

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 12 комбинированного вида
Кировского района Санкт-Петербурга**

Принято
на Педагогическом совете
ГБДОУ детский сад № 12
комбинированного вида
Кировского района Санкт-Петербурга
Протокол № 3 от 26.08.2025 г.

Утверждено
Заведующий ГБДОУ детский сад № 12
комбинированного вида
Кировского района Санкт-Петербурга
Приказ № 63 от 26.08.2025 г.

Рабочая программа
по освоению детьми 4-5 лет
образовательной области «Физическое развитие»
на 2025 – 2026 учебный год

Составитель:
Инструктор по физической культуре
Малахова Ирина Николаевна

Санкт-Петербург
2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
Пояснительная записка	3
<u>Цели и задачи программы по физическому развитию детей дошкольного возраста</u>	3
<u>Принципы и подходы к формированию программы</u>	5
<u>Психолого-педагогическая и анатомо-физиологическая характеристики особенностей развития детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет)</u>	7
Планируемые результаты освоения программы	11
<u>Целевые ориентиры освоения образовательной области «физическое развитие»</u>	11
<u>Система мониторинга</u>	12
СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	14
Содержание образовательной работы	14
<u>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</u>	14
<u>Физическая культура</u>	15
<u>Интеграция образовательных областей</u>	22
Описание форм, методов и средств реализации программы	27
<u>Психолого-педагогические условия</u>	27
<u>Формы работы по физическому воспитанию</u>	28
<u>Методы и приемы обучения детей движениям</u>	30
<u>Средства физического воспитания дошкольников</u>	32
<u>Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями)</u>	33
ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	34
<u>Режим двигательной активности</u>	34
<u>Перспективный план</u>	35
<u>Перечень спортивного инвентаря в физкультурном зале</u>	39
<u>Методическое обеспечение образовательной деятельности</u>	41

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цели и задачи программы по физическому развитию детей дошкольного возраста

Рабочая программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования.

Разработка программы осуществлена в соответствии с:

- Законом РФ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Конвенцией о правах ребенка ООН;
 - Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»);
 - Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 года № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»
- Федеральной образовательной программой дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 25 ноября 2022 года № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»).
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
 - Основной образовательной программой ГБДОУ детского сада № 12 Кировского района Санкт-Петербурга.

Рабочая программа по физическому воспитанию дошкольников базируется на единстве цели, задач, средств, форм и методов работы, строится с учетом возрастных, психологических особенностей детей и направлено на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие дошкольников.

Целью рабочей программы образовательной области «физическое развитие» является формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья, достижение гармоничного физического и психического развития, обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка.

В целях формирования у детей двигательного опыта и в соответствии с возрастными, анатомо-физиологическими и психологическими особенностями, программа по физическому развитию решает следующие задачи:

Оздоровительные:

- Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей.
- Создавать условия для удовлетворения естественной потребности детей в движении.
- Заботиться об укреплении стопы и формировании правильной осанки у детей.
- Стремиться к повышению оздоровительного эффекта занятий по физической культуре, широко используя факторы закаливания.
- Дозировать физическую нагрузку с учетом состояния здоровья детей и их функциональных возможностей.

Образовательные:

- Формировать у детей доступные знания об основах здорового образа жизни и приобщать малышей к физической культуре.
- Давать детям элементарные знания и представления о разных видах движений и простых способах их выполнения.
- Способствовать овладению детьми игровой деятельностью: выполнять основные действия и правила, отображать действия, отвечающие характеру образа, согласовывать действия с текстом и музыкой.
- Стимулировать естественный процесс развития движений и двигательных качеств (быстрота движений, координация) у детей.
- Развивать у детей ориентировку в пространстве, чувство равновесия и ритмичности.
- Учить детей ходить и бегать свободно, естественно, согласовывая движения рук и ног, не шаркая ногами и не опуская головы.
- Способствовать овладению детьми разными видами основных движений.

Воспитательные:

- Формировать интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями.
- Воспитывать у детей организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.

- Развивать у детей умение играть дружно, согласовывая свои действия с действиями других.
- Побуждать детей к самостоятельному преодолению различных трудностей доступными им способами, прилагая определенные усилия и выдержку.
- Привлекать детей к совместным играм и упражнениям.
- Обращать внимание детей на красоту ритмичных движений.

В процессе реализации данной программы физического воспитания ребенок приобретает знания о физических упражнениях, об их воздействии на организм и рациональном использовании, о том, что только правильное выполнение движений оказывает положительное влияние на здоровье, о закаливании как средстве профилактики заболеваний. Учится использовать в целях оздоровления природные факторы. В процессе физического воспитания ребенок приобщается к физической культуре как одной из важнейших составляющих культуры человека.

Принципы и подходы к формированию программы

Обучение движениям – составная часть целостного педагогического процесса, направленного на овладение двигательными навыками, специальными знаниями, развитие познавательных, эмоциональных и волевых качеств детей.

Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности; осваивает способы деятельности, в том числе творческой, приобретает опыт их реализации, учится самостоятельно мыслить, что способствует реализации его потенциальных природных способностей.

Процесс обучения движениям осуществляется путем непосредственного руководства педагогом и в процессе самостоятельной деятельности детей. Дидактические принципы позволяют контролировать и организовывать педагогический процесс в целом.

Общедидактические принципы обучения	Особенности их реализации в физическом воспитании
Принцип развивающего обучения	При обучении движениям следует учитывать «зону ближайшего развития»; предлагаемые упражнения должны быть направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а на достижение желаемого уровня развития
Принцип воспитывающего обучения	В процессе обучения должны решаться воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств)
Принцип сознательности	Это основополагающий принцип обучения движениям (введён П.Ф. Лесгафтом). Он предполагает понимание детьми сути того или иного движения, формирование умения сравнивать качественные характеристики (темп, ритм, амплитуду), мышечно ощущать его.
Принцип систематичности	Необходимо чередовать нагрузки и отдых, между различными сторонами содержания занятий должна быть взаимосвязь
Принцип наглядности	Необходимо создавать у детей при помощи различных органов чувств представления о движении. В зависимости от того, какой анализатор является ведущим в регулировании движения, можно говорить о зрительной, слуховой и тактильно-мышечной наглядности.
Принцип доступности	При обучении должны учитываться возрастные, половые особенности и индивидуальные различия, уровень физической подготовленности детей. Одним из основных условий доступности является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение нужно проводить в замедленном темпе.

Принцип индивидуализации	Необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, обеспечивать условия для физического развития детей в дошкольной образовательной организации с учетом их здоровья, развития, интересов, дифференцировать задания, физические нагрузки, а также приемы педагогического воздействия
Принцип оздоровительной направленности	Необходимо укреплять здоровье средствами физических упражнений. Физические нагрузки должны соответствовать возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития и состояния здоровья. Следует сочетать двигательную активность с общедоступными закаливающими процедурами, включать в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики, упражнения для повышения выносливости, повышать двигательную активность, осуществлять медицинский контроль за физическим развитием; обеспечивать рациональный общий и двигательный режим в дошкольной образовательной организации, создавать оптимальные условия для игр и занятий детей. Педагог несет ответственность за жизнь и здоровье каждого ребенка.

Физическое воспитание дошкольников должно предусматривать систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений; достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий; многовариативность форм физкультурно-оздоровительной работы и активного отдыха детей и должно основываться на личностно-ориентированном и деятельностном подходе к физическому развитию детей.

**Психолого-педагогическая и анатомо-физиологическая характеристики особенностей развития детей
среднего дошкольного возраста (4-5 лет)**

Нервные процессы - возбуждение и торможение - у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать

словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений, рисования, конструирования и даже одевания.

Незавершенность строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму. Если фон шума в группе составляет 45-50 децибел, может наступить стойкое снижение слуха и утомление. В дошкольных учреждениях необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья, разговаривать негромко.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков-100,3 см, а пятилетних-107,5 см. Рост (средний) девочек четырех лет-99,7 см, пяти лет- 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес рост, объем головы - объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз. Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли. Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей. Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг.

Организуя двигательную деятельность детей, необходимо предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирает такие, чтобы ребята использовали всю площадь зала или участка. Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15-20 мин., с перерывом на отдых. Отдыхая (2-3 минуты), дети могут постоять на лыжах, посмотреть на заснеженные деревья. В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на расстояние не более 2 км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 мин. пути и в середине экскурсии - привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса. Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног - не более 5-6 повторений. Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. Поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе. Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4 - 5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов. Нервные процессы - возбуждение и торможение - у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений, рисования, конструирования и даже одевания.

Незавершенность строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму. Если фон шума в группе составляет 45-50 децибел, может наступить стойкое снижение слуха и утомление. В дошкольных учреждениях необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья, разговаривать негромко.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Целевые ориентиры освоения образовательной области

«Физическое развитие»

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

- ❖ Имеет представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).
- ❖ Старается соблюдать режим питания, знает пользу употребления в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.
- ❖ Имеет представление о необходимых человеку веществах и витаминах.
- ❖ Знает о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.
- ❖ Знаком с понятиями «здоровье» и «болезнь».
- ❖ Умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).
- ❖ Умеет оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.
- ❖ Следит за своим внешним видом.
- ❖ Самостоятельно умывается, моет руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом.
- ❖ Умеет пользоваться расческой, носовым платком; при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком.
- ❖ Имеет представление о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Знаком с физическими упражнениями, укрепляющими различные органы и системы.

Физическая культура

- ❖ Умеет держать правильную осанку.
- ❖ Двигательные умения и навыки умеет творчески использовать в самостоятельной двигательной деятельности.
- ❖ Умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.

- ❖ Бегают легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- ❖ Умеет ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
- ❖ Умеет перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- ❖ Энергично отталкивается и правильно приземляется в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентируется в пространстве.
- ❖ В прыжках в длину и высоту с места умеет сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.
- ❖ Делает попытки прыгать через короткую скакалку.
- ❖ Принимает правильное исходное положение при метании, отбивает мяч о землю правой и левой рукой, бросает и ловит его кистями рук (не прижимая к груди).
- ❖ Проявляет организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
- ❖ Знает физические упражнения на укрепление различных органов и систем организма.
- ❖ *Спортивные и подвижные игры.* Интересуется спортом. Имеет представление о некоторых видах спорта. Умеет кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Соблюдает дистанции во время передвижения. Проявляет интерес к подвижным играм. Проявляет самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Проявляет в играх психофизические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость и др.). Умеет выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Проявляет активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.

Система мониторинга

Педагог в ходе своей работы должен выстраивать индивидуальную траекторию развития каждого ребенка. Для этого педагогу необходим инструментарий оценки своей работы, который позволит ему оптимальным образом выстраивать взаимодействие с детьми.

Система мониторинга осуществляется в форме педагогической диагностики и обеспечивает комплексный подход к оценке индивидуальных достижений детей, позволяет осуществлять оценку динамики их достижений в соответствии с реализуемой программой.

Педагогическая диагностика детского развития проводится два раза в год (в сентябре-октябре и апреле-мае). Основная задача педагогической диагностики заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Индивидуальные достижения детей
Направленность диагностики	Сформированность двигательных навыков и развитие физических качеств
Формы и методы педагогической диагностики	Наблюдение, тестирование
Периодичность проведения педагогической диагностики	2 раза в год
Методика проведения диагностики	На основе публикаций: Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ.- М.: ТЦ Сфера, 2006.-176 с. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2004, 112 с.
Фиксация результатов	Диагностические карты

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация, быстрота, выносливость, сила и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений;
- 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.).

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Способствовать формированию ценностей здорового образа жизни.

Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах.

Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни. Продолжить знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Физическая культура

Основная гимнастика

1. Основные виды движений

Ходьба.

- обычная,
- на носках,
- на пятках,
- на внешней стороне стопы,
- с высоким подниманием колен,
- с перешагиванием предметов,
- мелким и широким шагом,
- приставным шагом вперед и в сторону (направо и налево),
- в колонне по одному, по двое
- по прямой, по кругу, вдоль границ зала,
- змейкой (между предметами),
- врассыпную,
- с выполнением заданий (с остановкой по сигналу, присесть, изменить положение рук, со сменой ведущего),
- в чередовании с бегом, прыжками,

- с изменением направления, темпа,
- со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии.

- ходьба между линиями (расстояние 10–15 см),
- ходьба по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см),
- ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; с расхождением на ней вдвоем,
- ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны),
- ходьба по бревну приставным шагом,
- ходьба по ребристой доске,
- ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см),
- перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола,
- перешагивание через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга),
- ходьба на носках с разными положениями рук,
- кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег.

- на носках,
- с высоким подниманием колен,
- мелким и широким шагом.
- в колонне (по одному, по двое);
- в разных направлениях: по кругу, держась за руки; змейкой (между предметами); врассыпную (по сигналу найти свое место в строю).
- врассыпную с ловлей и увертыванием,

- с изменением темпа, со сменой ведущего.
- на месте,
- с одной стороны площадки на другую подгруппами,
- непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты.
- на расстояние 40–60 м со средней скоростью;
- челночный бег 2х5 м;
- бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года).
- медленный бег 150-200 м

Ползание, лазанье.

- на четвереньках и высоких четвереньках опираясь на стопы и ладони) по прямой (расстояние 10 м), змейкой,
- по горизонтальной и наклонной доске,
- по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками,
- подлезание под веревку, дугу (высота 50 см), не касаясь руками пола, прямо и боком.
- пролезание в обруч,
- влезание на гимнастическую стенку, перелезание с одного пролета на другой вправо и влево на уровне 1-2 рейки.

Прыжки.

- на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой),
- продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м),
- с поворотом вправо, влево, кругом,
- ноги вместе - ноги врозь,
- вверх с доставанием предмета,
- на одной ноге (на правой и левой поочередно).
- через линию,

- поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см,
- через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см,
- с высоты (скамейка) 20–25 см,
- в длину с места (не менее 70 см),
- прямой галоп,
- с короткой скакалкой.

Бросание, катание, ловля, метание:

- Прокатывание мяча между двумя линиями (ширина 15-20 см, длина 2 – 3 м)
- Катание мяча огибая предметы, расположенные по одной линии на расстояние 70-80 см.
- Катание мяча друг другу из разных положений.
- Скатывание по наклонной доске с попаданием в предмет.
- Броски мяча из-за головы из разных исходных положений.
- Броски из-за головы через сетку (веревочку с лентами).
- Подбрасывание и ловля мяча, не роняя 3 – 4 раза подряд.
- Броски и ловля мяча в паре друг другу.
- Перебрасывание и ловля мяча по кругу (расстояние 1,5 м друг от друга).
- Броски мяча об пол и ловля его двумя руками.
- Отбивание мяча правой и левой рукой об пол 4 – 5 раз подряд.
- метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м),
- метание в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой,
- метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.
- прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога,
- прокатывание обруча друг другу в парах

2. Строевые упражнения.

- построение в колонну по одному, по два, по росту, в шеренгу, в круг;
- перестроение в колонну по два в движении, со сменой ведущего;
- из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении
- равнение по ориентирам и без;
- повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении;
- размыкание и смыкание на вытянутые руки.

3. Ритмическая гимнастика.

- Простейшие связки упражнений ритмической гимнастики,
- Ритмичная ходьба под музыку в разном темпе,
- На носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, с высоким подниманием колена на месте и в движении вокруг себя. Подскоки по одному и в парах под музыку,
- Выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух основных движений в сочетании с хлопками.

4. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

- поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно),
- отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью,
- размахивать руками вперед-назад,
- выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях,
- закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать,
- поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке),

- поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи,
- сжимать, разжимать кисти рук,
- вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны,
- перекладывать предметы из одной руки в другую.
- повороты головы вправо, влево, наклоны головы

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

- поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны,
- наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног,
- наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь),
- наклоняться в стороны, держа руки на поясе,
- прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях),
- перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой),
- сидя приподнимать обе ноги над полом,
- поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя,
- поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет,
- приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

- подниматься на носки,
- поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок,
- выполнять притопы,
- полуприседания (4–5 раз подряд);
- приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны,
- приседания на носках и на всей стопе, разводя колени в стороны
- поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях,

- ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат),
- захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения.

- сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

Подвижные игры

С бегом. «Паук и мухи», «Не боимся мы кота», «Охота на зайцев», «Перенеси кубики», «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Бездомный заяц», «Пятнашки», «перебежки», «Быстрее по местам»

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается», «Веселые воробушки», «Лягушки и журавль» «Пингвины», «Перелет птиц», «Перейди реку».

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей. «Подбрось—поймай», «Сбей кеглю», «Мяч через сетку», «Мяч соседу», «Сбей колпак» .

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Спортивные упражнения

Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

Ходьба на лыжах:скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору "ступающим шагом" и "полуелочкой".

Интеграция образовательных областей

Содержание психолого-педагогической работы ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Задачи по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей решаются интегрировано в ходе освоения пяти образовательных областей вместе с задачами, отражающими специфику каждой образовательной области.

<i>Образовательная область</i>		<i>Задачи</i>
Социально-коммуникативное развитие	Направлено на усвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности; развитие общения и взаимодействия со взрослыми и сверстниками; становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий; развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками, формирование уважительного отношения и чувства принадлежности к своей семье и к сообществу детей и взрослых в Организации; формирование позитивных установок к различным видам труда и творчества; формирование основ безопасного поведения в быту, социуме, природе.	Закреплять навыки организованного поведения. Поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь. Создавать игровые ситуации, способствующие формированию внимательного, заботливого отношения к окружающим. Формировать доброжелательное отношение друг к другу, умение делиться с товарищем, опыт правильной оценки хороших и плохих поступков. Учить помогать друг другу. Приучать детей к вежливости (здороваться, прощаться, благодарить за помощь). Приучать поддерживать порядок по окончании игр, занятий. Знакомить с понятиями «можно-нельзя», «опасно».

Познавательное развитие	Предполагает развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации; формирование познавательных действий, становление сознания; развитие воображения и творческой активности; формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира (форме, цвете, размере, материале, звучании, ритме, темпе, количестве, числе, части и целом, пространстве и времени, движении и покое, причинах и следствиях и др.), о малой родине и Отечестве, представлений о социокультурных ценностях нашего народа, об отечественных традициях и праздниках нашего народа, о планете Земля как общем доме людей, об особенностях ее природы, многообразии стран и народов мира»	Развивать умение видеть общий признак предметов (по форме, по цвету, по размеру и т.д.). Учить составлять группы из однородных предметов и выделять из них отдельные предметы; различать понятия «много», «один», «по одному», «ни одного»; находить один или несколько одинаковых предметов в окружающей обстановке; понимать вопрос «Сколько?»; при ответе пользоваться словами «много», «один», «ни одного». Сравнивать две группы предметов. Устанавливать равенство между неравными по количеству группами. Сравнивать предметы по заданному признаку величины (длине, ширине, высоте, величине в целом), обозначать результат сравнения словами. Знакомить с геометрическими фигурами: круг, квадрат, треугольник. Развивать умение ориентироваться в расположении частей своего тела и в соответствии с ними различать пространственные направления от себя: вверху-внизу, впереди-сзади (позади), справа-слева. Различать правую и левую руки. Предлагать выполнять действия в соответствии с задачей и содержанием алгоритма деятельности. Обогащать чувственный опыт детей, развивать умение фиксировать его в речи.
---------------------------------------	---	--

Речевое развитие	Включает владение речью как средством общения и культуры; обогащение активного словаря; развитие связной, грамматически правильной диалогической и монологической речи; развитие речевого творчества; развитие звуковой и интонационной культуры речи, фонематического слуха; знакомство с книжной культурой, детской литературой, понимание на слух текстов различных жанров детской литературы; формирование звуковой аналитико-синтетической активности как предпосылки обучения грамоте».	Помогать детям общаться со знакомыми взрослыми сверстниками посредством поручений (спроси, выясни, предложи помощь, поблаговари и т.п.). Развивать моторику речедвигательного аппарата, слуховое восприятие, речевой слух и речевое дыхание. Учить детей произносить потешки и стихи в подвижных играх.
Художественно-эстетическое развитие	Предполагает развитие предпосылок ценностно-смыслового восприятия и понимания произведений искусства (словесного, музыкального, изобразительного), мира природы; становление эстетического отношения к окружающему миру; формирование элементарных представлений о видах искусства; восприятие музыки, художественной литературы, фольклора; стимулирование сопереживания персонажам художественных произведений; реализацию самостоятельной творческой деятельности детей (изобразительной, конструктивно-модельной, музыкальной и др.)	Учить составлять полосы препятствий из различных предметов. Воспитывать эмоциональную отзывчивость на музыкальное сопровождение. Учить реагировать на начало звучания музыки и ее окончание. Учить двигаться в соответствии с формой и силой звучания музыки (тихо-громко). Развивать умение двигаться под музыку ритмично и согласно темпу и характеру музыкального произведения. Способствовать развитию навыков выразительной и эмоциональной передачи игровых образов: идет медведь, крадется кошка, бегают мышата, скачет зайка, ходит петушок, клюют зернышки цыплята, летают птички и т.п.).

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 ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)	Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания организма. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни. Развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с
-----------------------------------	---	---

		продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать. Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Воспитывать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
--	--	---

ОПИСАНИЕ ФОРМ, МЕТОДОВ И СРЕДСТВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Психолого-педагогические условия

Важнейшим условием реализации программы является создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды. Образовательные ситуации должны быть увлекательными и доставлять ребенку радость.

Важнейшие *образовательные ориентиры*:

- ✓ Обеспечение эмоционального благополучия детей.
- ✓ Создание условий для формирования доброжелательного и внимательного отношения детей к другим людям.
- ✓ Развитие детской самостоятельности (инициативности, автономии и ответственности)
- ✓ Развитие детских способностей.

Для *реализации* этих целей необходимо:

- ✓ Проявлять уважение к личности ребенка и развивать демократический стиль взаимодействия с ним и с другими педагогами.
- ✓ Создавать условия для принятия ребенком ответственности и проявления эмпатии к другим людям.
- ✓ Обсуждать совместно с детьми возникающие конфликты, помогать решать их, вырабатывать общие правила, учить проявлять уважение друг к другу.
- ✓ Обсуждать с детьми важные жизненные вопросы, стимулировать проявление позиции ребенка.
- ✓ Обращать внимание детей на тот факт, что люди различаются по своим убеждениям и ценностям, обсуждать как это влияет на их поведение.
- ✓ Обсуждать с родителями (законными представителями) целевые ориентиры, на достижение которых направлена деятельность педагогов. Включать членов семьи в совместное взаимодействие по достижению этих целей.

Педагогу необходимо строить образовательную деятельность так, чтобы у ребенка развивалась игра и познавательная активность. Необходимо создавать условия для проявления таких качеств, как: инициативность, жизнерадостность, любопытство и стремление узнавать новое.

Правильная организация образовательной среды стимулирует развитие уверенности в себе, оптимистического отношения к жизни, дает право на ошибку, формирует познавательные интересы, поощряет готовность к сотрудничеству и поддержку другого в трудной ситуации, то есть обеспечивает успешную социализацию ребенка и становление его личности.

Образовательная программа должна быть залогом подготовки детей к жизни в современном обществе, требующем умения учиться всю жизнь и при этом разумно и творчески относиться к действительности.

С целью поддержания *детской инициативы* следует регулярно создавать ситуации, в которых дошкольники учатся:

- При участии взрослого обсуждать важные события со сверстниками.
- Совершать выбор и обосновывать его.
- Предъявлять и обосновывать свою инициативу (замыслы, предложения и пр.)
- Планировать собственные действия индивидуально и в малой группе, команде.
- Оценивать результаты своих действий индивидуально и в малой группе, команде.

Формы работы по физическому воспитанию

Двигательная активность ребенка складывается из суммы разнообразных движений, выполняемых в течение дня: 50-60 % времени дети должны двигаться. Недостаток двигательной активности (гипокинезия) приводит к стойким изменениям мышечной системы, снижает ее тонус, работоспособность, выносливость, что, в свою очередь, нарушает деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой и дыхательной системы. В настоящее время в дошкольных образовательных учреждениях физические упражнения проводятся в различных формах.

<i>Форма работы</i>	<i>Характеристика</i>
Физкультурные занятия	Образовательная форма работы с детьми. Проводится в спортивном зале и на улице.
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика; подвижные игры и физические упражнения на прогулке; физкультминутки; физические упражнения после дневного сна; закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями.
Активный отдых	Детский туризм; физкультурный досуг; физкультурный праздник; дни здоровья.
Самостоятельная двигательная деятельность детей	На прогулке
Задания на дом	Форма работы с родителями
Коррекционная работа	Проводится по плану специалиста
Индивидуальная работа с детьми	Проводится на прогулке, в зале, в групповом помещении.

Методы и приемы обучения детей движениям

Эффективность обучения зависит во многом от правильного выбора методов и приемов обучения. Традиционно выделяют три группы методов: наглядные, словесные, практические; но в образовательной деятельности такие методы, как метод проблемного обучения и метод творческих заданий являются не менее важными, особенно в работе с детьми, так как их внутренний мир еще формируется и необходимо давать стимул для его развития.

<i>Методы обучения</i>	<i>Приемы</i>	<i>Цель метода</i>
<i>Наглядный метод</i>	<i>1. Наглядно-зрительные приемы:</i> • показ физических упражнений; • использование наглядных пособий (картинки, рисунки, фотографии); • имитация (подражание); • зрительные ориентиры (предметы, разметка пола). <i>2. Наглядно-слуховые приемы:</i> • музыка • песни. <i>3. Тактильно-мышечные приемы:</i> • непосредственная помощь воспитателя.	Создает зрительное, слуховое и мышечное представление о движении; обеспечивает яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений ребенка.
<i>Словесный метод</i>	Объяснения; пояснения; указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям; образный сюжетный рассказ; беседа; словесная инструкция.	Помогает ставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения.

<i>Практический метод</i>	Повторение упражнений без изменения и с изменениями; проведение упражнений в игровой форме; проведение упражнений в соревновательной форме.	Закрепляет на практике знания, умения и навыки в основных движениях, способствует созданию мышечных представлений о движении.
<i>Проблемный метод</i>	Перед ребенком ставится проблема для самостоятельного решения, ставится двигательная задача, а способ ее решения ребенок выбирает сам. В сюжетных подвижных играх, имитационных упражнениях ребенок, воплощаясь в игровой образ (птички, зайчика, медведя и т.д.), проявляет фантазию, воображение.	Начальным моментом мыслительного процесса является проблемная ситуация. Знания, добытые собственными усилиями, сознательнее усваиваются и прочнее закрепляются в памяти. Усвоение ребенком знаний создает предпосылки для творчества. Решение ребенком посильных проблем в подвижных играх и упражнениях рождает веру в свои силы. Он переживает радость самостоятельных маленьких «открытий».
<i>Метод творческих заданий</i>	Педагог предлагает ребенку придумать определенные физические упражнения, комбинации движений. Он выполняет их один, с группой, в колонне, шеренге, с предметами и без них. Этапы решения творческих задач группой: 1. Постановка задачи. 2. Выдвижение идей. 3. Обсуждение идей. 4. Принятие решения.	Развитие творческого потенциала, индивидуальных способностей, повышение интереса к обучению, сплочение коллектива.

Средства физического воспитания дошкольников

Для решения задач физического воспитания используется комплекс средств, которые позволяют разносторонне воздействовать на организм и способствуют физическому совершенствованию ребенка.

<i>Средства</i>	<i>Цель</i>	<i>Условия применения</i>
<i>Физические упражнения:</i> 1. <u>Гимнастика</u> • основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание, равновесие) • общеразвивающие упражнения • построения и перестроения • танцевальные упражнения 2. <u>Игры</u> • подвижные игры (сюжетные, бессюжетные) • элементы спортивных игр 3. <u>Спортивные упражнения</u> • летние • зимние 4. <u>Простейший туризм</u>	Используются для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач физического воспитания.	Целостный двигательный режим, отвечающий возрастным и индивидуальным особенностям каждого ребенка
<i>Психогигиенические факторы:</i> общий режим занятий, отдыха, питания, сна, гигиена одежды, обуви, физкультурного оборудования, помещения, площадки	Повышают эффективность воздействия физических упражнений	Психологический комфорт ребенка

<i>Природные факторы:</i> солнце, воздух, вода	Усиливают положительное влияние физических упражнений на организм и повышают его работоспособность; используются для закаливания организма.	Учитывать температурный режим и погодные условия.
--	---	---

Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями)

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

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 игры, эстафеты. 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 младшего 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.

Формы работы с родителями			
<i>Рекомендации по методике выполнения движений (папки-передвижки, индивидуальные беседы, информация на сайте)</i>	<i>Индивидуальные задания детям (на физкультурном занятии)</i>	<i>Родительские собрания (рекомендации по выполнению упражнений в повседневной жизни)</i>	<i>Дифференцированные задания по определенным направлениям (папки-передвижки: «Красивая осанка», «Здоровые ножки»)</i>

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Режим двигательной активности

<i>Формы работы</i>	<i>Виды занятий</i>	<i>Количество и длительность занятий</i>	<i>Расписание</i>
<i>Физкультурные занятия</i>	в помещении	2 20 минут	Понедельник 9.40-10.00 четверг 9.40-10.00
	на улице	1 20 минут	Среда 11.05-11.25
<i>Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня</i>	Утренняя гимнастика	Ежедневно 10 минут	По режиму группы
	Подвижные игры на прогулке	Ежедневно во время утренней и вечерней прогулки 20-25 минут	
	Физкультминутки	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	
<i>Активный отдых</i>	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 20 минут	По плану культурно-досуговой деятельности
	Физкультурный праздник	2 раза в год до 45 минут	
	День здоровья	1 раз в год	
<i>Самостоятельная двигательная деятельность</i>	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	По режиму группы
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	По режиму группы

Перспективный план										
	<i>Строевые упражнения</i>	<i>Основные движения</i>						<i>Ритмическая гимнастика</i>	<i>Школа скакалки</i>	<i>Подвижные игры</i>
		<i>ходьба</i>	<i>равновесие</i>	<i>бег</i>	<i>бросание, катание, ловля, метание</i>	<i>ползание, лазание</i>	<i>прыжки</i>			
С е н т я б р ь	Построение в колонну по одному, по два, в шеренгу, в круг. Из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении.	Ходьба обычная, на носках, на пятках. С выполнением заданий (с остановкой по сигналу, присесть, изменить положение рук)	Ходьба между линиями (ш 10-15 см). Ходьба на носках с разными положениями рук	На носках. 20 м в быстром темпе	Прокатывание мяча между двумя линиями (ш 15-20 см, дл 2-3 м). Подбрасывание и ловля мяча, не роняя 3-4 раза подряд.	По горизонтальной и наклонной доске.	На месте на двух ногах в чередовании с ходьбой (20 прыжков 2-3 раза). С продвижением вперёд (2-3 м). Через линию.	Выставление ноги на пятку, на носок. Ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку	Игры на формирование правильного хвата скакалки	«Ты катись весёлый мячик» «Самолётики» «Шёл король по лесу» «Смелые мышки», «Жадный повар»
	М	О	Н	И	Т	О	Р	И	Н	Г
О к т я б р ь	Повороты направо, налево, кругом на месте переступанием .	На внешней стороне стопы. С высоким подниманием колен.	Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (высота 35 см, ширина 15-20 см)	С высоким подниманием колен. На месте.	Скатывание по наклонной доске с попаданием в предмет. Броски мяча об пол и ловля его двумя руками.	На высоких четвереньках прямо и «змейкой»	С поворотом направо, налево, кругом. Ноги вместе-ноги врозь	Притоптыванием под ритм. Ритмичная ходьба под музыку в разном темпе.	Вращение сложенной вдвое скакалки сбоку	«Не боимся мы kota» «Лиса в курятнике» «Перелёт птиц» «Капли и зонтики» «Сторож и зайки»
Н о я б р ь	Повороты направо, налево, кругом в движении.	Мелким и широким шагом. Приставным шагом вперёд и в сторону. «Змейкой» между предметами.	Ходьба по линии, по верёвке.	Мелким и широким шагом. «Змейкой» между предметами.	Прокатывание мяча «змейкой» между предметами (расст между предметами 70-80 см). Броски из-за головы через сетку (веревочку)	Подлезание под верёвку, дугу (выс 50 см), не касаясь руками пола, прямо и боком	Поочерёдно через 4-5 линий (расст 40-50 см).	Приставной шаг прямо и боком.	Переброс скакалки прямыми руками вперёд-назад	«Кошка и мышка» «Кто ушёл?» «Мишка бурый» «Узнай по голосу» «Бабушка Маланья»

Декабрь	Перестроение в колонну по два в движении.	В колонне по одному, по двое. Врассыпную.	Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола (или через барьеры). Кружение в обе стороны, руки на поясе.	В колонне по одному, по двое. Врассыпную, по сигналу найти своё место в строю.	Катание мяча друг другу из разных положений. Броски и ловля мяча в паре.	Пролезание в обруч	Вверх доставанием предмета.	Прямой галоп. Подскоки по одному и в парах под музыку.	Вращение скакалок, стоя в кругу (игра»Боцмана сигнал»)	«Золотые ворота» «Домики и гномики» «Не боимся мы кота» «Заморожу»	
Январь	Равнение по ориентирам и без.	В чередовании с бегом и прыжками	Перешагивание через набивные мячи (5-6 штук)	По кругу, взявшись за руки.	Броски мяча из-за головы из разных ИП. Перебрасывание и ловля мяча по кругу (растет 1,5 м)	Влезание на гимнастическую стенку	Через 2-3 предмета (выс 5-10 см) поочерёдно через каждый.	С высоким подниманием колена на месте и в движении вокруг себя. Поочерёдное выбрасывание ног.	Вращение скакалки в боковой плоскости чередуя прямая рука-согнутая рука (работа кистью)	«Гуси-гуси» «Коза рогатая» «Возле ёлочки зелёной» «Быстро возьми», «Мышки коротышки»»	
Февраль	Перестроение со сменой ведущего в движении.	Со сменой направляющего	Ходьба по бревну приставным шагом.	Непрерывный бег в медленном темпе 1-1,5 мин. С изменением темпа и сменой направляющего	Метание в горизонтальную цель. Метание предметов на дальность (3,5-6,5 м)	Перелезание с одного пролёта гимнастической стенки на другой	Прямой галоп.	Топающий шаг, то же с поворотами.	Одиночные прыжки после вращения. Вращение-прыжок-вращение	«Кто спрятался?» «Зайцы скачут скок да скок» «Пёс Барбос» «Совушка»	
Март	Размыкание и смыкание на вытянутые руки.	С изменением направления и темпа	Ходьба по ребристой доске. Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием предметов, с поворотом, ставя ногу с носка, руки в стороны)	Челночный бег 2х5 м	Отбивание мяча правой и левой рукой об пол 4-5 раз подряд. Метание в вертикальную цель. (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.	По гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками	На одной ноге. Через длинную скакалку.	Комбинации из двух основных движений в сочетании с хлопками.	Серийные прыжки (3-5 раз)	«Лягушки и журавль» «Невод» «Хвостики» «Ветер и заяка» «Догонялки с Мишкой»	
Апрель	Перестроение из колонны по два в колонну по одному в движении	С остановкой и выполнением заданий на равновесие, ориентировку в пространстве.	Ходьба по доске и обратно с поворотом и расхождение на ней вдвоём.	40-60 м в среднем темпе. 20 м в быстром темпе. Медленный бег 150-200 м	Прокатывание обруча в парах.	По мату на коленях, руки за голову.	С короткой скакалкой.	Простейшие связки упражнений ритмической гимнастики.	Прыжки через короткую и длинную скакалку на выносливость	«Пастух и стадо» «Котята и щенята» «Море волнуется» «Как у бабушки Маланьи» «Весёлый бубен»	
Май		М	О	Н	И	Т	О	Р	И	Н	Г

Перспективный план спортивных игр и упражнений на улице

Сентябрь	бег	Пробегание 30-40 м. в чередовании с ходьбой 2-3 раза
		Бег на скорость 20 м
Октябрь	Упражнения в метании	Вдаль, в цель
Ноябрь	Упражнение с короткой скакалкой	Попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой
Декабрь	Игры с клюшкой и шайбой	Перепрыгивание, перешагивание, броски, игры на ориентировку в пространстве
Январь	Игры с клюшкой и шайбой	Перепрыгивание, перешагивание, броски, игры на ориентировку в пространстве
Февраль	Игры с клюшкой и шайбой	Перепрыгивание, перешагивание, броски, игры на ориентировку в пространстве
Март	Упражнение с короткой скакалкой	Попытки выполнения серийных прыжков с короткой скакалкой
Апрель	бег	Медленный бег 150-200 м
Май	Упражнения с длинной скакалкой	Игровые упражнения

Спортивные упражнения для самостоятельной деятельности с родителями

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате	По прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью
Катание на санках	Подъем с санями на горку, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга
Ходьба на лыжах	Скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуелочкой»

Культурно-досуговая деятельность

Физкультурный праздник 2 раза в год 1-1,5 час	Зима, лето
Физкультурный досуг 1 раз в месяц 20-25 мин	Сентябрь Тема- «Не зевай, урожай собирай»
	Октябрь Тема- «Азбука здоровья»
	Ноябрь Тема- «В гостях у сказки»
	Декабрь Тема- «Новогодние сюрпризы»
	Январь Тема- «Снеговик нас ждет на праздник»
	Февраль Тема- «Метелица»
	Март Тема- «Дедушка Мазай и зайцы»
	Апрель Тема- «Космическое путешествие», «Юные пожарные»
День здоровья 1 раз в год	Май Тема- «Волк и козлята»
	Март Тема- «Урок чистоты» (экология)

Перечень спортивного инвентаря в физкультурном зале

Назначение	Инвентарь	Количество
Метание, бросание, ловля	Мешочки малые	40 шт
	Мяч резиновый тяжелый	28 шт
	Набивной мяч	9 шт
	Мяч баскетбольный	9 шт
	Мяч футбольный	1 шт
	Кольца баскетбольные	2 шт
	Мячики малые теннисные	25 шт
	Мячи вязаные	30 шт
	Мишени	2 шт
	Корзинки для метания	2 шт
Лазание, ползание	Шведские стенки	2 шт
	Гимнастические скамейки	2 шт
	Ворота деревянные	6 шт
	Труба тканевая	2 шт
	Лестница наклонная	1 шт
Равновесие	Дорожка деревянная	2 шт
	Дорожка пластиковая	2 шт
	Дорожка-балансир	1 шт
	Подушка-балансир	2 шт
Прыжки	Мат поролоновый	2 шт
	Мат складной	1 шт
	Батут малый	1 шт
	Скакалка короткая	63 шт
	Скакалка длинная	3 шт

ОРУ	Обручи 60 см	34 шт
	Обручи 70 см	12 шт
	Кубики цветные	80 шт
	Кегли	30 шт
	Палки гимнастические	27 шт
Профилактика плоскостопия	Доска ребристая	2 шт
	Наклонная горка	1 шт
	Деревянные палочки	50 шт
	Мячи-ежики	20 шт
	Дорожка ребристая извилистая	1 шт
	Полусферы	10 шт
	Наборы зверушек с чашами	3 шт
Дополнительное оборудование	Конусы оранжевые	6 шт
	Конусы красные	20 шт
	Палки пластиковые	20 шт
	Барьеры	6 шт
	Пластиковые мячи	70 шт
	Обручи плоские 40 см	10 шт
	Кольца резиновые	13 шт
	Парашют	1 шт
	Координационная лестница	2 шт
	Набор фишек ориентиров	2 шт

Методическое обеспечение образовательной деятельности

Образовательная область	Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, др.)
Физическое развитие	1. Алябьева Е.А. Игры-забавы на участке детского сада. – М.: ТЦ Сфера, 2016. – 128 с. 2. Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников/авт.-сост. Л.Н. Волошина, Е.В. Гавришова, Н.М. Елецкая, Т.В. Курилова. – Волгоград: Учитель. – 169 с. 3. Кожухова Н.Н. Методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: ИНФРА- М, 2019. – 312 с. 4. Коновалова Н.Г. Дыхательная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – Волгоград: Методкнига. - 54 с. 5. Лях В.И. Развитие координационных способностей у дошкольников. – М.: Спорт, 2019. – 128 с. 6. Обучение на основе движения: методические рекомендации для специалистов образования и родителей/ под ред. А.В. Бояринцевой. – М.: Линка-Пресс, 2019. – 208 с. 7. Организация двигательной деятельности детей (образовательная область «Физическое развитие»): футбол-гимнастика, художественная гимнастика. Планирование. Занятия/ авт. – сост. Н.М. Соломенникова, Т.Н. Машина. – Волгоград: Учитель. – 122 с. 8. Сочеванова Е.А. Игровые упражнения и игры на асфальте. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2020. – 96 с. 9. Соколова Л.А. Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013. – 80 с. 10. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 160 с. 11. Федеральная образовательная программа дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 25 ноября 2022 года № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»). 12. Физическое развитие дошкольников. Часть 1. Охрана и укрепление здоровья/ Под ред. Н.В. Микляевой. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 144 с. 13. Физическое развитие дошкольников. Часть 2. Формирование двигательного опыта и физических качеств / Под ред. Н.В. Микляевой. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 176 с.