деятельности (изобразительную деятельность, конструирование и др.);
- у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.)

### **Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования**

К семи годам:

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения,

может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;

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

- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях с взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п. Способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Степень реального развития этих характеристик и способности ребёнка 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 ребёнка

**В качестве результатов – целевых ориентиров физического развития выступают:**

*К трём годам ребёнок:*

- Упражнения выполняет самостоятельно, уверенно, как в организованной, так и в самостоятельной деятельности.
- Выделяет ведущую руку, действует руками поочередно и вместе, выполняет прицельные действия ( нанизывает кольца пирамидки).
- Выполняет тонкие движения пальцами: берет мелкие предметы, разворачивает обертку конфет и пр.
- Выполняет правила.
- Знает подвижные игры, выполняет правила.
- Двигательная активность адекватна возрасту, испытывает удовольствия от движения.
- Стремится подражать движениям, почувствовать в двигательной деятельности, инициированной взрослым.
- Сам инициирует целенаправленные движения.
- Имеет представления о последовательности выполнения бытовых процессов, о составляющих культурно-гигиенических навыков, некоторых правилах и условиях их выполнения (мытьё рук перед едой, задвигать стульчик, не мешать другим, не разбрасывать вещи, класть их на место).

- Замечает неполадки в своем внешнем виде, беспорядок, испытывает удовольствие от чистоты и порядка.
- Отдельные правила соблюдает сам, остальные – с помощью взрослого.

***К четырем годам*** ребенок:

- Самостоятельно и точно выполняет упражнения и движения.
- Движения сформированы.
- Координирует движения тела, рук и ног; совершает прицельные движения руками, дифференцирует движения правой и левой руки.
- Точно выполняет мелко моторные движения, действуя с предметами, например разворачивает конфету.
- Выделяет ведущую руку.
- Выполняет движения правильно, не нуждается в напоминании взрослого, его контроле.
- Имеет четкие, информативные представления, в них отражает эпизоды собственного опыта.
- Знает подвижные игры, выполняет правила.
- Успешно согласует свои движения с движениями других детей; реагирует движениями на сигнал взрослого; улавливает заданный темп движений, правильно выполняет движения по образцу, а знакомые - по инструкции.
- Сформировано двигательное подражание
- Двигательная активность адекватна возрасту, ребенок испытывает удовольствие от движения, двигается целенаправленно, движения точные, достаточно координированные, управляет своим телом, уверенно преодолевает препятствия, с интересом подражает движениям, которые демонстрирует взрослый, принимает задачу научиться движению.
- Имеет четкие представления о правилах и нормах.
- Большинство правил соблюдает сам, остальные - с помощью взрослого

***К пяти годам*** ребенок:

- Самостоятельно и точно выполняет упражнения, движения.
- Движения сформированы.
- Сохраняет равновесие, координируя движения тела, рук и ног при выполнении крупных движений.
- Совершает точные прицельные движения руками, дифференцирует движения правой и левой руки, дифференцирует ведущую руку.
- Выделяет ведущую руку. Точно выполняет мелкомоторные движения, действуя с предметами, в том числе мелкими (раскладывает мелкие предметы в емкости, сортируя их; собирает пятикомпонентную матрешку, пирамидку, выполняет шнуровку, срисовывает треугольник, пишет некоторые буквы; отрезает ножницами короткие и длинные полоски).
- Выполняет движения правильно, не нуждается в напоминании взрослого, его контроле.



- Имеет четкие, информативные представления некоторых видах спорта в представлениях отражает эпизоды собственного опыта.
- Знает подвижные игры, выполняет правила
- Двигательная активность адекватна возрасту, проявляет стойкий интерес к двигательной деятельности.
- С интересом подражает движениям, которые демонстрирует взрослый, стремится им научиться; активно действует как в обучающей, так и в игровой ситуации
  - Легко меняет траекторию движения; успешно согласует свои движения с движениями других детей; улавливает заданный темп движений, меняет темп по сигналу; проявляет элементы контроля за своими движениями и движениями сверстников, замечает нарушения правил в подвижных играх;
  - переносит усвоенные движения в свободную деятельность.
  - Имеет четкие представления о правилах и нормах.
- Большинство правил соблюдает сам, остальные - с помощью взрослого.

***К шести годам*** ребенок:

- Самостоятельно и точно выполняет упражнения.
- Движения сформированы.
- Уверенно, координированно, точно, гармонично выполняет движения, как хорошо знакомые, так и новые, точно выполняет прицельные движения.
- Сформированы мелко моторные движения.
- Четко выделяет ведущую руку, дифференцированы движения правой и левой рук выполняет правильно
- Имеет четкие, информативные представления, отражает эпизоды собственного опыта.
  - Знает подвижные игры, выполняет правила.
  - Правильно выполняет движения по инструкции и по показу, как хорошо знакомые, так и новые, создает творческое сочетание движений.
  - В движениях передает заданный ритм, темп и направление
  - Потребность в двигательной активности сформирована, испытывает удовольствие от движения, целесообразно организует свою двигательную активность, осмысленно относится к точности и правильности выполнения движений, осознанно выполняет все виды движений, следя за их качеством.
  - Имеет четкие представления о правилах и нормах.
- Большинство правил соблюдает сам, остальные - с помощью взрослого.

***К семи годам*** ребенок:

- Самостоятельно и точно выполняет упражнения и движения.
- Движения сформированы.

- Четко и координировано выполняет мелкомоторные движения и основные движения как знакомые, так и новые по показу и инструкции уверенно дифференцирует правую и левую руку.
- Последовательно осуществляет сложные движения при выполнении по образцу, словесной инструкции, плану.
- Имеет высокую точность незнакомых движений, выполняемых по образцу, создает творческое сочетание движений выполняет правильно
- Имеет четкие, информативные представления о видах спорта, в представлениях отражает эпизоды собственного опыта.
- Знает подвижные игры, выполняет правила.
  - Потребность в двигательной активности сформирована, испытывает удовольствие от движения, целесообразно организует свою двигательную активность, осмысленно относится к точности и правильности выполнения движений, осознанно выполняет все виды движений, следя за их качеством.
  - Способен произвольно расслабляться и мобилизовываться, контролировать тонус мышц конечностей, туловища, лица, шеи.
  - Двигательные качества сформированы, контролирует качество выполнения движения.
  - Имеет четкие представления о правилах и нормах.
- Большинство правил соблюдает сам, остальные - с помощью взрослого

### **Мониторинг физического развития воспитанников**

*Мониторинг физической подготовленности* детей 4-7 лет проводится с целью определения соответствия уровня физической подготовленности воспитанников возрастным нормам.

Тесты для оценки физических качеств (быстроты, скоростно-силовых, ловкости, гибкости и выносливости) проводятся 2 раза в год (январь, май) с дошкольниками, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья. Для оценки физической подготовленности (качеств быстроты, выносливости, скоростно-силовых) используется таблица общероссийской системы мониторинга физического развития детей и молодежи (утв. Правительством Р.Ф. 29 декабря 2001 г. № 916), нормативы для оценки качества гибкости (по О.А. Сиротину, С.Б. Шармановой, Л. В. Пигаловой), для оценки качества ловкости (по Ю.Н. Вавилову).

Результаты тестирования заносятся в таблицу и анализируются.

- *Мониторинг освоения воспитанниками образовательной области «Физическое развитие»* проводится инструктором по физкультуре 2 раза в год (январь, май) методом наблюдения по следующим критериям

### ***Младшая группа:***

- умеет ходить и бегать, сохраняя равновесие в разных направлениях по указанию взрослого;
- может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом
- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места
  - катает мяч в заданном направлении с расстояния, бросает мяч двумя руками от груди, из-за головы; умеет ударять мячом об пол, бросает вверх 2-3 раза подряд и ловит; метает предметы правой и левой рукой.

### ***Средняя группа:***

- Ловит мяч с расстояния, метает мяч разными способами правой и левой руками, отбивает об пол
  - Строится в шеренгу, в колонну по одному, парами, в круг
  - Умеет прыгать в длину с места, подпрыгивает на одной ноге
  - Ориентируется в пространстве, находит правую и левую руку
  - Умеет самостоятельно использовать физкультурный инвентарь

### ***Старшая группа:***

- Умеет лазать по гимнастической стенке
- Умеет прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, через скакалку
- Умеет метать предметы правой и левой руками в вертикальную и горизонтальную цели, отбивает и ловит мяч
- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться, выполнять повороты в колонне
  - Умеет самостоятельно организовывать подвижные игры.

### ***Подготовительная группа:***

- Умеет прыгать в длину с места, с разбега, через скакалку
- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга, в 2 шеренги после пересчёта, соблюдает интервалы в передвижении
- Умеет метать предметы правой и левой рукой в вертикальную и горизонтальную цели, в движущую цель, отбивает и ловит мяч
- Проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол)
  - Следит за правильной осанкой

На основании полученных результатов мониторинга физического развития планируется индивидуальная работа по развитию физических качеств и двигательных умений.

В конце учебного года организуется итоговая диагностика. Проводится сравнительный анализ результатов, показывающий эффективность педагогических воздействий. Выявляются причины недостатков, определяются ресурсы и пути их минимизации

## **II. Содержательный раздел**

### **II.1. ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СООТВЕТСТВИИ С НАПРАВЛЕНИЯМИ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА (В ПЯТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЯХ)**

Содержание Программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способности детей в различных видах деятельности и охватывает пять **образовательных областей** – социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое и физическое развитие детей

**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 наносящем 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 направленности 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.). Образовательная деятельность строится с учетом возрастных особенностей детей

### ***Извлечение из ФГОС ДО***

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

### ***Задачи образовательной деятельности в младшей группе:***

- Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.
- Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые качества, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;
- Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя;
- Развивать умения самостоятельно правильно умываться, причесываться, пользоваться носовым платком, туалетом, одеваться и раздеваться при незначительной помощи, ухаживать за своими вещами и игрушками
- Развивать навыки культурного поведения во время еды, правильно пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой.

### ***Задачи образовательной деятельности в средней группе:***

- Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники обще-развивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и

контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки;

- Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость;
- Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни;
- Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования)

#### ***Задачи образовательной деятельности в старшей группе:***

- Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, обще-развивающих упражнений, спортивных упражнений);
- Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;
- Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
- Развивать творчество в двигательной деятельности;
- Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу;
- Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья;
- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения;
- Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни;
- Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания.

#### ***Задачи образовательной деятельности в подготовительной группе:***

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

***Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами в младшей группе***

Элементарные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур

***Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами в средней группе***

Представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках, приводящих к болезням; об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить. Основные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

### ***Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни в старшей группе***

Признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия, настроения и поведения здорового человека. Правила здорового образа жизни, полезные (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья привычки. Особенности правильного поведения при болезни, посильная помощь при уходе за больным родственником дома. Некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения. Представление о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания

### ***Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни в подготовительной группе***

Здоровье как жизненная ценность. Правила здорового образа жизни. Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья. Связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности. Некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду

### **Содержание образовательной деятельности**

#### ***Младшая группа***

*Построения и перестроения:* свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг в колонну, парами, находя свое место в пространстве. Повороты на месте переступанием.

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

*Ходьба.* Разные способы ходьбы (обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра, с заданиями). Ходьба, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске ходьба и бег со сменой темпа и направления. Бег, не опуская головы.



*Прыжки.* Прыжки в длину с места, в глубину (спрыгивание), одновременно отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь на две ноги; подскоки на месте, с продвижением вперед, из круга в круг, вокруг предметов и между ними

*Катание, бросание, метание.* Прокатывание мячей, отбивание и ловля мяча кистями рук, не прижимая его к груди; бросание предметов одной и двумя руками в даль, в горизонтальную и вертикальную цели.

*Лазание* по лестнице-стремянке и вертикальной лестнице приставным шагом, перелезание и пролезание через и под предметами, не касаясь руками пола.

Музыкально- ритмические упражнения.

*Спортивные упражнения:* катание на трехколесном велосипеде; ступающий шаг и повороты на месте на лыжах; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых.

*Подвижные игры.* Основные правила в подвижных играх

### ***Средняя группа***

*Построение и перестроения:* в колонну по одному по росту. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

*Общеразвивающие упражнения.* Традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты.

*Основные движения:* Представления о зависимости хорошего результата в упражнении от правильного выполнения главных элементов техники: в беге — активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках — энергичного толчка и маха руками вперед — вверх; в метании — исходного положения, замаха; в лазании — чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подводящие упражнения.

*Ходьба* с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного).

*Бег.* Бег с энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением равновесия. Виды бега: в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); на скорость (15—0 м, 2— раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—0 м (3 — раза); челночный бег (5х3=15)), ведение колонны.

*Бросание, ловля, метание.* Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании.

*Ползание, лазанье.* Ползание разными способами; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе —ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5—10 см; прыжки в длину с места; вверх с места (вспрыгивание на высоту 15—20 см.).

Сохранение равновесия после вращений, или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности.

*Подвижные игры:* правила; функции водящего. Игры с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия.

*Спортивные упражнения.* Ходьба на лыжах. Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельное. Катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга). Катание на двух- и трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами

*Ритмические движения:* танцевальные позиции (исходные положения); элементы народных танцев; разный ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки

### ***Старшая группа***

*Построения и перестроения:* порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров, способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

*Общеразвивающие упражнения:* Четырехчастные, шестичастные традиционные обще-развивающие упражнения с одновременными последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разной последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнения обще-развивающих упражнений с различными предметами, тренажерами.

*Подводящие и подготовительные упражнения.* Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге - выноса голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега- отталкивания, группировки и приземления, в метании - замаха и броска.

*Ходьба.* Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры.

*Бег.* На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза), челночный бег 3х10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).

*Прыжки.* На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

*Бросание, ловля и метание.* «Школа мяча» (разнообразные движения с мячами). Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4— раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5— м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание вдаль (5-9 м) горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо.

*Ползание и лазание.* Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией

движений рук и ног, лазанье ритмичное, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

*Подвижные игры* с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков. Игры-эстафеты. Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр. *Бадминтон.* Отбивание волана ракеткой в заданном направлении. Игра с воспитателем. *Футбол.* Отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча между и вокруг предметов. Отбивание мяча о стенку. Передача мяча ногой друг другу (3—5 м).

*Игра по упрощенным правилам. Спортивные упражнения:* скользящий переменный лыжный ход, катание на двухколесном велосипеде и самокате

### ***Подготовительная группа***

*Построения и перестроения:* Самостоятельное, быстрое и организованное построение и и перестроение во время движения. Перестроение четверками.

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

*Основные движения.* Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазанья по лестнице и канату: в беге — энергичная работа рук; в прыжках — группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании — энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске. Подводящие и подготовительные упражнения.

*Ходьба.* Разные виды и способы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.

*Упражнения в равновесии.* Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом, перепрыгиванием ленты. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

*Бег.* Сохранение скорости и заданного темпа, направления, равновесия. Через препятствия — высотой 10—15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3 минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5x10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м.

*Прыжки.* Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо — влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; через 6—8 набивных мячей (вес 1 кг) на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами. Прыжки через большой обруч, как через скакалку.

*Метание.* Отбивать, передавать, подбрасывать мячей разного размера разными способами. Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и другие) разными способами. Точное поражение цели.

*Лазанье.* Энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице.

*Подвижные игры.* Организовать знакомые игры с подгруппой сверстников. Игры-эстафеты. Спортивные игры. Правила спортивных игр.

*Футбол.* Способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр.

*Бадминтон.* Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола.

*Хоккей.* Ведение шайбы клюшкой, забивать в ворота. В подготовительной к школе группе особое значение приобретают подвижные игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения.

*Спортивные упражнения. Катание на самокате.* Отталкивание одной ногой.

*Катание на велосипеде.* Езда по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить.

*Катание на санках. Скольжение по ледяным дорожкам.* После разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скольжение с невысокой горки

В процессе образовательной деятельности по физическому развитию одновременно решаются задачи других образовательных областей:

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

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

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

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

## **2.2. ВАРИАТИВНЫЕ ФОРМЫ, СПОСОБЫ, МЕТОДЫ И СРЕДСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТНЫХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ВОСПИТАННИКОВ**

Реализация Программы обеспечивается на основе вариативных форм, способов, методов и средств, соответствующих принципам и целям Стандарта и выбираемых педагогом с учетом многообразия конкретных социокультурных, географических, климатических условий реализации Программы, возраста воспитанников, состава групп, особенностей и интересов детей, запросов родителей (законных представителей).

Таковыми организованными формами работы являются:

- **Образовательная деятельность**

*Занятия по физкультуре* состоят из трех частей: вводной, основной и заключительной. Задачи вводной части — организация детей, концентрация их внимания на предстоящих двигательных упражнениях, а также подготовка организма к выполнению упражнений основной части. В содержание

вводной части входят упражнения в основных движениях: ходьба, бег, ходьба на носках, на пятках, ходьба и бег со сменой направления, ходьба змейкой, ходьба между предметами и т. п.

В основной части занятия решаются задачи обучения детей новым упражнениям, повторения и закрепления ранее пройденного материала и воспитания физических качеств. Первыми в основной части выполняются общеразвивающие упражнения. После общеразвивающих упражнений следуют упражнения в основных движениях. В основную часть занятия обязательно входит и подвижная игра, усиливающая физиологическое и эмоциональное воздействие на детей.

В заключительной части занятия решаются задачи постепенного перехода организма ребенка к спокойному физиологическому состоянию. Для постепенного снижения нагрузки используются ходьба, задания на внимание, дыхательные упражнения, малоподвижные игры, хороводы.

Успешное решение образовательных задач возможно лишь при соблюдении требований к оздоровительной направленности физкультурных занятий. Обеспечение высокой двигательной активности детей, соблюдение научно обоснованных нагрузок на все органы и системы ребенка позволяют обеспечить эффект в его физическом развитии и укреплении здоровья. Обучение проводится систематически. Занятия строятся по определенному постепенного снижения нагрузки используются ходьба, задания на внимание, дыхательные упражнения, малоподвижные игры, хороводы. Успешное решение образовательных задач возможно лишь при соблюдении требований к оздоровительной направленности физкультурных занятий. Обеспечение высокой двигательной активности детей, соблюдение научно обоснованных нагрузок на все органы и системы ребенка позволяют обеспечить эффект в его физическом развитии и укреплении здоровья. Дети приучаются слушать указания педагога, выполнять движения одновременно всей группой, организуясь различными способами, что формирует у них активность, воспитывает сознательное отношение к проводимым упражнениям, умение выслушивать до конца и действовать в соответствии с заданным планом или творчески выполнять предложенные задания.

Таблица 2

**Типы физкультурных занятий**

<b>Название</b>	<b>Основная характеристика и задачи</b>
<i>Учебно-тренировочное занятие</i>	Решаются задачи формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств, совершенствования умений и навыков
<i>Сюжетное физкультурное</i>	Построено на одном сюжете («Спортсмены», «Подводный мир» и т.д.). Решаются задачи совершенствования

<i>занятие</i>	двигательных умений и навыков, воспитания интереса к физическим упражнениям
<i>Игровое занятие</i>	Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов. Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, воспитывается интерес к физическим упражнениям, двигательная самостоятельность и т.д.
<i>Комплексное занятие</i>	Направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития
<i>Тематическое физкультурное занятие</i>	Посвящено какому-либо одному виду спортивных игр или упражнений - катанию на коньках, элементам игры в футбол, хоккей и т.д. Разучиваются новые виды спортивных упражнений и игр и закрепляются навыки в уже освоенных движениях
<i>Контрольно-тестовое занятие</i>	Направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности детей.

• **Образовательная деятельность в ходе режимных моментов**

- **Утренняя гимнастика** направлена на активизацию деятельности организма, повышение его работоспособности и формирование правильной осанки.

- **Физкультминутки и динамические паузы.** Используются с целью предупреждения утомления, отдыха, повышения умственной работоспособности, активизации двигательных функций при однообразных статических положениях тела. Проводятся обычно на различных занятиях по счету, лепке, рисованию и включают несколько хорошо освоенных физических упражнений динамического характера.

- **Ежедневные прогулки на воздухе** (включая подвижные игры и спортивные упражнения). Подвижные игры с разнообразным двигательным содержанием во время прогулок увеличивают двигательную активность, вызывают у детей положительные эмоции. В подвижных играх часто используют ходьбу, бег, прыжки, переползание и другие способы передвижения. Большая двигательная активность способствует развитию физических качеств, совершенствованию деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем организма ребенка.



- **Гимнастика пробуждения.** Данная форма двигательной активности помогает ребенку быстрее войти в активное состояние, вызывает у него положительные эмоции, укрепляет мышечный тонус.

- **Закаливающие мероприятия.** Систематическое использование солнечных, воздушных и водных процедур в соответствии с возможностями детского возраста совершенствует механизмы терморегуляции, нормализует психические процессы и тем самым повышает работоспособность и физическое состояние детей. Сочетание их с физическими упражнениями позволяет достигнуть наибольшего эффекта в процессе совершенствования физической природы человека

**Активный отдых:**

- физкультурный досуг;

- физкультурные праздники и развлечения;

- День здоровья.

Назначение форм активного отдыха — демонстрация детьми результатов, достигнутых в овладении физическими упражнениями, играми за определенный промежуток времени. Активный отдых способствует функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делает его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

**Самостоятельная двигательная деятельность**

(во время прогулок, в физкультурном уголке). Разнообразная самостоятельная двигательная деятельность детей заключается в том, что они по своему желанию и инициативе выбирают себе вид занятий. Самостоятельная двигательная деятельность существенно расширяет двигательный опыт детей

### **3-4 года**

- образовательная деятельность (в традиционной форме, сюжетно-игровые, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности, контрольно-зачетные занятия);
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры (сюжетные, бессюжетные, народные игры);
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик (утренняя, пальчиковая, после сна);
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- самостоятельная двигательная деятельность в течение дня.

### **4-5 лет**

- образовательная деятельность (в традиционной форме, в форме круговой тренировки, сюжетно-игровые, состоящие из набора

подвижных игр большой, средней и малой интенсивности, в форме соревнования,

- контрольно-зачетные занятия);
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры (сюжетные, бессюжетные, игры с правилами, народные подвижные игры);
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик (утренняя, пальчиковая, дыхательная гимнастика после сна);
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- самостоятельная двигательная деятельность в течение дня.

### **5-6 лет**

- образовательная деятельность (в традиционной форме, в форме круговой тренировки, сюжетно-игровые, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности, в форме соревнования, контрольно-зачетные занятия);
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры (сюжетные, бессюжетные, игры с правилами, игры с элементами соревнования, народные подвижные игры, игры-забавы);
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик (утренняя, пальчиковая, дыхательная, гимнастика после сна, корригирующая);
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- самостоятельная двигательная деятельность в течение дня.

### **6-7 лет**

- образовательная деятельность (в традиционной форме, в форме круговой тренировки, сюжетно-игровые, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности, в форме соревнования, контрольно-зачетные занятия);
  - развивающая игровая деятельность;
  - подвижные игры (сюжетные, бессюжетные, игры с правилами, игры с элементами соревнования, народные подвижные игры, игры-забавы);
  - спортивные игры и упражнения;
  - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
  - игровые беседы с элементами движений;

- разные виды гимнастик (утренняя, пальчиковая, дыхательная, гимнастика после сна, корригирующая);
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- самостоятельная двигательная деятельность в течение дня.

Образовательная область «Физическое развитие» представлена следующими направлениями:

- физическая культура;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

### **Физическая культура**

Формы реализации Программы:

- Самостоятельная; НОД;
- двигательно-игровая деятельность детей;
- подвижные игры и упражнения; спортивные игры,
- утренняя гимнастика, корригирующая гимнастика, закаливающие процедуры, физминутки, физкультурные упражнения на прогулке;
- физкультурный досуг, физкультурные развлечения и праздники;
- музыкально-ритмические движения;

### *Методы реализации Программы*

#### Наглядный метод:

- наглядно-зрительные приёмы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приёмы (музыка, показ с объяснением);
- тактильно-мышечные (непосредственная помощь педагога).

#### Словесный метод:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

#### Практический метод:

- повторение упражнений без изменений и с изменениями, в игровой форме;
- проведение упражнений в соревновательной форме

#### Специальные методы:

- методы развития силы (метод повторных усилий, метод развития динамической силы и метод изометрических усилий (характеризуется

максимальным напряжением мышц в статическом режиме, когда при выполнении упражнений сила прикладывается к неподвижному предмету и длина мышц не изменяется);

- методы развития быстроты движений (игровой метод, метод многократного повторения скоростных упражнений с предельной интенсивностью, соревновательный метод);
- методы развития выносливости (интервальный метод – дозированное повторное выполнение упражнений относительно небольшой интенсивности и продолжительности со строго определённым временем отдыха, где интервалом отдыха обычно служит ходьба, либо медленный бег; метод игры скоростей – непрерывное движение, но с изменением скорости на отдельных участках движения);
- *методы развития гибкости* (метод многократного растягивания, игровой метод, музыкально-ритмические упражнения);
- *методы развития ловкости* (повторный и игровой методы, соревновательный

### ***Средства реализации Программы***

- оборудование для подвижных и спортивных игр, ОРУ, ОВД;
- спортивный инвентарь;
- наглядно-дидактические пособия;
- аудиозаписи;
- картотека.

### **Становление ценностей здорового образа жизни**

К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

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

При организации физкультурной деятельности используются следующие **методы и приёмы:**

#### ***Наглядные:***

- наглядно-зрительные приёмы (показ техники выполнения физических упражнений);

- использование наглядных пособий и физкультурного оборудования;
- зрительные ориентиры;
- тактильно-мышечные приёмы (непосредственная помощь инструктора).

***Словесные:***

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция;
- слушание музыкальных произведений

***Практические:***

- выполнение и повторение упражнений;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнения в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании и в свободной игре.

Согласно принципу интеграции, физическое развитие детей осуществляется не только в процессе специфических физкультурных занятий, спортивных игр и упражнений, но и при организации всех видов детской деятельности: утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, корригирующая гимнастика, физкультминутки, оздоровительный бег, дидактические игры с элементами движений, подвижные (малоподвижные) игры и физические упражнения на прогулке. Такой подход стимулирует физическое развитие детей дошкольного возраста и способствует более успешному решению задач из других образовательных областей.

## **II.2. ОСОБЕННОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РАЗНЫХ ВИДОВ И КУЛЬТУРНЫХ ПРАКТИК**

Культурные практики представляют собой разнообразные, основанные на текущих и перспективных интересах ребенка виды самостоятельной деятельности, поведения и опыта, складывающегося с первых дней его жизни; обеспечивают активную и продуктивную образовательную деятельность ребенка. Вместе с тем они включают обычные для него (привычные, повседневные) способы самоопределения и самореализации, тесно связанные с содержанием его бытия и события с окружающими и поэтому обеспечивают реализацию универсальных культурных умений ребенка

Такие умения интенсивно формируются уже в период дошкольного детства, а затем «достраиваются» и совершенствуются в течение всей последующей жизни. Они включают готовность и способность ребенка действовать во всех

обстоятельствах жизни и деятельности на основе культурных норм и выражают:

- содержание, качество и направленность его действий и поступков;
- индивидуальные особенности (оригинальность и уникальность) его действий;
- принятие и освоение культурных норм сообщества, к которому принадлежит ребенок;
- принятие общезначимых (общечеловеческих) культурных образцов деятельности и поведения

Данные культурные умения реализуются в образовательном процессе через разные виды образовательной деятельности ребенка и взрослого, группы детей. При этом в процесс групповой деятельности могут включаться следующие формы организации образовательной деятельности воспитанников:

- распределение совместных действий и операций (в том числе обмен способами действия), определение последовательности их выполнения;
- планирование общих и индивидуальных способов работы.

Коммуникация, обеспечивающая реализацию процессов распределения, обмена и взаимодополнения, и формирование взаимопонимания.

Рефлексия, связанная с изменением или формированием отношения к собственному действию в контексте содержания и форм совместной работы

*Таблица 3*

**Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик**

<b>Образовательная область</b>	<b>Виды деятельности, культурные практики</b>
Физическое развитие	Двигательная деятельность (овладение основными движениями) Игровая деятельность: подвижные игры, народные игры Коммуникативная Проектная деятельность Культурно -досуговая деятельность

**II.3. СПОСОБЫ И НАПРАВЛЕНИЯ ПОДДЕРЖКИ ДЕТСКОЙ ИНИЦИАТИВЫ**

В образовательном процессе ребёнок и взрослые выступают как субъекты педагогической деятельности, в которой взрослые определяют содержание, задачи, способы их реализации, а ребёнок творит себя и свою природу, свой мир.

Детям предоставляется широкий спектр специфических для дошкольников видов деятельности, выбор которых осуществляется при участии взрослых с ориентацией на интересы, способности ребёнка.

Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам.

В развитии детской инициативы и самостоятельности инструктору по физической культуре важно соблюдать ряд общих требований:

- развивать активный интерес детей к выполнению физических упражнений, стремление к получению новых знаний и умений;
- создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно.
- Постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;
- тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;
- ориентировать дошкольников на получение хорошего результата.

Необходимо своевременно обратить особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;

- «дозировать» помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае
- поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений
- каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества

### **Младшая группа**

В младшем дошкольном возрасте начинает активно проявляться потребность в познавательном общении со взрослыми, о чем свидетельствуют многочисленные вопросы, которые задают дети. Инструктор по физической культуре поощряет познавательную активность каждого ребенка, развивает стремление к наблюдению,

сравнению, обследованию свойств и качеств предметов. Следует проявлять внимание к вопросам детей, побуждать и поощрять их познавательную активность, создавая ситуации самостоятельного поиска решения возникающих проблем

Инструктор по физической культуре при выполнении физических упражнений детьми помогает малышам через мимику, жесты и позы увидеть проявление яркого эмоционального персонажа (животных). Своим одобрением и примером поддерживает стремление к положительным

поступкам, способствует становлению положительной самооценки, которой ребенок начинает дорожить.

Младшие дошкольники - это в первую очередь «деятели», а не наблюдатели. Опыт активной разнообразной деятельности составляет важнейшее условие их развития. Поэтому пребывание ребенка на физкультурных занятиях организуется так, чтобы он получил возможность участвовать в разнообразных делах: двигательных упражнениях, в действиях по обследованию свойств и качеств предметов и их использованию, в речевом общении, в творчестве (имитации, подражание образам животных, танцевальные импровизации и т. п.).

### **Средняя группа**

Ребенок пятого года жизни отличается высокой двигательной активностью. Это создает новые возможности для развития самостоятельности во всех сферах его жизни. Развитию самостоятельности в познании способствует освоение детьми системы разнообразных обследовательских действий, приемов простейшего анализа, сравнения, умения наблюдать.

Инструктор по физической культуре специально насыщает образовательный процесс проблемными практическими и познавательными ситуациями, в которых детям необходимо самостоятельно применить освоенные приемы.

В своих познавательных интересах ребенок средней группы начинает выходить за рамки конкретной ситуации. Возраст «почемучек» проявляется в многочисленных вопросах детей к инструктору по физической культуре: «Почему?», «Зачем?», «Для чего?» Развивающееся мышление ребенка, способность устанавливать простейшие связи и отношения между объектами пробуждают широкий интерес к окружающему миру. Доброжелательное, заинтересованное отношение педагога к детским вопросам и проблемам, готовность «на равных» выполнять их помогает, с одной стороны, поддержать и направить детскую познавательную активность в нужное русло, с другой - укрепляет доверие дошкольников к взрослому.

Во время занятий инструктор по физической культуре создает различные ситуации, побуждающие детей проявить инициативу, активность, совместно найти правильное решение проблемы. По мере того как дети учатся решать возникающие перед ними задачи, у них развивается самостоятельность и уверенность в себе. Дети испытывают большое удовлетворение, когда им удается выполнить без помощи взрослого действия, которые еще совсем недавно их затрудняли. Эти маленькие победы педагог всегда высоко оценивает.

Инструктор по физической культуре пробуждает эмоциональную отзывчивость детей, направляет ее на сочувствие сверстникам, элементарную взаимопомощь. Внимательное, заботливое отношение к детям, умение поддержать их двигательную активность и развить самостоятельность, организация разнообразной деятельности составляют основу правильного воспитания и полноценного развития детей в средней группе детского сада

В средней группе активно развивается детская самостоятельность.



Постепенно совершенствуются умения дошкольников самостоятельно действовать по собственному замыслу. Сначала эти замыслы не отличаются устойчивостью и легко меняются под влиянием внешних обстоятельств. Поэтому педагогу необходимо развивать целенаправленность действий, помогать, детям устанавливать связь между целью деятельности и ее результатом, учить находить и исправлять ошибки. Помощниками в этом могут стать модели, наглядно, «по шагам» демонстрирующие детям очередность выполнения действий от постановки цели к результату.

В режимных процессах, в свободной двигательной деятельности воспитатель создает по мере необходимости, дополнительно развивающие проблемно-игровые или практические ситуации, побуждающие дошкольников применить имеющийся опыт, проявить инициативу, активность для самостоятельного решения возникшей задачи

### **Старшая и подготовительная к школе группа**

Переход в старшую, и, особенно, подготовительную группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду. В общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими.

Опираясь на характерную для старших дошкольников потребность в самоутверждении и признании со стороны взрослых, инструктор по физической культуре обеспечивает условия для развития детской самостоятельности, инициативы, творчества. Он постоянно создает ситуации, побуждающие детей активно применять свои навыки и умения, ставит перед ними все более сложные задачи, развивает волю, поддерживает желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца.

Педагог придерживается следующих правил. Не нужно при первых же затруднениях спешить на помощь ребенку, полезнее побуждать его к самостоятельному решению; если же без помощи не обойтись, вначале эта помощь должна быть минимальной: лучше дать совет в выполнении того или иного упражнения, активизировать имеющийся у ребенка прошлый опыт.

Всегда необходимо предоставлять детям возможность самостоятельного решения поставленных задач, нацеливать их на поиск нескольких вариантов решения одной задачи, поддерживать детскую инициативу и творчество, показывать детям рост их достижений, вызывать у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных, инициативных действий.

Необходимо поддерживать в детях ощущение своего взросления, вселять уверенность в своих силах.

Развитию самостоятельности способствует освоение детьми универсальных умений: поставить цель (или принять ее от педагога), обдумать путь к ее достижению, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели. Задача развития физических умений ставится инструктором в разных видах занятий. При этом используются средства, помогающие дошкольникам планомерно и самостоятельно осуществлять свой замысел: опорные схемы, наглядные модели

## **2.5. ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ**

Семья - институт первичной социализации и образования, который оказывает большое влияние на развитие ребенка в младенческом, раннем и дошкольном возрасте. Ведущая цель взаимодействия Учреждения с семьями воспитанников - создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей; обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни Учреждения

Успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

**Цель:** Оказание помощи семье в физкультурно-оздоровительном воспитании детей.

### ***Задачи:***

- установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника;
- объединить усилия для развития и воспитания детей;
- создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки;
- активизировать и обогащать воспитательные умения родителей;
- поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.
- активизировать семейные спортивные праздники
- повышать уровень культуры родителей, их компетентности в области здоровьесбережения, физическом воспитании ребенка.
- воспитывать у родителей ответственность за сохранение здоровья, воспитание и развитие своего ребенка

**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 взаимодействия инструктора по физической культуре**

***с семьями воспитанников младшей группы:***

- Познакомить родителей с особенностями физического развития детей младшего дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошкольного учреждения.
- Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице.
- Предложить родителям создать условия для развития самостоятельности дошкольника дома.
- Развивать у родителей интерес к совместным играм и занятиям с ребенком дома, познакомить их со способами развития воображения, творческих проявлений ребенка в разных видах игровой деятельности.

Инструктор знакомит родителей с факторами укрепления здоровья детей, обращая особое внимание на их значимость в период адаптации ребенка к детскому саду. Особенно важно вызвать у родителей младших дошкольников интерес к вопросам здоровья ребенка, желание укреплять его не только медицинскими средствами, но и с помощью правильной организации режима, питания, совместных с родителями физических упражнений (зарядки, подвижных игр), прогулок. В ходе бесед «Почему ребенок плохо адаптируется в детском саду?», «Как уберечь ребенка от простуды?» инструктор совместно с воспитателем подводит родителей к пониманию того, что основным фактором сохранения здоровья ребенка становится здоровый образ жизни его семьи.

Инструктор стремится активно включать родителей в совместную деятельность с их детьми - подвижные игры, прогулки, в конце года совместные занятия по физическому развитию. Очень важно помочь родителям получать удовольствие от совместных игр, общения со своим ребенком.

Таким образом, в ходе организации взаимодействия с родителями младших дошкольников инструктор по физической культуре стремится развивать их интерес к спортивным мероприятиям и здоровому образу жизни, желание познать свои возможности как родителей и физические возможности своих детей

***с семьями дошкольников средней группы:***

- Познакомить родителей с особенностями развития ребенка пятого года жизни, приоритетными задачами его физического развития.
- Поддерживать интерес родителей к развитию собственного ребенка, умения оценить особенности его физического развития, видеть его индивидуальность.
- Ориентировать родителей на совместное с педагогом приобщение ребенка к здоровому образу жизни, развитие умений выполнять правила безопасного поведения дома, на улице, на природе.

- Включать родителей в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком в игре, создать игровую среду для дошкольника дома. Помочь родителям развивать детское воображение и творчество в игровой деятельности.

- Включать родителей в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком.

- Совместно с родителями развивать положительное отношение ребенка к себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоятельности.

В средней группе инструктор по физической культуре совместно с педагогами группы стремится сделать родителей активными участниками жизни детского коллектива. Способствуя развитию доверительных отношений между родителями и детьми, педагоги организуют совместные праздники и досуги. Важно, чтобы на этих встречах родители присутствовали не просто как зрители, а совместно с детьми включались в двигательную деятельность.

Важно, чтобы во время совместных образовательных ситуаций и после них педагог поддерживал активность родителей, подчеркивал, что ему и детям без участия родителей не обойтись, обращал их внимание на то, как многому научились дети в совместной деятельности с родителями, как они гордятся своими близкими.

Таким образом, к концу периода среднего дошкольного детства инструктор вовлекает родителей в педагогический процесс как активных участников, создает в группе коллектив единомышленников, ориентированных на совместную деятельность по развитию физических качеств, двигательных навыков, здоровья детей.

#### ***с семьями дошкольников старшей группы:***

- Ориентировать родителей на изменения в личностном развитии старших дошкольников - развитии любознательности, самостоятельности, инициативы и творчества в детских видах деятельности. Помочь родителям учитывать эти изменения в своей педагогической практике.

- Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга (занятия в бассейне, коньки, лыжи, туристические походы), развитию у детей умений безопасного поведения дома, на улице, в лесу, у водоема

- Инструктор опирается на проявление заинтересованности, инициативности самих родителей, делая их активными участниками спортивных досугов

#### ***с семьями дошкольников подготовительной группы:***

- Познакомить родителей с особенностями физического и психического развития ребенка, развития самостоятельности, навыков безопасного поведения, умения оказать элементарную помощь в угрожающих здоровью ситуациях.

- Познакомить родителей с особенностями подготовки ребенка к школе, развивать позитивное отношение к будущей школьной жизни ребенка.
  - Ориентировать родителей на развитие познавательной деятельности ребенка, обогащение его кругозора, развитие произвольных психических процессов, элементов логического мышления в ходе игр, общения с взрослыми и самостоятельной детской деятельности.
  - Помочь родителям создать условия для развитию организованности, ответственности дошкольника, умений взаимодействия со взрослыми и детьми, способствовать развитию начал социальной активности в совместной с родителями деятельности.
  - Способствовать развитию партнерской позиции родителей в общении с ребенком, развитие положительной самооценки, уверенности в себе, познакомить родителей с способами развития самоконтроля и воспитания ответственности за свои действия и поступки.
- Инструктор опирается на проявление заинтересованности, инициативности самих родителей, делая их активными участниками спортивных досугов

Таблица 4

**Формы взаимодействия с родителями**

<b>Вид</b>	<b>Формы организации</b>	<b>Организатор деятельности</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Пропедевтическая</b>	1. Анкетирование родителей	Инструктор по физкультуре,
	2. Собеседование	Воспитатели, инструктор по физкультуре
	3. Интервьюирование	
	4. Наблюдение	- / / -
<b>Просветительская</b>	1. Наглядная агитация (стенды, выставки, памятки, папки-передвижки с практическим материалом, буклеты для родителей, фотовыставки, информационный материал	Воспитатели, медсестра, инструктор по физической культуре

	на сайте ДОО)	
	2. Встречи со специалистами	
	3. Практические рекомендации по обретению родителями валеологических знаний, профилактических умений и навыков (собрания и беседы, семинары-практикумы, библиотека для родителей, видео-презентации)	Медсестра, инструктор по физкультуре, воспитатели.
	4. Показ открытых познавательных, оздоровительных, физкультурных, занятий, практические мастер-классы	Педагоги ДОУ, инструктор по физкультуре
<b>Интегративная</b>	1. Совместное обсуждение проблем (родительские собрания, круглые столы, родительские гостиные, игровые тренинги, создание совместных спортивных проектов)	Педагоги ДОУ, инструктор по физкультуре
	2. Совместные мероприятия (спортивные праздники, тематические спортивные недели-Недели Здоровья, участие в городских соревнованиях, конкурсах, туристические походы, олимпиады)	Педагоги ДОУ, инструктор по физкультуре
<b>Индивидуальная</b>	1. Консультативная индивидуальная помощь (по запросам родителей)	Педагоги и медицинские работники ДОУ, инструктор по физкультуре
	2. Беседы с небольшой группой родителей	
<b>Клуб для родителей «Папа, мама, я- спортивная семья!»- приложение №1( годовой план взаимодействия с семьями воспитанников)..</b>		

**Предполагаемый результат:**

Родители вовлечены в воспитательно-образовательный процесс по физическому воспитанию детей. У родителей воспитанников повысился уровень компетентности в физическом воспитании и развитии дошкольников. В большинстве семей изменены установки в области здоровьесбережения по отношению к ребенку, скорректированы родительские позиции.

## **2.7 ИНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ**

Физкультурно-оздоровительная деятельность в ДОУ строится с учётом состояния здоровья воспитанников. На основании справок педиатра детям с отклонениями в состоянии здоровья требуется индивидуализация-ограничение физической нагрузки

Инструктором по физической культуре организуется **работа с часто болеющими детьми**. Деятельность направлена на реабилитацию ЧБД, профилактику ОРВИ, ОРЗ

**Основные направления и задачи:**

***Профилактическое:***

- решение реабилитационных задач ЧБД средствами физической культуры;
- выполнение санитарно- гигиенического режима;
- обеспечение оптимального режима реабилитации с индивидуализацией ее отдельных компонентов после перенесенного острого заболевания.
- формирование навыка правильного дыхания, правильной осанки, профилактика плоскостопия.

### **Образовательное:**

- обучение основам оздоровительной гимнастики,
- совершенствование навыков владения точечным и самомассажем,
- обучение дыхательной гимнастике и дыхательным упражнениям

### **Валеологическое:**

- формирование осознанного отношения к своему здоровью,
- создание благоприятных условий для оздоровления организма,
- выработка гигиенических навыков

### **Формы работы инструктора по физкультуре с ЧБД:**

- Занятия с частоболеющими детьми по программе «Школа Здорового ребёнка»- приложение №2
- Индивидуальная работа

Особая роль при проведении физкультурных занятий принадлежит упражнениям, направленным на развитие и укрепление дыхательной мускулатуры и опорно-двигательного аппарата. Для тренировки дыхания используются наиболее полезные доступные детям естественные движения – дозированные ходьба и бег. Для правильного выполнения детьми дыхательных упражнений большое значение имеет исходное положение рук: руки на поясе; положение или движение рук на уровне головы и выше содействует активизации дыхательной функции мышц нижней части клетки и диафрагмы. Укрепление дыхательной мускулатуры достигается использованием упражнений для развития мышц плечевого пояса: поднимание рук вверх, вперед, отведение их назад, вращение руками с разной амплитудой, как в плавном темпе, так и рывками из разных исходных положений

### **Педагогическая диагностика**

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится инструктором по физической культуре в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования) 2 раза в год, в сентябре и в мае.

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики – карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе:

- коммуникации со сверстниками и взрослыми (как меняются способы установления и поддержания контакта, принятия совместных решений, разрешения конфликтов, лидерства и пр.);
- игровой деятельности;
- физического развития.



Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

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

В ходе образовательной деятельности инструктор по физической культуре создаёт диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия

### **Оценка индивидуального развития детей (индивидуальные маршрутные листы)**

Индивидуальный образовательный маршрут определяется образовательными потребностями, индивидуальными способностями и возможностями (уровень готовности к освоению программы), а также существующими стандартами содержания образования.

Ценность индивидуального образовательного маршрута состоит в том, что он позволяет каждому, на основе оперативно регулируемой самооценки, активного стремления к совершенствованию обеспечить выявление и формирование творческой индивидуальности, формирование и развитие ценностных ориентаций.

Индивидуальные образовательные маршруты разрабатываются:

- для детей, не усваивающих программу;
- для детей, с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов;
- для детей с высоким интеллектуальным развитием.

*Методы, используемые в работе:*

- беседы, игры, НОД.
- игры и упражнения.
- релаксационные упражнения (расслабление мышц лица, шеи, туловища, рук, ног и т. д.).

При разработке индивидуального маршрута мы опираемся на следующие принципы:

- принцип опоры на обучаемость ребенка;
- принцип соотнесения уровня актуального развития и зоны ближайшего развития;
- принцип соблюдения интересов ребенка;
- принцип непрерывности, когда ребенку гарантировано непрерывное сопровождение на всех этапах помощи в решении проблемы;
- принцип отказа от усредненного нормирования. Реализация данного принципа предполагает избегание прямого оценочного подхода
- при диагностическом обследовании уровня развития ребенка

**Цель:** создание психолого-педагогических условий для личностного развития и самореализации одаренной личности в процессе обучения, расширение возможности реализации ее физических и интеллектуальных способностей.

**Задачи:**

- создать условия для полноценного физического и психического здоровья;
- воспитывать потребности в физическом совершенствовании;
- способствовать ориентации педагогического процесса на развитие физических индивидуальных способностей и компетенций;
- развивать физические качества и интеллектуальных способностей;
- привлекать к систематическим занятиям физическими упражнениями и активному участию в спортивных мероприятиях

**Предполагаемый результат:**

- высокий уровень двигательной активности на физкультурных занятиях и в СДД.
- систематические и осознанные занятия физической культурой.
- высокие результаты физической подготовленности, сформировавшееся
- ценностное отношение к своему здоровью и физической культуре

## **III. Организационный раздел**

### **3.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

В дошкольном учреждении создан комплекс материально-технических, санитарно-гигиенических, эстетических, психолого-педагогических условий, обеспечивающих организацию жизни детей с целью обеспечения жизненно важных потребностей формирующейся личности.

Развивающая предметно-пространственная среда содержательно-насыщенная, трансформируемая, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная. Имеет привлекательный вид, выступает в роли естественного фона жизни ребенка, снимает утомляемость, положительно влияет на эмоциональное состояние, помогает ребенку познавать окружающий мир, дает возможность ребенку заниматься самостоятельной деятельностью. Обогащена элементами, стимулирующими познавательную, эмоциональную, двигательную деятельность детей для наиболее эффективного развития индивидуальности каждого ребенка с учетом его

склонностей, интересов, уровня активности на каждом из этапов его развития в дошкольном учреждении

При построении предметно-пространственной среды ДОО учитываются нормативные документы:

- Письмо Минобразования РФ «О психолого-педагогических требованиях к играм и игрушкам в современных условиях»

- Приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. №1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»

- Постановление о «Санитарно-эпидемиологических требованиях к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) обеспечивают:

- игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность воспитанников;

- двигательную активность в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;

- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;

- возможность самовыражения детей.

Предметно-пространственная среда групповых помещений и игровых площадок ориентирована на «зону ближайшего развития» содержит предметы и материалы, для самостоятельной деятельности, а также для деятельности со сверстниками; предметы и материалы, которыми дети будут овладевать в совместной деятельности с педагогом.

Развивающая предметно-пространственная среда ДОО – это организованное социокультурное и педагогическое пространство, в рамках которого структурируются несколько взаимосвязанных подпространств, создающих наиболее благоприятные условия для физического развития и саморазвития каждого включенного в нее субъекта

Более подробная информация в паспорте спортивного зала- приложение №3

Таблица 5

### **Материально- техническое обеспечение физкультурного зала**

<b>№</b>	<b>Наименования</b>
<b>1</b>	Беговая дорожка ( детский тренажёр)
<b>2</b>	Волейбольная сетка
<b>3</b>	Доска гладкая
<b>4</b>	Доска с ребристой поверхностью
<b>5</b>	Лестница с зацепами
<b>6</b>	Дуга большая (60см)
<b>7</b>	Дуга средняя (50см)
<b>8</b>	Дуга малая (40)

9	Канат подвесной
10	Гимнастические кольца
11	Кегли ( набор)
12	Кольцеброс
13	Кольцо плоское
14	Лента атласная-средняя
15	Лестница верёвочная
16	Мат большой
17	Коврики для гимнастики
18	Мишень навесная
19	Мячи большие
20	Мячи маленькие резиновые
21	Мячи маленькие пластмассовые
22	Мяч сенсорный утяжелённый ( 1кг)
23	Мяч баскетбольный
24	Обруч малый
25	Обруч большой
26	Палка гимнастическая пластмассовая
27	Скакалка длинная
28	Стенка гимнастическая деревянная- 2 пролёта
29	Скамейка ( большая )
30	Скамейка ( малая)
31	Стойки переносные
32	Конусы для разметки игровой площадки
33	Баскетбольная стойка с регулируемой высотой
34	Шест гимнастический
35	Канат средний
36	Мешочки для метания
37	Клюшки для игры в хоккей
38	Мяч- фитбол
39	Набор для игры в «Городки»
40	Тунелли
41	Дартс
42	Кубики малые
43	Кубики большие
44	Мячи средние пластмассовые
45	Мячи малые пластмассовые
46	Мячи массажные малые
47	Набор для игры «Тенис»
48	Набор для игры «Бадминтон»
49	Корзины для горизонтального метания
50	Флажки для ОРУ
51	Гантели

**Нетрадиционное оборудование спортивного зала**

<b>№</b>	<b>наименование</b>
1	Массажные дорожки для профилактики плоскостопия
2	Канат «Змейка»
3	Щит для горизонтального метания на полу
4	Платочки для ОРУ
5	Метёлочки для ОРУ
6	Мешочки для ходьбы для профилактики плоскостопия
7	Палочки для барьеров
8	Палочки-ленточки для ОРУ
9	Камешки – разноцветные для массажа
10	Кубик для движений
11	Шишки для массажа
12	Флажки для развлечений
13	Эстафетные палочки
14	Парашют
15	Верёвочки для ОРУ
13	Канатные верёвочки
14	Верёвочки для прыжков
15	Обруч с лентами

**3.2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ И СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ**

1. Образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, 2016г., в соответствии с введением в действие ФГОС ДО
2. Нормативно- правовые основы физического воспитания детей дошкольного возраста – АЙРИС ПРЕСС/ Москва 2005г
3. Аксёнова З.Ф. «Спортивные праздники в детском саду» Пособие для работников дошкольных учреждений – М.: ТЦ Сфера, 2004г-64с.
4. Анисимова Т.Г. Савинова Е.Б. «Физическое развитие детей 5-7 лет» «Издательство Учитель»; 2009г-390с
5. Алексеева Л.М «Спортивные праздники и физкультурные досуги в дошкольных образовательных учреждениях» - Ростов- на- Дону /ТЦ Феникс,- 2005г-80с
6. Бабенкова Е.А. Федорковская О.М. «Игры которые лечат для детей от 3 до 5 лет-М.: ТЦ «Сфера», 2013-65с

7. Бабенкова Е.А. Федорковская О.М. «Игры которые лечат для детей от 5 до 7 лет» М.: ТЦ «Сфера», 2013-65с
8. Глазырина Л.Д. « Физическая культура в средней группе» М: Владос, 2005г-
9. Глазырина Л.Д. « Физическая культура в старшей группе».М: Владос, 2005-
10. Гордова Н.А.; Полтавцева Н.В. «Физическая культура в дошкольном детстве» Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей работающих с детьми 2-3лет. М.: « Просвещение», 2008г-268с
11. Гордова Н.А.; Полтавцева Н.В. «Физическая культура в дошкольном детстве» Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей работающих с детьми 3-4лет. М.: « Просвещение», 2008г-268с
12. Гордова Н.А.; Полтавцева Н.В. «Физическая культура в дошкольном детстве» Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей работающих с детьми 5-6лет. М.: « Просвещение», 2008г – 268с
13. Гордова Н.А.; Полтавцева Н.В. «Физическая культура в дошкольном детстве» Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей работающих с детьми седьмого года жизни М.: « Просвещение, 2008г -268с
14. Горькова Л.Г; Обухова Л.А. «Занятия физической культурой в ДОУ» / М.; 2005г-250с
15. Картушина М.Ю. «Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет» ТЦ «Сфера» / М 2010г-108с
16. Крусева Т.О. «Справочник инструктора по физической культуре в детских дошкольных учреждений» / Ростов – на – Дону / Феникс 2005г-200с
17. Маханева.М.Д. «С физкультурой дружить здоровым быть» / ТЦ «Сфера» 2009г-250с
18. Моргунова.О.Н. «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ» / ТЦ « Учитель» - Воронеж 2005г-200с
19. Машина Т.Н. Соломенникова Н.М. «Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол- гимнастика» /ТЦ «Учитель».; 2010г-250с
20. Микляева Н.В. « Экспресс- конструктор образовательной программы» ТЦ «Сфера».; 2014г-200с
21. Моргунова О.Н. «Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ»/ ТЦ «Учитель»- Воронеж 2005г- 275с
21. Пензулаева Л.И. « Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет» / Москва- Владос 2002г -150с
22. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» / Мозаика- Синтез/ Москва, 2015г-105с

23. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду»- для занятий с детьми 3-4 лет/ Мозаика- Синтез, Москва 2016-105с
24. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду»- для занятий с детьми 4-5 лет/ Мозаика- Синтез, Москва 2016-105с
25. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду»- для занятий с детьми 5-6 лет/ Мозаика- Синтез, Москва 2016-105с
26. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду»- для занятий с детьми 6-7 лет/ Мозаика- Синтез, Москва 2016-105с
27. Прищепа С.С. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» ТЦ «Сфера» М.; 2009г- 200с
28. Старковская В.Л. «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет/ Новая Школа 1994г-350с
29. Савельева Н.Ю. «Организация оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях» /Ростов- на –Дону ТЦ «Феникс» 2005г-180с
30. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. М.: «Мозаика-Синтез» 2004г-275с
31. Утробина К.К. «Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет» М.; 2009
32. Шебеко В.Н. «Занятия по физической культуре в детском саду. Обучение и творчество » Минск/ «Университетское» 2001г-200с
33. Шебеко В.Н. Ермак Н.Н. «Физкультурные праздники в детском саду» М.; «Просвещение» 2003г-300с
34. Шебеко В.Н. Ермак Н.Н. Шишкина В.А. «Физическое воспитание дошкольников» М.; «Академия» 1998г-275с
35. Щербак А.П. «Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении» /М.; «Владос» 1999г-230с
36. Яблонская С.В. Циклис С.А. « Физкультура и плавание в детском саду» М.; «Сфера» 2008г-250с

*Таблица 8*

**Технические средства обучения**

Экранно-звуковая аппаратура	Пианино, музыкальный центр, звуковые колонки и др.
Носители информации	Тематические презентации, цифровые музыкальные аудиозаписи, фонотека, видеотека, видеоролики

**3.3. ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА**

Рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенную **модель двигательного режима**, необходимого для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) составляют 50 - 60 % периода бодрствования

Таблица 9

### Модель двигательного режима в ДОУ

Вид деятельности	Возрастные группы	Периодичность
<b>1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		
<b>Утренняя гимнастика</b>	Группа раннего возраста (1,5-3л)	Ежедневно 3-5 мин.
	2 младшая группа (3-4 лет)	Ежедневно 5-6 мин.
	Средняя группа (4-5 лет)	Ежедневно 6-8 мин.
	Старшая группа (5-6 лет)	Ежедневно 8-10 мин.
	Подготовительная группа (6-7 лет)	Ежедневно 10-12 мин.
<b>«Оздоровительно-игровой час» -динамические разминки в форме: физических упражнений; танцевальных движений; п/игр малой и большой подвижности</b>	Группа раннего возраста (1,5-3л)	1 раз в неделю 10 мин.
	2 младшая группа (3-4 лет)	1 раз в неделю 15 мин.
	Средняя группа (4-5 лет)	1 раз в неделю 20 мин.
	Старшая группа (5-6 лет)	1 раз в неделю 25 мин.
	Подготовительная группа (6-7 лет)	1 раз в неделю 30 мин.
<b>Физкультминутки</b>	Группа раннего возраста (1,5-3л)	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий (1-2 мин.)
	2 младшая группа (3-4 лет)	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий (1-3 мин.)
	Средняя группа (4-5 лет)	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий (2-3 мин.)



		мин.)
	Старшая группа (5-6 лет)	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий (2-3 мин.)
	Подготовительная группа (6-7 лет)	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий (2-3 мин.)
<b>Подвижные игры</b> <i>во время утреннего приема детей</i>	Группа раннего возраста (1,5-3л)	Ежедневно 2-3 мин.
	2 младшая группа (3-4 лет)	Ежедневно 3-5 мин.
	Средняя группа (4-5 лет)	Ежедневно 5-7 мин.
	Старшая группа (5-6 лет)	Ежедневно 7-10 мин.
	Подготовительная группа (6-7 лет)	Ежедневно 10-12 мин.
<b>Подвижные игры:</b> <i>Сюжетные Бессюжетные Игры-забавы Соревнования Эстафеты Аттракционы</i>	Группа раннего возраста (1,5-3л)	Ежедневно в помещении и на прогулке 10-15 мин.
	2 младшая группа (3-4 лет)	Ежедневно в помещении и на прогулке 15-25мин.
	Средняя группа (4-5 лет)	Ежедневно в помещении и на прогулке 15-25мин.
	Старшая группа (5-6 лет)	Ежедневно в помещении и на прогулке 25-30 мин.
	Подготовительная группа (6-7 лет)	Ежедневно в помещении и на прогулке 25-30 мин.
<b>Игровые упражнения:</b> <i>С различными видами основных движений</i> - лазание - прыжки - бросание - метание - равновесие - гибкость	Группа раннего возраста (1,5-3л)	Ежедневно в помещении и на прогулке. Форма организации и длительность зависят от индивидуальных особенностей и потребностей детей
	2 младшая группа (3-4 лет)	
	Средняя группа (4-5 лет)	
	Старшая группа (5-6 лет)	
	Подготовительная группа (6-7 лет)	
<b>Физические упражнения</b>	Группа раннего	Ежедневно сочетая упражнения

<b>и игры:</b> <i>Игры с элементами логоритмики Артикуляционная гимнастика Пальчиковая гимнастика Дыхательная Гимнастика</i>	возраста (1,5-3л)	по выбору 2-3 мин.
	2 младшая группа (3-4 лет)	Ежедневно сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.
	Средняя группа (4-5 лет)	Ежедневно сочетая упражнения по выбору 6-8 мин.
	Старшая группа (5-6 лет)	Ежедневно сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.
	Подготовительная группа (6-7 лет)	Ежедневно сочетая упражнения по выбору 10-12 мин.
<b>Различные виды массажей:</b> - точечный - массаж определённых частей тела		
<b>Индивидуальная работа по развитию движений</b>	Группа раннего возраста (1,5-3л)	Ежедневно в помещении и на прогулке 2-3 мин.
	2 младшая группа (3-4 лет)	Ежедневно в помещении и на прогулке сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.
	Средняя группа (4-5 лет)	Ежедневно в помещении и на прогулке, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин.
	Старшая группа (5-6 лет)	Ежедневно в помещении и на прогулке, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.
	Подготовительная группа (6-7 лет)	Ежедневно в помещении и на прогулке, сочетая упражнения по выбору 10-12 мин.
<b>«Минутки здоровья»-</b> гимнастика после сна с элементами корректирующих упражнений контрастными воздушными ваннами	Группа раннего возраста (1,5-3л)	Ежедневно 3-5 мин.
	2 младшая группа (3-4 лет)	Ежедневно 5-6 мин.
	Средняя группа (4-5 лет)	Ежедневно 6-8 мин.
	Старшая группа (5-6 лет)	Ежедневно 8-10 мин.
	Подготовительная группа (6-7 лет)	Ежедневно 10-12 мин.

<b>Упражнения на релаксацию</b>	Группа раннего возраста (1,5-3л)	По необходимости в течение дня 1-2 мин.
	2 младшая группа (3-4 лет)	По необходимости в течение дня 1-3 мин.
	Средняя группа (4-5 лет)	По необходимости в течение дня 2-3 мин.
	Старшая группа (5-6 лет)	По необходимости в течение дня 3-5 мин.
	Подготовительная группа (6-7 лет)	По необходимости в течение дня 5-7 мин.
<b>Психогимнастика</b>	Подготовительная группа (6-7 лет)	2 раза в неделю 10-15 мин.
<b>2. Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре</b>		
<b>Физкультурные занятия:</b> тематические; • сюжетно-игровые; • игровые; • диагностические проверочные	Группа раннего возраста (1,5-3л)	2 раза в неделю 10 мин.
	2 младшая группа (3-4 лет)	2 раза в неделю 15 мин.
	Средняя группа (4-5 лет)	2 раза в неделю 20 мин.
	Старшая группа (5-6 лет)	3 раза в неделю (3 занятие на прогулке) 25 мин.
	Подготовительная группа (6-7 лет)	3 раза в неделю (3 занятие на прогулке) 30 мин.
<b>Музыкально-ритмические движения</b>	Группа раннего возраста (1,5-3л)	На музыкальных занятиях 3-5 мин.
	2 младшая группа (3-4 лет)	На музыкальных занятиях 5-7 мин.
	Средняя группа (4-5 лет)	На музыкальных занятиях 8-10 мин.
	Старшая группа (5-6 лет)	На музыкальных занятиях 10-12 мин.
	Подготовительная группа (6-7 лет)	На музыкальных занятиях 12-15 мин.
<b>3. Организация самостоятельной двигательной деятельности</b>		
<b>Самостоятельная</b>	Группа раннего возраста	Ежедневно во всех группах в

<b>двигательная деятельность</b>	(1,5-3л)	помещении и на открытом воздухе. Характер и продолжительность зависят от погодных условий, индивидуальных данных и потребностей детей.
	2 младшая группа (3-4 лет)	
	Средняя группа (4-5 лет)	
	Старшая группа (5-6 лет)	
	Подготовительная группа (6-7 лет)	
<b>«Час двигательного творчества»-полоса препятствий с использованием разнообразных модулей</b>	2 младшая группа (3-4 лет)	1 раз в неделю в групповых помещениях и физкультурном зале. Характер и продолжительность зависят от возрастных особенностей, индивидуальных данных и потребностей детей.
	Средняя группа (4-5 лет)	
	Старшая группа (5-6 лет)	
	Подготовительная группа (6-7 лет)	
<b>4. Физкультурно-массовые мероприятия</b>		
<b>Неделя здоровья</b>	2 младшая группа (3-4 лет)	2- раза в год (апрель, ноябрь)
	Средняя группа (4-5 лет)	
	Старшая группа (5-6 лет)	
	Подготовительная группа (6-7 лет)	
<b>Физкультурный досуг</b>	2 младшая группа (3-4 лет)	1- раз в месяц 30-40 мин.
	Средняя группа (4-5 лет)	
	Старшая группа (5-6 лет)	1- раза в месяц 50-60 мин.
	Подготовительная группа (6-7 лет)	
<b>Спортивный праздник</b>	2 младшая группа (3-4 лет)	2 раза в год 50-75 мин.
	Средняя группа (4-5 лет)	
	Старшая группа (5-6 лет)	2 раза в год 75-90 мин.
	Подготовительная группа (6-7 лет)	

<b>Игры-соревнования между возрастными группами</b>	Старшая группа (5-6 лет)	1-2 раза в год не более 40 мин.	
	Подготовительная группа (6-7 лет)		
<b>Спартакиады детского сада</b> <b>вне</b>	Старшая группа (5-6 лет)	1 -2 раза в год не более 120 мин.	
<b>5. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи</b>			
<b>Игровые тренировки</b>	Средняя группа (4-5 лет)	По необходимости. Определяются воспитателем и инструктором по физ.культуре в целях совершенствования двигательных умений ребенка	Воспитатели, инструктор по физкультуре
	Старшая группа (5-6 лет)		
	Подготовительная группа (6-7 лет)		
<b>Физкультурные занятия детей совместно с родителями дошкольном учреждении</b>	2 младшая группа (3-4 лет)	По потребностям ДОУ и родителей воспитанников	Воспитатели, инструктор по физкультуре
	Средняя группа (4-5 лет)		
	Старшая группа (5-6 лет)		
	Подготовительная группа (6-7 лет)		
<b>Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях детского сада</b>	2 младшая группа (3-4 лет)	По потребностям ДОУ и родителей воспитанников	Воспитатели, инструктор по физкультуре
	Средняя группа (4-5 лет)		
	Старшая группа (5-6 лет)		
	Подготовительная группа (6-7 лет)		
<b>Пешие прогулки и экскурсии</b>	2 младшая группа (3-4 лет)	В течение учебного года и во время каникул. В летний период 1 раз в месяц.	Воспитатели
	Средняя группа (4-5 лет)		
	Старшая группа (5-6 лет)		
	Подготовительная группа (6.7 лет)		

### **3.4. ТРАДИЦИОННЫЕ СОБЫТИЯ, ПРАЗДНИКИ, МЕРОПРИЯТИЯ**

Программа предусматривает организацию культурно -досуговой деятельности детей, **задачами** которой являются:

- организация культурного отдыха детей, их эмоциональной разрядки;
- развитие детского творчества в различных видах деятельности и культурных практиках;
- создание условий для творческого взаимодействия детей и взрослых;
- обогащение личного опыта детей разнообразными впечатлениями, расширение их кругозора средствами интеграции содержания различных образовательных областей;
- формирование у детей представлений об активных формах культурного отдыха, воспитание потребности в их самостоятельной организации.

Цикличность организации досуговых мероприятий предполагает ежедневное их проведение (от 10 до 30 минут, в зависимости от возраста) во второй половине дня

Содержание досуговых мероприятий с детьми планируется педагогами совместно, в зависимости от текущих программных задач, времени года, возрастных особенностей детей, интересов и потребностей дошкольников.

Для организации и проведения детских досугов возможно привлечение родителей и других членов семей воспитанников, бывших выпускников детского сада, учащихся музыкальных и спортивных школ, специалистов системы дополнительного образования, учреждений социума

Образовательная деятельность в ДОУ строится в соответствии с комплексно - тематическим планом. Педагогами организуются НОД и другие мероприятия, подчиненные определённой тематике, в том числе и занятия по физической культуре (*приложение №5*)

Спортивные праздники и развлечения проводятся согласно календарным праздникам и временам года с учетом комплексно-тематического плана (*приложение №6*)

Спортивные мероприятия со старшими дошкольниками проводятся на уровне микрорайона, города, дети, имеющие хорошую физическую подготовленность, принимают участие в тестировании Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО) на территории Анжеро-Судженского городского округа

### **3.5. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРЕДМЕТНО- ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ**

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает реализацию различных образовательных программ; учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность; учет возрастных особенностей детей.

Развивающая среда построена на следующих **принципах**:

*Насыщенность* среды соответствует содержанию Программы, в том числе при реализации комплексно-тематического принципа ее построения (ориентирована на примерный календарь праздников, тематика которых отражает все направления развития детей раннего и дошкольного возраста), а также возрастным особенностям детей (учитывая ведущий вид деятельности в разные возрастные периоды дошкольного детства).

Образовательное пространство включает средства реализации Программы, игровое, спортивное, оздоровительное оборудование и инвентарь (в здании и а участке) для возможности самовыражения и реализации творческих проявлений.

*Трансформированность* - возможность менять функциональную составляющую предметного пространства в зависимости от образовательной ситуации и меняющихся интересов и возможностей детей (так, предметно-развивающая среда меняется в зависимости от времени года, возрастных, гендерных особенностей, конкретного содержания Программы, реализуемого здесь и сейчас

*Полифункциональность* - использование множество возможностей предметов пространственной среды, их изменение в зависимости от образовательной ситуации и интересов детей, возможности для совместной деятельности взрослого с детьми, самостоятельной детской активности, позволяет организовать пространство группового помещения со специализацией его отдельных частей: для спокойных видов деятельности, активной деятельности и др.

*Вариативность* - возможность выбора ребенком пространства для осуществления различных видов деятельности (игровой, двигательной, конструирования, изобразительной, музыкальной и т.д.), а также материалов, игрушек, оборудования, обеспечивающих самостоятельную деятельность детей.

*Доступность* - свободный доступ детей к играм, игрушкам, материалам и пособиям в разных видах детской деятельности (используемые игровые средства располагаются так, чтобы ребенок мог дотянуться до них без помощи взрослых. Это помогает ему быть самостоятельным).

*Безопасность* - соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности (в помещении не должно быть опасных предметов

Пространство физкультурного зала условно делиться на две зоны: активную и спокойную

### *Активная зона*

В условиях физкультурного зала активной зоной можно считать практически всё свободное пространство, где проводят НОД, игры и упражнения на координацию движений, танцевально-ритмические упражнения, игровые упражнения развивающие двигательное творчество, подвижные и малоподвижные игры, эстафеты и т. д.

### *Спокойная зона*

В спокойной зоне осуществляются такие виды физкультурной деятельности как восприятие музыки, релаксация, пальчиковые и дыхательные упражнения.

Упражнения на дыхание, в сочетании с движением, можно считать основополагающим видом физкультурной деятельности.

Оборудование спокойной зоны: коврики для релаксации, фланелеграф, на который я или дети прикрепляем наглядный материал необходимый для проведения той или иной деятельности. Маски и атрибуты (скакалки, верёвочки для работы над осанкой) находятся в зоне доступности для всех.

Интерьер физкультурного зала оформлен в светлых спокойных тонах. Все пособия и игрушки изготовлены из ярких нетоксичных материалов

*Спортивное оборудование скомплектовано в соответствии с разными видами движений, подвижных и спортивных игр.*

**Для ходьбы, бега, равновесия:** Кубы, кегли, коврик массажный, скамейка гимнастическая Дорожка-змейка (канат), доска с ребристой поверхностью, обручи, мешочки с грузом большие

**Для прыжков:** обручи, палки, мат, скакалка короткая, скакалка длинная, мячи набивные, косички, кирпичики, полосы из линолеума.

**Для катания, бросания, ловли, метания:** кегли (набор), кольцоброс (набор), мешочек с грузом малый, мишень навесная, мяч утяжеленный (набивной), мячи разных размеров, баскетбольное кольцо, обручи, фитболы (мячи большого размера)

**Для ползания и лазанья:** дуга большая, дуга малая, верёвка, стенка гимнастическая деревянная

**Для общеразвивающих упражнений:** гантели, гимнастические палки, ленточки, обручи, массажные мячики, мячи, косички, флажки, платочки

**Тренажёры сложного типа:** Дорожка –тренажёр для профилактики плоскостопия, балансир- тренажёр «Волна».

**Для подвижных игр:** Используем эмблемы для обозначения ролей в подвижных играх, карточки - схемы ОРУ, полосы препятствий, схемы для выполнения ОД.

Наличие разнообразного оборудования обусловлено спецификой построения и содержания разных видов занятий по физической культуре (утренняя гимнастика, корригирующая гимнастика после дневного сна, занятие по физической культуре, игры и упражнения на воздухе и в помещении, физкультурные досуги и праздники.

Расстановка разных предметов оборудования зависит от их габаритов и



предназначения. Гимнастическая стенка устанавливается стационарно, прочно крепится к стене. Крупные предметы оборудования (мягкие модули, гимнастические скамейки, бумы, кубы и т. д.) размещаются вдоль стен помещения.

Для досок, лестниц с зацепами предусмотрено место, где они могут быть подвешены или положены таким образом, чтобы не мешать детям проявлять свою двигательную активность. Тренажёры расположены в углу зала и расставляются по необходимости

Мелкое физкультурное оборудование (мячи, кольца, мешочки с грузом, кубики и т. д.) хранятся на специальных полках в шкафу, в ящиках, расположенных также вдоль стен физкультурного зала. Обручи, шнуры, скакалки лучше всего размещены на стене на специальных крюках.

Оборудование расположено таким образом, что дети могут свободно подходить к нему и самостоятельно им пользоваться