

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №
108 комбинированного вида Выборгского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБДОУ детский сад № 108
Выборгского района Санкт-Петербурга
Протокол от «30» августа 2024 г. №1

УТВЕРЖДЕНА
Заведующим ГБДОУ детский сад № 108
Выборгского района Санкт-Петербурга

_____/Н.В. Бойцова/
Приказ от «30» августа 2024г. № 103 ОД

**Рабочая программа инструктора по физической культуре
в средней группе общеразвивающей направленности
№7 «Родничок» на 2024-2025 учебный год**

Составил:
Инструктор по физической культуре
Иванова Ирина Владимировна

Санкт-Петербург

2024

Содержание

№ п/п	Наименование раздела	Стр.
I.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Цели и задачи реализации Программы	3
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию Программы	3
1.1.3.	Нормативно-правовые документы.	4
1.1.4.	Характеристика особенностей развития детей средней группы	5
1.2.	Возрастные особенности физического развития детей 4-5 лет	5
1.3.	Планируемые результаты освоения программы	6
1.4.	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	7
II.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	9
2.1.	Задачи образовательной деятельности ОО «Физическое развитие»	9
2.2.	Содержание образовательной деятельности	14
2.3.	Интеграция с другими образовательными областями	14
2.3.1	Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»	14
2.3.2	Образовательная область «Речевое развитие»	16
2.3.3	Образовательная область «Познавательное развитие»	16
2.3.4	Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»	16
2.3.5	Содержание коррекционно-развивающей работы	16
2.4.	Формы, способы, методы и средства реализации Программы	16
2.5.	Перспективное планирование образовательной деятельности	20
2.5.1	Перспективный план обучения основным движениям в зале	20
2.5.2	Перспективный план спортивных игр и упражнений на улице	43
2.5.3	Перспективный план активного отдыха	44
2.6.	Способы и направления поддержки детской инициативы	46
2.7.	Формы взаимодействия с семьями воспитанников	48
III.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	50
3.1	Материально-техническое обеспечение Программы	50
3.2	Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания	51
3.3	Организация режима двигательной активности детей в образовательном учреждении	53
3.4.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	55
	Презентация	57

Целевой раздел Программы

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому воспитанию и развитию в общеобразовательных группах разработана на основе Федеральной образовательной программы дошкольного образования, для обучающихся ГБДОУ детский сад № 108 комбинированного вида Выборгского района Санкт-Петербурга и программы воспитания ГБДОУ детский сад №108 комбинированного вида Выборгского района Санкт-Петербурга, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.
Срок реализации программы 2024-2025 учебный год (сентябрь 2024г.- август 2025г.)

1.1.1 Цели и задачи реализации программы

Содержание Программы направлено на реализацию целей и задач.

Цель программы: Оздоровление и физическое развитие детей раннего и дошкольного возраста в соответствии со спецификой здоровья каждого ребенка.

Основные задачи:

1. Создать условия для охраны и укрепления здоровья детей.
2. Формировать умение качественно выполнять основные виды движений и общеразвивающие упражнения.
3. Формировать начальные представления о видах спорта.
4. Развивать физические качества дошкольников.
5. Способствовать становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
6. Формировать ценности здорового образа жизни, его элементарные нормы и правила: в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек.

Задачи с учетом специфики региональных и социокультурных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность с дошкольниками:

1. Обогащать двигательный опыт дошкольников с учетом национальных и социокультурных условий.
2. Приобщать детей к подвижным играм народов, живущих в регионе.
3. Познакомить с известными спортсменами-земляками, популярными в регионе видами спорта, спортивными традициями и достижениями родного края.
4. Формировать знания и навыки культуры здорового образа жизни с учетом климатических условий.
5. Вовлекать в физкультурно-оздоровительную деятельность регионального содержания.
6. Воспитывать уважение и любовь к своей малой Родине.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы

полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
 построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
 содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе – взрослые);
 признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
 поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
 сотрудничество ДОО с семьей;
 приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
 формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
 возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
 учёт этнокультурной ситуации развития детей.

1.1.3. Нормативно-правовые документы

Программа разработана в соответствии с требованиями основных нормативных документов.

- Федеральным законом от 24.10.2022 г. № 371-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г. № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования (далее – ФОП ДО);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384), с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 г. № 31 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 февраля 2019 г., регистрационный № 53776) в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 31.07.2020 №373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"»
- Уставом Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 108 комбинированного вида Выборгского района Санкт-Петербурга;

1.1.4 Характеристика особенностей развития детей средней группы 4-5 лет

Темп физического развития у детей этого возраста меняется незначительно, в физическом плане он больше направлен на совершенствование прежних умений и навыков. Движения становятся скоординированными и уверенными, продолжает улучшаться моторика рук и ловкость.

1.2 Возрастные особенности физического развития детей 4-5 лет

Средняя группа (4-5 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 упражнений. 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.

1.3. Планируемые результаты освоения программы

Специфика дошкольного возраста и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребёнка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений.

Поэтому планируемые результаты освоения Федеральной программы в образовательной области «Физическое развитие» представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребёнка дошкольного возраста на разных возрастных этапах и к завершению ДО.

В соответствии с периодизацией психического развития ребёнка согласно культурно-исторической психологии, дошкольное детство подразделяется на три возраста: ранний (от полутора лет до трех лет) и дошкольный возраст (от трех до семи лет). Обозначенные в Федеральной программе возрастные ориентиры «к одному году», «к трем годам» и так далее имеют условный характер, что предполагает широкий возрастной диапазон для достижения ребёнком планируемых результатов. Это связано с неустойчивостью, гетерохронностью и индивидуальным темпом психического развития детей в дошкольном детстве, особенно при прохождении критических периодов.

По этой причине ребёнок может продемонстрировать обозначенные в планируемых результатах возрастные характеристики развития раньше или позже заданных возрастных ориентиров.

Степень выраженности возрастных характеристик возможных достижений может различаться у детей одного возраста по причине высокой индивидуализации их психического развития и разных стартовых условий освоения образовательной программы. Обозначенные различия не должны быть констатированы как трудности ребёнка в освоении образовательной программы ДОО и не подразумевают его включения в соответствующую целевую группу.

Планируемые результаты по ФОП

Планируемые результаты в дошкольном возрасте

К пяти годам
<p>ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;</p> <p>ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;</p>

ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания; ребёнок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;

ребёнок демонстрирует стремление к общению со сверстниками, по предложению педагога может договориться с детьми, стремится к самовыражению в деятельности, к признанию и уважению сверстников;

ребёнок называет роль до начала игры, обозначает новую роль по ходу игры, активно использует предметы-заместители, предлагает игровой замысел и проявляет инициативу в развитии сюжета, активно включается в ролевой диалог, проявляет творчество в создании игровой обстановки;

ребёнок принимает игровую задачу в играх с правилами, проявляет интерес к результату, выигрышу.

Планируемые результаты с учетом специфики региональных условий,

в которых осуществляется образовательная деятельность по ОО «Физическое развитие»

Планируемые результаты освоения регионального содержания

1. Сформированы знания о спортивных традициях, праздниках и достижениях родного края.
2. Дети знакомы с подвижными народными играми народов, проживающих в регионе.
3. Сформированы знания и навыки культуры здорового образа жизни с учетом климатических условий.
4. Развиты физические качества детей с учетом специфики национальных и социокультурных условий.
5. Дети с удовольствием принимают участие в различных физкультурно-оздоровительных мероприятиях регионального характера.
6. Развито чувство сопричастности к спортивным достижениям уроженцев своего края.
7. Сформировано эмоционально-ценностное отношение к семье, к родному городу (поселку), к культуре и традициям малой Родины.

1.4. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребёнка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребёнка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование,

содержание и организацию образовательной деятельности.

Цели педагогической диагностики, а также особенности её проведения определяются требованиями ФОП ДО. При реализации Программы может проводиться оценка индивидуального развития детей, которая осуществляется инструктором по физкультуре в рамках педагогической диагностики. Вопрос о её проведении для получения информации о динамике возрастного развития ребёнка и успешности освоения им Программы, формах организации и методах решается непосредственно ДОО.

Специфика педагогической диагностики достижения планируемых образовательных результатов обусловлена следующими требованиями ФОП ДО:

- планируемые результаты освоения основной образовательной программы дошкольного образования заданы как целевые ориентиры ДО и представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на разных этапах дошкольного детства;
- целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе и в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей и основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;
- освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся.

Данные положения подчеркивают направленность педагогической диагностики на оценку индивидуального развития детей дошкольного возраста, на основе которой определяется эффективность педагогических действий и осуществляется их дальнейшее планирование.

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач: индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития); оптимизации работы с группой детей.

Диагностика физического развития проводится два раза в год (в сентябре и мае) на основе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Результаты наблюдения фиксируются, способ и форму их регистрации педагог выбирает самостоятельно. Оптимальной формой фиксации результатов наблюдения может являться карта развития ребёнка. Педагог может составить её самостоятельно, отразив показатели возрастного развития ребёнка и критерии их оценивания. Фиксация данных наблюдения позволит инструктору по физкультуре выявить и проанализировать динамику в развитии ребёнка на определенном возрастном этапе, а также скорректировать образовательную деятельность с учётом индивидуальных особенностей развития ребёнка и его потребностей.

Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных, на основе которых педагог выстраивает взаимодействие с детьми, организует РППС, мотивирующую активную двигательную деятельность обучающихся, составляет

индивидуальные образовательные маршруты освоения Программы, осознанно и целенаправленно проектирует образовательный процесс.

Диагностика здоровья и физического развития дошкольников

Направление диагностики	Название диагностических методик	Сроки	Ответственные
Физическое развитие	Диагностический инструментарий И.И. Малозёмовой. (См. ПРИЛОЖЕНИЕ). Источник: Малозёмова, И.И. Физическое воспитание дошкольников: теоретические и методические основы [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов педагогических вузов/И.И. Малозёмова; Урал. гос. пед. ун-т.- Электрон. дан.- Екатеринбург: [б.и.], 2018.	Сентябрь, апрель	Инструктор по физическому воспитанию, воспитатели, медицинская сестра
Анализ динамики соматического здоровья (относительно начального диагноза)	Анализ заболеваемости. Справки о медицинском осмотре врачами-специалистами Анализ результатов работы по технологии БОС- здоровье	Сентябрь, май	Врач-педиатр, медицинская сестра

II. Содержательный раздел Программы

2.1 Задачи образовательной деятельности ОО «Физическое развитие»

Программа определяет задачи и содержание образовательной деятельности по ОО «Физическое развитие», предусмотренные для освоения в каждой возрастной группе детей в возрасте от 4 до 5 лет.

От 4 лет до 5 лет	
Основные задачи	Содержание образовательной деятельности
обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые	Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное

<p>упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;</p> <p>формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;</p> <p>воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;</p> <p>продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;</p> <p>укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;</p> <p>формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной</p>	<p>положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.</p> <p>Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.</p> <p>1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).</p> <p>Основные движения:</p> <p>бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см;</p> <p>прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет;</p> <p>отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;</p> <p>ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках</p>
---	---

<p>деятельности.</p>	<p>с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком; ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);</p> <p>бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держа за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2x5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег врассыпную с ловлей и увертыванием;</p> <p>прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;</p> <p>упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.</p>
----------------------	---

	<p>Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжатие и разжатие кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;</p> <p>упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и переключивание предметов с места на место.</p> <p>Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.</p> <p>Ритмическая гимнастика: музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры.</p> <p>Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым</p>
--	---

	<p>галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и 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 освоенных движений в сочетании с хлопками.</p> <p>Строевые упражнения: педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.</p> <p>2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).</p> <p>3) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.</p> <p>Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.</p> <p>Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.</p> <p>Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуёлочкой».</p>
--	--

	<p>Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.</p> <p>4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.</p> <p>5) Активный отдых.</p> <p>Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.</p> <p>Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.</p> <p>Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.</p> <p>Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.</p>
--	--

2.2 Содержание образовательной деятельности

Содержание	Описание
Основная гимнастика	<p>Основные движения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -бросание, катание, ловля, метание -ползание, лазание -ходьба -бег -прыжки -упражнения в равновесии -музыкально- ритмические движения (ритмическая гимнастика) -строевые упражнения
Общеразвивающие упражнения	<ul style="list-style-type: none"> -упражнения для кистей рук, развитие и укрепление мышц плечевого пояса -упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника -упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса -музыкально-ритмические упражнения
Подвижные игры	Сюжетные и несюжетные подвижные игры
Спортивные упражнения	Санки, лыжи, велосипед
Формирование основ ЗОЖ	<p>Первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья.</p> <p>Соблюдение правил безопасности в двигательной деятельности</p>
Активный отдых	Физкультурный досуг (1-2 раза в месяц), день здоровья (1 раз в квартал)

2.3 Интеграции с другими образовательными областями

2.3.1 Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»

Во время занятий в физкультурном зале и на улице дети учатся взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, усваивают нормы и ценности, принятые в обществе, обучаются

самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции, учатся отзывчивости и сопереживанию, формируют уважительное отношение и чувство принадлежности к своей семье, к обществу, формируют основы безопасного поведения, формируют готовность к совместной деятельности со сверстниками.

2.3.2 Образовательная область «Речевое развитие»

Во время подвижных игр дети овладевают речью, как средством общения и культуры, происходит развитие звуковой и интонационной культуры речи, фонематического слуха

2.3.3 Образовательная область «Познавательное развитие»

Во время совместной деятельности при занятиях спортом и подвижных играх у детей формируются интересы любознательности и познавательной мотивации, формируются познавательные действия, воображение и творческая активность. Формируются первоначальные представления о себе, других людях, объектах окружающего мира.

2.3.4 Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»

Занимаясь физическими упражнениями под музыку, у детей формируется эстетическое отношение к окружающему миру, восприятие музыки, фольклора. Реализуется самостоятельная творческая деятельность.

2.3.5 Содержание коррекционно-развивающей работы.

Коррекционно-развивающая работа представляет собой комплекс мер по поведению индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий, а также мониторинг динамики их развития.

Цель : Направлена на выявление и удовлетворение индивидуальных образовательных потребностей воспитанников.

Задачи:

Своевременное выявление детей с трудностями адаптации, обусловленными разными причинами.

2.4 Формы, способы, методы и средства реализации Программы

Формы, способы, методы и средства реализации Программы инструктор по физкультуре определяет самостоятельно в соответствии с задачами воспитания и

обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов.

Формы реализации Программы

В дошкольном возрасте 4 – 5 лет
<ul style="list-style-type: none"> - игровая деятельность (сюжетно-ролевая, театрализованная, режиссерская, дидактическая, подвижная и др.); - общение со взрослым (ситуативно-деловое, внеситуативно-познавательное, внеситуативно-личностное) и сверстниками (ситуативно-деловое, внеситуативно-деловое); - речевая деятельность (слушание речи взрослого и сверстников, активная диалогическая и монологическая речь); - двигательная деятельность (основные виды движений, общеразвивающие и спортивные упражнения, подвижные игры и элементы спортивных игр и другие).

Методы реализации Программы

Осуществляя выбор методов воспитания и обучения, инструктор по физкультуре учитывает возрастные и личностные особенности детей, педагогический потенциал каждого метода, условия его применения, реализуемые цели и задачи, прогнозирует возможные результаты. Для решения задач воспитания и обучения в детском саду используется комплекс методов.

Методы воспитания и обучения по ФОП

Для достижения задач воспитания	При организации обучения целесообразно дополнять традиционные методы (словесные, наглядные, практические) методами, в основу которых положен характер познавательной деятельности детей:
Метод организации опыта поведения и деятельности: приучение к положительным формам общественного поведения, упражнения, воспитывающие ситуации, игровые методы. Метод осознания детьми	<ol style="list-style-type: none"> 1. При использовании информационно-рецептивного метода предъявляется информация, организуются действия ребёнка с объектом изучения: распознающее наблюдение, рассматривание картин, демонстрация кино- и диафильмов, просмотр компьютерных презентаций, рассказы педагога или детей, чтение. 2. Репродуктивный метод предполагает создание

<p>опыта поведения и деятельности: рассказ на моральные темы, разъяснение норм и правил поведения, этические беседы, обсуждение поступков и жизненных ситуаций, личный пример. Метод мотивации опыта поведения и деятельности: поощрение, методы развития эмоций, игры, соревнования, проектные методы.</p>	<p>условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением: упражнения на основе образца педагога, беседа, составление рассказов с опорой на предметную или предметно-схематическую модель.</p> <p>3. Метод проблемного изложения представляет собой постановку проблемы и раскрытие пути её решения в процессе организации опытов, наблюдений.</p> <p>4. При применении эвристического метода (частично-поискового) проблемная задача делится на части - проблемы, в решении которых принимают участие дети: применение представлений в новых условиях.</p> <p>5. Исследовательский метод включает составление и предъявление проблемных ситуаций, ситуаций для экспериментирования.</p> <p>6. Метод проектов. Он способствует развитию у детей исследовательской активности, познавательных интересов, коммуникативных и творческих способностей, навыков сотрудничества и другое.</p>
---	--

Специальные методы физического обучения:

Метод	Содержание
1. Модельный метод обучения	Обучение ребенка происходит по определённой модели: объяснение-показ-выполнение-коррекция-выполнение-автоматизация.
2. Соревновательный метод	Метод способствует практическому освоению основных видов движений и общеразвивающих движений.

3. Метод круговой тренировки	Метод подразумевает выполнение нескольких видов физических упражнений сериями, по кругу. Характеризуется последовательным выполнением упражнений в процессе прохождения «станций», расположенных по кругу. Благодаря этому в работу последовательно включаются все группы мышц.
4. Метод проблемного обучения движениям	Состоит в том, что в двигательную деятельность ребенка вносится проблемная ситуация. Это делает обучение более интересным и увлекательным.
5. Метод строго регламентированного упражнения	Обладает большими педагогическими возможностями. Он позволяет: 1) осуществлять двигательную деятельность дошкольника по твердо предписанной программе (по подбору упражнений, их связкам, комбинациям, очередности выполнения и т.д.); 2) строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, а также управлять ее динамикой в зависимости психофизического состояния ребенка и решаемых задач; 3) точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки; 4) избирательно развивать физические качества; 5) эффективно осваивать технику физических упражнений.
6. Метод творческих физических заданий	Благодаря творческим заданиям ребенок придумывает комбинации физических движений, варианты подвижных игр, сочиняет свои новые игры.

Средства реализации Программы

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

1. 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;
2. Естественные силы природы (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребёнка;
 3. Физические упражнения - основное средство физического воспитания. Они используются для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Вариативность форм, методов и средств реализации Программы зависит не только от учёта возрастных особенностей обучающихся, их индивидуальных и особых образовательных потребностей, но и от личных интересов, мотивов, ожиданий, желаний детей. Важное значение имеет признание приоритетной субъективной позиции ребёнка в образовательном процессе.

При выборе форм, методов, средств реализации Программы инструктор по физкультуре учитывает субъектные проявления ребёнка в деятельности: интерес к миру и культуре; избирательное отношение к социокультурным объектам и разным видам деятельности; инициативность и желание заниматься той или иной деятельностью; самостоятельность в выборе и осуществлении деятельности; творчество в интерпретации объектов культуры и создании продуктов деятельности. Выбор педагогически обоснованных форм, методов, средств реализации Программы, адекватных образовательным потребностям и предпочтениям детей, их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает их вариативность.

2.5 Перспективное планирование образовательной деятельности

2.5.1 Перспективный план обучения основным движениям в зале Для детей средней группы 4-5 лет

№	построение	ходьба	бег	равновесие	ползание	метание	прыжки
1	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на	Бег в колонне по одному Бег на	Ходьба по доске с перешагиванием через			Прыжки и на двух ногах на

		носах Ходьба на пятках	носах	предметы			месте
2	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носах Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носах	Ходьба по доске с перешагива нием через предметы	Ползание на четвереньках змейкой между расставленны ми кеглями		
3	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носах Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носах		Ползание на четвереньках змейкой между расставленны ми кеглями	Прокатыван ие мяча между линиями, длина 2-3 м, положенным и на расстоянии 15-20 см одна от другой	
4	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носах Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носах	Ходьба по доске с мешочком на голове	Ползание на четвереньках змейкой между расставленны ми кеглями	Прокатыван ие мяча между линиями, длина 2-3 м, положенным и на расстоянии 15-20 см одна от другой	
5	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления Ходьба на	Бег в колонне по одному Бег на носах	Ходьба по доске с мешочком на голове		Прокатыван ие мяча между линиями, длина 2-3 м, положенным и на расстоянии	

		носок Ходьба на пятках				15-20 см одна от другой	
6	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления Ходьба на носок Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носок	Ходьба по доске с мешочком на голове		Прокатыван ие мяча между шнурами, длина 2-3 м, положенным и на расстоянии 15-20 см одна от другой	
7	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления Ходьба на носок Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носок		Ползание на четвереньках по наклонной доске	Прокатыван ие мяча между шнурами, длина 2-3 м, положенным и на расстоянии 15-20 см одна от другой	
8	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба с изменением темпа Ходьба на носок Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носок Бег высоко поднимая колени	Ходьба по доске с предметом в руках	Ползание на четвереньках по наклонной доске	Прокатыван ие мяча между шнурами, длина 2-3 м, положенным и на расстоянии 15-20 см одна от другой	
9	Построение в шеренгу,	Ходьба обычная, в колонне по	Бег в колонне по	Ходьба по доске с	Ползание на четвереньках		

	перестроение в колонну по одному	<p>одному</p> <p>Ходьба с изменением темпа</p> <p>Ходьба на носках</p> <p>Ходьба на пятках</p>	<p>одному</p> <p>Бег на носках</p> <p>Бег высоко поднимая колени</p>	предметом в руках	по наклонной доске		
10	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	<p>Ходьба обычная, в колонне по одному</p> <p>Ходьба с изменением темпа</p> <p>Ходьба на носках</p> <p>Ходьба на пятках</p>	<p>Бег в колонне по одному</p> <p>Бег на носках</p> <p>Бег высоко поднимая колени</p>	Ходьба по доске с предметом в руках		Прокатывание мяча между палками, длина 2-3 м, положенным и на расстоянии 15-20 см одна от другой	
11	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	<p>Ходьба обычная, в колонне по одному</p> <p>Ходьба с изменением темпа</p> <p>Ходьба на носках</p> <p>Ходьба на пятках</p>	<p>Бег в колонне по одному</p> <p>Бег на носках</p> <p>Бег высоко поднимая колени</p>			Прокатывание мяча между палками, длина 2-3 м, положенным и на расстоянии 15-20 см одна от другой	Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево
12	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	<p>Ходьба обычная, в колонне по одному</p> <p>Ходьба на носках</p> <p>Ходьба на</p>	<p>Бег в колонне по одному</p> <p>Бег на носках</p> <p>Бег высоко</p>			Прокатывание мяча между палками, длина 2-3 м, положенным и на	Прыжки на двух ногах с поворотом вправо

		пятках Ходьба на внешней стороне стопы	поднимая колени			расстоянии 15-20 см одна от другой	и влево
13	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Ползание по гимнастическ ой скамейке на животе, подтягиваясь руками		Прыжк и на двух ногах с поворо том вправо и влево
14	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Ползание по гимнастическ ой скамейке на животе, подтягиваясь руками		Прыжк и на двух ногах вокруг себя
15	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по доске ставя ногу с носки руки в стороны	Ползание по гимнастическ ой скамейке на животе, подтягиваясь руками		Прыжк и на двух ногах вокруг себя

16	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег обегая предметы	Ходьба по доске ставя ногу с носка руки в стороны			Прыжки на двух ногах вокруг себя
17	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег обегая предметы	Ходьба по доске ставя ногу с носка руки в стороны		Прокатывание мяча огибая кубики (кегли), расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см	
18	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег обегая предметы		Проползание в обруч	Прокатывание мяча огибая кубики (кегли), расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см	
19	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на	Бег в колонне по одному Бег на		Проползание в обруч	Прокатывание мяча огибая кубики (кегли),	

		<p>носках</p> <p>Ходьба на пятках</p> <p>Ходьба приставным шагом вперед</p>	<p>носках</p> <p>Бег высоко поднимая колени</p>			<p>расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см</p>	
20	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному</p>	<p>Ходьба обычная, в колонне по одному</p> <p>Ходьба на носках</p> <p>Ходьба на пятках</p> <p>Ходьба приставным шагом вперед</p>	<p>Бег в колонне по одному</p> <p>Бег на носках</p> <p>Бег высоко поднимая колени</p>		<p>Проползание в обруч</p>		<p>Прыжки на двух ногах вместе-ноги врозь</p>
21	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному</p>	<p>Ходьба обычная, в колонне по одному</p> <p>Ходьба на носках</p> <p>Ходьба на пятках</p> <p>Ходьба приставным шагом вперед</p>	<p>Бег в колонне по одному</p> <p>Бег на носках</p> <p>Бег высоко поднимая колени</p>	<p>Ходьба по скамье с перешагиванием через предметы</p>			<p>Прыжки на двух ногах вместе-ноги врозь</p>
22	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному</p>	<p>Ходьба обычная, в колонне по одному</p> <p>Ходьба на носках</p> <p>Ходьба на пятках</p> <p>Ходьба</p>	<p>Бег в колонне по одному</p> <p>Бег на носках</p> <p>Бег высоко поднимая колени</p>	<p>Ходьба по скамье с перешагиванием через предметы</p>			<p>Прыжки на двух ногах вместе-ноги врозь</p>

		приставным шагом по шнуру					
23	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба приставным шагом по шнуру	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по скамье с перешагиванием через предметы		Прокатывание обруча педагогу	
24	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба приставным шагом по шнуру	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Проползание под дуги	Прокатывание обруча педагогу	
25	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег на месте		Проползание под дуги	Прокатывание обруча педагогу	

26	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег на месте		Проползание под дуги		Прыжки на двух ногах стараясь достать предмет, подвешенный над головой
27	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег на месте	Ходьба по скамье с мешочком на голове			Прыжки на двух ногах стараясь достать предмет, подвешенный над головой
28	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег на месте	Ходьба по скамье с мешочком на голове		Удержание обруча, катящегося от педагога	Прыжки на двух ногах стараясь достать предмет, подвешенный над

							головой
29	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба перешагивая предметы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег на месте	Ходьба по скамье с мешочком на голове		Удержание обруча, катящегося от педагога	
30	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба перешагивая предметы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег на месте		Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее не пропуская реек	Удержание обруча, катящегося от педагога	
31	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба перешагивая предметы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег на месте		Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее не пропуская реек		Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м
32	Построение в шеренгу, перестроени	Ходьба обычная, в колонне по одному	Бег в колонне по одному		Влезание на гимнастическую стенку и		Подпрыгивание на

	е в колонну по одному	Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег на носках Бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне		спуск с нее не пропуская реек		двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м
33	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне	Ходьба по скамье с предметом в руках			Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м
34	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне	Ходьба по скамье с предметом в руках		Прокатывание обруча друг другу в парах	

35	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба чередуя мелкий и широкий шаг	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по скамье с предметом в руках		Прокатывание обруча друг другу в парах	
36	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба чередуя мелкий и широкий шаг	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки	Прокатывание обруча друг другу в парах	
37	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба чередуя мелкий и широкий шаг	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки		Перепрыгивание через шнур
38	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на	Бег в колонне по одному Бег на		Переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо		Перепрыгивание через шнур

		<p>носках</p> <p>Ходьба на пятках</p> <p>с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)</p>	<p>носках</p> <p>Бег в парах</p>		<p>и влево на уровне 1-2 рейки</p>		
39	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному</p>	<p>Ходьба обычная, в колонне по одному</p> <p>Ходьба на носках</p> <p>Ходьба на пятках</p> <p>с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)</p>	<p>Бег в колонне по одному</p> <p>Бег на носках</p> <p>Бег в парах</p>	<p>Ходьба по скамье ставя ногу с носка руки в стороны</p>			<p>Перепрыгивание через шнур</p>
40	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному</p>	<p>Ходьба обычная, в колонне по одному</p> <p>Ходьба на носках</p> <p>Ходьба на пятках</p>	<p>Бег в колонне по одному</p> <p>Бег на носках</p> <p>Бег в парах</p>	<p>Ходьба по скамье ставя ногу с носка руки в стороны</p>		<p>Подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол</p>	
41	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному</p>	<p>Ходьба обычная, в колонне по одному</p> <p>Ходьба на носках</p> <p>Ходьба на</p>	<p>Бег в колонне по одному</p> <p>Бег на носках</p> <p>Бег высоко</p>	<p>Ходьба по скамье ставя ногу с носка руки в стороны</p>		<p>Подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол</p>	

		пятках Ходьба змейкой	поднимая колени				
42	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони	Подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол	
43	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони		Перепрыгивание через плоский кубик выс.5 см
44	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони		Перепрыгивание через плоский кубик выс.5 см
45	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1-1,5	Ходьба по доске до конца и обратно с поворотом			Перепрыгивание через плоский кубик выс.5

		пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной	мин				см
46	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывны й бег 1-1,5 мин	Ходьба по доске до конца и обратно с поворотом		Бросание и ловля мяча в паре	
47	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с остановкой по сигналу	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывны й бег 1-1,5 мин	Ходьба по доске до конца и обратно с поворотом	Подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо	Бросание и ловля мяча в паре	
48	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках	Бег в колонне по одному Бег на носках		Подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо	Бросание и ловля мяча в паре	

		<p>Ходьба на пятках</p> <p>Ходьба с остановкой по сигналу</p>	<p>Непрерывный бег 1-1,5 мин</p>				
49	Построение в колонну по росту	<p>Ходьба обычная, в колонне по одному</p> <p>Ходьба на носках</p> <p>Ходьба на пятках</p> <p>Ходьба с остановкой по сигналу</p>	<p>Бег в колонне по одному</p> <p>Бег на носках</p> <p>Непрерывный бег 1-1,5 мин</p>		<p>Подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо</p>	<p>Перебрасывание мяча друг другу в кругу</p>	
50	Построение в колонну по росту	<p>Ходьба обычная, в колонне по одному</p> <p>Ходьба на носках</p> <p>Ходьба на пятках</p> <p>Ходьба с остановкой по сигналу</p>	<p>Бег в колонне по одному</p> <p>Бег на носках</p> <p>Непрерывный бег 1-1,5 мин</p>			<p>Перебрасывание мяча друг другу в кругу</p>	<p>Перепрыгивание через 4-6 линий раст, между ними 40-50 см</p>
51	Построение в колонну по росту	<p>Ходьба обычная, в колонне по одному</p> <p>Ходьба на носках</p> <p>Ходьба на пятках</p> <p>с разным положением рук (на поясе, в</p>	<p>Бег в колонне по одному</p> <p>Бег меняя направление движения и темп</p>			<p>Перебрасывание мяча друг другу в кругу</p>	<p>Перепрыгивание через 4-6 линий раст, между ними 40-50 см</p>

		стороны (плечи развести), за спиной					
52	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег меняя направление движения и темп	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз			Перепрыгивание через 4-6 линий раст, между ними 40-50 см
53	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег меняя направление движения и темп	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз		Бросание мяча двумя руками из-за головы стоя	
54	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1-1,5	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз		Бросание мяча двумя руками из-за головы стоя	

		<p>пятках</p> <p>Ходьба в противоположную сторону</p>	<p>мин</p>				
55	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному</p>	<p>Ходьба обычная, в колонне по одному</p> <p>Ходьба на носках</p> <p>Ходьба на пятках</p> <p>Ходьба в противоположную сторону</p>	<p>Бег в колонне по одному</p> <p>Бег на носках</p> <p>Непрерывный бег 1-1,5 мин</p>	<p>Стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в сторону или на поясе</p>		<p>Бросание мяча двумя руками из-за головы стоя</p>	
56	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному</p>	<p>Ходьба обычная, в колонне по одному</p> <p>Ходьба на носках</p> <p>Ходьба на пятках</p> <p>Ходьба в противоположную сторону</p>	<p>Бег в колонне по одному</p> <p>Бег на носках</p> <p>Бег высоко поднимая колени</p>	<p>Стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в сторону или на поясе</p>		<p>Скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет</p>	
57	<p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному</p>	<p>Ходьба обычная, в колонне по одному</p> <p>Ходьба на носках</p> <p>Ходьба на пятках</p> <p>с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи</p>	<p>Бег в колонне по одному</p> <p>Бег на носках</p> <p>Бег высоко поднимая колени</p>	<p>Стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в сторону или на поясе</p>		<p>Скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет</p>	<p>Выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами</p>

		развести), за спиной					
58	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба в чередовании с бегом, прыжками	Медленный бег 150-200 м		Подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола боком	Скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет	Выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами
59	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба в чередовании с бегом, прыжками	Медленный бег 150-200 м		Подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола боком	Отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд	Выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами
60	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба в чередовании с бегом, прыжками	Медленный бег 150-200 м	Пробегание по наклонной доске вверх и вниз	Подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола боком	Отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд	
61	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко	Пробегание по наклонной доске вверх и вниз		Отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз	Прыжки в длину с места

		положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной Ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом в сторону	поднимая колени			подряд	
62	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной Ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом в сторону	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Пробегание по наклонной доске вверх и вниз		Подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд	Прыжки в длину с места
63	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной	Медленный бег 150-200 м	Ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней		Подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд	Прыжки в длину с места

		Ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом в сторону					
64	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой направляющего	Ходьба по доске и расхождению вдвоем на ней		Подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд	Спрыгивание со скамейки
65	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной Ходьба назад	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой направляющего	Ходьба по доске и расхождению вдвоем на ней		Бросание мяча двумя руками из за головы сидя	Спрыгивание со скамейки
66	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках	Бег в колонне по одному Бег на носках	Кружение в одну, затем в другую сторону с платочками (руки на		Бросание мяча двумя руками из за головы сидя	Спрыгивание со скамейки

		с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной Ходьба назад	Бег высоко поднимая колени Бег со сменой направляющего	пояс, руки в стороны			
67	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной Ходьба назад	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой направляющего	Кружение в одну, затем в другую сторону с платочками (руки на пояс, руки в стороны		Бросание мяча двумя руками из за головы сидя	Прямой галоп
68	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук Ходьба в чередовании с прыжками	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой направляющего	Кружение в одну, затем в другую сторону с платочками (руки на пояс, руки в стороны		Попадание в вертикальную цель с расстояния 2-2,5 м	Прямой галоп
69	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на	Бег в колонне по одному Бег на			Попадание в вертикальную цель с расстояния 2-2,5 м	Прямой галоп

		<p>носках</p> <p>с разным положением рук</p> <p>Ходьба в чередовании с прыжками</p>	<p>носках</p> <p>Бег высоко поднимая колени</p> <p>Челночный бег 2x5 м</p>				
70	Построение в колонну по росту	<p>Ходьба обычная, в колонне по одному</p> <p>Ходьба на носках</p> <p>с разным положением рук</p> <p>Ходьба в чередовании с прыжками</p>	<p>Бег в колонне по одному</p> <p>Бег на носках</p> <p>Бег высоко поднимая колени</p> <p>Челночный бег 2x5 м</p>			<p>Попадание в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м</p>	
71	Построение в колонну по росту	<p>Ходьба обычная, в колонне по одному</p> <p>Ходьба на носках</p> <p>с разным положением рук</p> <p>Ходьба на месте</p>	<p>Челночный бег 2x5 м</p>			<p>Попадание в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м</p>	
72	Построение в колонну по росту	<p>Ходьба обычная, в колонне по одному</p> <p>Ходьба на носках</p> <p>с разным положением рук</p> <p>Ходьба на месте</p>	<p>Медленный бег 150-200 м</p>			<p>Бросание вдаль</p>	

Движения в подвижных играх	Бег по кругу, держась за руки
	Перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую
	Бег врассыпную с ловлей и увертыванием

Ритмическая гимнастика

Музыкально-ритмические движения включается в комплексы общеразвивающих упражнений, содержание физкультурных занятий, подвижных игр, активный отдых.	Ритмическая ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и 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, ритмические хлопки в ладоши под ритмическую музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками
--	---

2.5.2 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	Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате	По прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью
Ноябрь	Упражнение с короткой скакалкой	Попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой

Декабрь	Катание на санках	Подъем с санями на горку, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга
Январь	Ходьба на лыжах	Скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступаящим шагом» и «полуелочкой»
Февраль	Ходьба на лыжах	Скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступаящим шагом» и «полуелочкой»
Март	Упражнение с короткой скакалкой	Попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой
Апрель	бег	Медленный бег 150-200 м
Май	Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате	По прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью

2.5.3 Перспективный план активного отдыха

Физкультурный праздник 2 раза в год 1-1,5 час (участник в качестве зрителя)

Физкультурный досуг 1 раз в месяц 20-25 мин

День здоровья

Строевые упражнения для вводной части и ОРУ	Построение в колонну по одному
	Построение в колонну по два
	Построение в колонну по росту
	Построение врассыпную
	Размыкание и смыкание на вытянутые руки
	Равнение по ориентирам и без
	Перестроение из колонны по одному в колонну по 2 в

	движении со сменой ведущего
	Из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении
	Повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении

Физкультурные досуги

Месяц	Тема
Сентябрь	«Веселый мяч» Цель: доставить детям удовольствие при выполнении физических упражнений. Развивать ловкость и глазомер при игре с мячом. Подкидывать и ловить мяч, катать, бросать. Играть в подвижную игру «Веселый, звонкий мяч».
Октябрь	«Путешествие в осенний лес» Цель: продолжать расширять знания детей об окружающем мире, развивать фантазию, воображение. Воспитывать любовь к природе и бережное к ней отношение. Доставить детям чувство радости. Играть в подв. игры «Собери урожай». Передай «арбуз». «С какого дерева листик»
Ноябрь	«Сказочные эстафеты» Цель: вызвать положительный, эмоциональный настрой, устойчивый интерес к занятиям спортом, Упражнять в равновесии, беге прыжках. Развивать быстроту, ловкость, смелость. Воспитывать чувства коллективизма и взаимовыручки.
Декабрь	Зимний стадион – «Поиграй-ка» Цель: формировать двигательные умения и навыки. Развивать физические качества (силу, быстроту, выносливость). Воспитывать целеустремленность. Доставить детям радость.
Январь	«Чем зимою нам заняться?» Цель: закрепить знания о зимних видах спорта и развлечениях. Развивать внимание, выразительность движений, подвижность суставов. Формировать умение создавать образ в движении. Воспитывать интерес к спорту, желание заниматься им.
Февраль	«Будем в армии служить!»

	Цель: упражнять в беге, прыжках, метании, ползании. Развивать быстроту, ловкость, смелость, глазомер. Воспитывать любовь и уважение к профессии военного, чувства коллективизма и взаимовыручки, ответственности.
Март	«Весенние старты» Цель: совершенствовать навыки ходьбы и бега. Упражнять в подбрасывании, отбивании, ловле и прокатывании мяча. Воспитывать волю к победе, командные качества. Доставить детям радость. Играть в эстафеты
Апрель	«День здоровья» Цель: развивать умение ставить перед собой цель и достигать ее, преодолевая препятствия; совершенствовать двигательные качества (ловкость, быстроту, выносливость); развивать умение ориентироваться в пространстве; воспитывать командные качества; доставить детям чувство радости.
Май	«Дорожные знаки» Цель: совершенствовать двигательные способности детей. Упражнять в ходьбе, беге, прыжках. Доставить детям чувство радости. Закрепить знания детей о светофоре и правилах дорожного движения.

2.6 Способы и направления поддержки детской инициативы

Для поддержки детской инициативы инструктор по физкультуре поощряет свободную самостоятельную деятельность детей, основанную на детских интересах и предпочтениях. Появление возможности у ребёнка делать физические упражнения, играть, бегать, ориентируясь на собственные интересы, позволяет обеспечить такие важные составляющие эмоционального благополучия дошкольника как уверенность в себе, чувство защищенности, комфорта, положительного самоощущения.

Наиболее благоприятными отрезками времени для организации свободной самостоятельной деятельности детей является утро, когда ребёнок приходит в детский сад, и вторая половина дня.

Любая физическая активность ребёнка может протекать в форме самостоятельной инициативной деятельности, например:

самомассаж;

различные виды гимнастик: пальчиковая, дыхательная, для глаз и др.;

сюжетно-ролевые, режиссерские и дидактические игры по теме оздоровления, физкультуры и спорта;

подвижные и малоподвижные игры;

ритмопластика;

самостоятельная деятельность в Центре двигательной активности в группе;

самостоятельное просматривание фотографий, иллюстраций, альбомов, книг по физкультурно-оздоровительной тематике;

самостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры, выполнение ритмических и танцевальных движений.

Для поддержки детской инициативы инструктор по физкультуре должен учитывать следующие условия:

уделять внимание развитию детского интереса к окружающему миру, поощрять желание ребёнка получать новые знания и умения, осуществлять деятельностные пробы в соответствии со своими интересами, задавать познавательные вопросы; организовывать ситуации, способствующие активизации личного опыта ребёнка в области оздоровления и спорта, побуждающие детей к применению знаний, умений при выборе способов этой деятельности;

расширять и усложнять в соответствии с возможностями и особенностями развития детей область задач, которые ребёнок способен и желает решить самостоятельно, уделять внимание таким задачам, которые способствуют активизации у ребёнка творчества, сообразительности, поиска новых подходов;

поощрять проявление детской инициативы в течение всего дня пребывания ребёнка в ДОО, используя приемы поддержки, одобрения, похвалы;

создавать условия для развития произвольности в двигательной деятельности, использовать игры и упражнения, направленные на тренировку волевых усилий, поддержку готовности и желания ребёнка преодолевать трудности, доводить деятельность до результата;

поощрять и поддерживать желание детей получить результат в физическом развитии, обращать внимание на важность стремления к качественному результату, подсказывать ребёнку, проявляющему небрежность и равнодушие к результату, как можно довести дело до конца, какие приемы можно использовать, чтобы проверить качество своего результата;

внимательно наблюдать за процессом самостоятельной деятельности детей, в случае необходимости оказывать детям помощь, но стремиться к её дозированию. Если ребёнок испытывает сложности при решении уже знакомой ему задачи, когда изменилась обстановка или иные условия деятельности по физкультуре, то целесообразно и достаточно использовать приемы наводящих вопросов, активизировать собственную активность и смекалку ребёнка, 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 ребёнка, побуждать к проявлению инициативы и творчества через использование приемов похвалы, одобрения, восхищения.

Особое внимание следует уделить организационно-вариативной развивающей предметно-пространственной среде: Центрам двигательной активности, ЗОЖ-студиям.

Необходимо:

- периодически менять и обновлять предметное содержание Центров;
- предлагать воспитанникам полифункциональные игры и игрушки;
- обогащать развивающую среду предметами и пособиями, которые стимулируют познавательную, эмоциональную, двигательную деятельность детей;

- обеспечить свободный выбор детьми материала, как по его качеству, так и по количеству.

Для поддержки детской инициативы инструктору по физкультуре рекомендуется использовать ряд способов и приемов.

Не следует сразу помогать ребёнку, если он испытывает затруднения решения задачи, важно побуждать его к самостоятельному решению, подбадривать и поощрять попытки найти решение. В случае необходимости оказания помощи ребёнку, педагог сначала стремится к её минимизации: лучше дать совет, задать наводящие вопросы, активизировать имеющийся у ребёнка прошлый опыт.

У ребёнка всегда должна быть возможность самостоятельного решения поставленных задач. При этом педагог помогает детям искать разные варианты решения одной задачи, поощряет активность детей в поиске, принимает любые предположения детей, связанные с решением задачи, поддерживает инициативу и творческие решения, а также обязательно акцентирует внимание детей на качестве результата, их достижениях, одобряет и хвалит за результат, вызывает у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных, инициативных действий.

Особое внимание педагог уделяет общению с ребёнком в период проявления кризиса семи лет: характерные для ребёнка изменения в поведении и деятельности становятся поводом для смены стиля общения с ребёнком. Важно уделять внимание ребёнку, уважать его интересы, стремления, инициативы в познании, активно поддерживать стремление к самостоятельности. Дети седьмого года жизни очень чувствительны к мнению взрослых. Необходимо поддерживать у них ощущение своего взросления, вселять уверенность в своих силах.

Педагог может акцентировать внимание на освоении ребёнком универсальных умений организации своей деятельности и формировании у него основ целеполагания: поставить цель (или принять её от педагога), обдумать способы её достижения, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели. Задача развития данных умений ставится инструктором по физкультуре в разных видах физкультурно-оздоровительной деятельности.

Создание творческих ситуаций при организации различных движений способствует развитию самостоятельности у детей. Сочетание увлекательной творческой деятельности и необходимости решения физкультурно-оздоровительной задачи и проблемы привлекает ребёнка, активизирует его желание самостоятельно определить замысел, способы и формы его воплощения.

2.7 Формы взаимодействия с семьями воспитанников

Цели, задачи и принципы взаимодействия с родителями

Цель взаимодействия
Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах оздоровления и физического развития дошкольников.
Задачи взаимодействия
1. Оказать психолого-педагогическую поддержку родителям в оздоровлении и

физическом развитии ребенка.

2. Сформировать у родителей теоретические знания и практические умения по вопросам физического воспитания и обучения детей.

3. Ознакомить родителей с содержанием работы инструктора по физкультуре ДОО.

4. Организовать поддержку образовательных инициатив семьи, способствующих физическому развитию детей и формированию у них основ здорового образа жизни.

5. Объединить усилия инструктора по физкультуре, воспитателей и родителей по реализации задач ОО «Физическое развитие» посредством совместных образовательных и досуговых мероприятий.

Принципы взаимодействия в соответствии с ФОП

приоритет семьи в воспитании, обучении и развитии ребёнка: в соответствии с Законом об образовании у родителей (законных представителей) обучающихся не только есть преимущественное право на обучение и воспитание детей, но именно они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребёнка;

открытость: для родителей (законных представителей) должна быть доступна актуальная информация об особенностях пребывания ребёнка в группе; каждому из родителей (законных представителей) должен быть предоставлен свободный доступ в ДОО; между педагогами и родителями (законными представителями) необходим обмен информацией об особенностях развития ребёнка в ДОО и семье;

взаимное доверие, уважение и доброжелательность во взаимоотношениях педагогов и родителей (законных представителей): при взаимодействии педагогу необходимо придерживаться этики и культурных правил общения, проявлять позитивный настрой на общение и сотрудничество с родителями (законными представителями); важно этично и разумно использовать полученную информацию как со стороны педагогов, так и со стороны родителей (законных представителей) в интересах детей;

индивидуально-дифференцированный подход к каждой семье: при взаимодействии необходимо учитывать особенности семейного воспитания, потребности родителей (законных представителей) в отношении образования ребёнка, отношении к педагогу и ДОО, проводимым мероприятиям; возможности включения родителей (законных представителей) в совместное решение образовательных задач;

возрастосообразность: при планировании и осуществлении взаимодействия необходимо учитывать особенности и характер отношений ребёнка с родителями (законными представителями), прежде всего, с матерью (преимущественно для детей младенческого и раннего возраста), обусловленные возрастными особенностями развития детей.

Формы взаимодействия

Дата	Форма работы	Тема
------	--------------	------

Сентябрь	Консультация	«Новые формы проведения ГТО»
Октябрь	Родительское собрание Регистрация на портале ГТО	Сдача норм ГТО Консультирование родителей
Ноябрь	Досуг с родителями	«Веселые старты», «Мама, папа, Я – спортивная семья!»
Декабрь	Проект	«Зимняя Олимпиада» Отборочный тур «Мама, папа, Я – спортивная семья»
Январь	Участие в соревнованиях	«Логовичок»
Февраль	Физкультурный досуг	23 февраля
Март	Консультация	«Какой вид спорта подходит вашему ребенку»
Апрель	Консультация	Составление брошюр
Май	Информация для родителей	«Наши чемпионы»

Ш. Организационный раздел

3.1 Материально –техническое-обеспечение Программы

В соответствии с ФГОС, материально-техническое обеспечение Программы включает в себя учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы).

Учебно-методический комплект к Программе.

Программа обеспечена учебно-методическим комплектом.

В комплект входят:

- образовательная программа дошкольного образования ГБДОУ детский сад №108 Выборгского района Санкт-Петербурга;
- адаптированная образовательная программа дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ТНР, ФФНР) ГБДОУ детский сад №108 Выборгского района Санкт-Петербурга;
- программа воспитания ГБДОУ детский сад №108 комбинированного вида Выборгского района Санкт-Петербурга;
- комплексно-тематическое планирование;
- методические пособия для инструктора по физической культуре;
- наглядно-дидактические пособия;
- электронные образовательные ресурсы.

3.2 Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания

В ДОО созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

- 1) возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения Программы;
- 2) выполнение ДОО требований санитарно-эпидемиологических правил и гигиенических нормативов.

Перечень оборудования, средство обучения и воспитания

Вид помещения	Оснащение
Групповые комнаты	В Центрах двигательной активности: <ul style="list-style-type: none"> - мячи; - обручи; - кегли; - ленты, шнур; - мешочки с песком; - гимнастические палки; - скакалки; - малые мячи.
Спальные помещения	Физкультурное оборудование для гимнастики после сна: ребристая дорожка, массажные коврики и мячи, резиновые кольца и кубики.
Физкультурный зал	Спортивное оборудование (для ходьбы, бега, равновесия; прыжков; катания, бросания, ловли; ползания и лазания; общеразвивающих

	<p>упражнений):</p> <p>Гимнастическая стенка. Скамейки.</p> <p>Спортивные маты, тоннели для пролезания.</p> <p>Обручи разного диаметра.</p> <p>Мячи малые (теннисные), мячи средние, мячи большие.</p> <p>Кегли, кубики, фишки-ограничители.</p> <p>Ленты, погремушки, султанчики для физкультурных занятий</p> <p>Гимнастические палки, скакалки.</p> <p>Клюшки, кольцобросы, мишени.</p> <p>Боулинг (10 кеглей и 2 шара)</p> <p>Нестандартное оборудование для тренировки дыхания, для тренировки вестибулярного аппарата, для развития ловкости.</p> <p>Музыкальный центр.</p> <p>Оснащение физкультурного зала для коррекционной работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - контактные коврики и дорожки, - дорожки со следами, - игольчатые мячи, - тренажеры для коррекции плоскостопия.
<p>Прогулочные участки (на каждую группу)</p>	<p>Лазы, лестницы, скамейки.</p> <p>Горки, карусели.</p> <p>Детские игровые комплексы.</p> <p>Спортивное оборудование.</p> <p>Выносной материал для организации двигательной деятельности на улице в разное время года: скакалки, мячи, обручи, кегли, ракетки для бадминтона, ледянки.</p> <p>Комплекты малых архитектурных форм.</p>
<p>Спортивная площадка (на территории ДОО)</p>	<p>Спортивная площадка выделена и огорожена, оснащена:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - лестницами; - поручнями; - мягким покрытием; - бревном для развития равновесия.
Кабинет инструктора по физкультуре	<p>Библиотека методической литературы по оздоровлению и физическому развитию дошкольников.</p> <p>Материалы по опыту работы педагогов.</p> <p>Картотеки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - утренней гимнастики; - дыхательной гимнастики; - физкультминуток; - коррекционно-оздоровительной гимнастики; - подвижных игр и игр малой подвижности. <p>Пособия для занятий.</p> <p>Демонстрационный, раздаточный материал для занятий с детьми.</p> <p>Игровой материал.</p> <p>Письменный стол, стул.</p>

3.3 Организация режима двигательной активности детей в образовательном учреждении

Виды двигательной активности	Средняя группа (4 – 5 лет)
Утренняя гимнастика	10 минут

(в теплый период на улице)	
Физкультминутки (ежедневно во время занятий)	10 минут
Оздоровительная гимнастика с элементами самомассажа (<i>используются комплексы,</i> отраженные в плане работы)	5 минут
Подвижные игры в группе (хороводные игры, игры средней и малой подвижности)	30 минут
Индивидуальная работа по развитию основных движений (<i>с учетом рекомендаций</i> инструктора по физической культуре)	15 минут
Закрепление музыкально- ритмических движений (<i>с учетом рекомендаций</i> музыкального руководителя)	15 минут
Бодрящая гимнастика после сна. «Дорожка здоровья» (<i>воздушные ванны,</i> самомассаж, дыхательная гимнастика, ходьба по ребристым дорожкам и т.п.)	10 минут
Физкультурные занятия в зале/на улице (3 раза в неделю)	20 минут
Музыкальные занятия (2 раза в неделю)	20 минут
Организованная и самостоятельная двигательная активность детей на прогулке (согласно плану работы)	150 минут
Самостоятельная двигательная активность детей в группе	40 минут
Музыкальные досуги (1 раз в месяц в вечерний отрезок времени)	20 минут

Физкультурные досуги (1 раз в месяц)	20 минут
Итого:	365 минут

3.4 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда (далее – РППС) ДОО отражает ценности, на которых строится Программа.

РППС рассматривается как часть образовательной среды и фактор, обогащающий развитие детей. РППС дошкольной организации выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребёнка деятельности.

Для оздоровления и физического развития детей в детском саду организованы следующие пространства:

1. Физкультурный зал (оснащён необходимым оборудованием, атрибутами и пособиями).
2. Центры двигательной активности в каждой возрастной группе.
3. Спортивная площадка на территории детского сада.

В соответствии с требованиями ФГОС ДО, развивающая предметно-пространственная среда по ОО «Физическое развитие» является содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.

При проектировании РППС инструктор по физкультуре учитывает:

- местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно-климатические условия, в которых находится ДОО;
- возраст, уровень развития детей и особенности их деятельности, содержание образования;
- задачи Программы для разных возрастных групп;
- возможности и потребности участников образовательной деятельности (детей и их семей, педагогов и других сотрудников ДОО, участников сетевого взаимодействия и других участников образовательной деятельности).

Соответствие РППС требованиям ФГОС ДО

№ №	Качество среды	Содержание развивающей предметно-пространственной физкультурно-оздоровительной среды
1.	Содержательно-	Группы оснащены физкультурным игровым оборудованием; в физкультурном зале и на участке

	насыщенная	<p>детского сада имеется необходимое развивающее оборудование, тренажеры и инвентарь.</p> <p>Все это обеспечивает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность детей всех категорий и возрастных групп; - 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. <p>Для детей раннего возраста образовательное пространство предоставляет необходимые и достаточные возможности для движения, предметной и игровой деятельности с разными материалами.</p>
2.	Трансформируемость	<p>Предполагается возможность изменений предметно-пространственной среды физкультурного зала и групп в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.</p>
3.	Полифункциональность	<p>Планированием образовательной деятельности по оздоровлению и физическому развитию детей предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды физкультурного зала, например, детской мебели (по прямому назначению и для игры), мягких игровых модулей, игровых ширм, мягких матов, которые также используются в различных видах двигательной деятельности. - наличие в физкультурном зале или группе полифункциональных предметов, пригодных для использования в разных видах двигательной активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в подвижных играх).
4.	Вариативность	<p>Предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наличие в физкультурном зале и группах различных пространств (для подвижных игр, самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности и пр.), а также разнообразных материалов, игр, игрушек и

		<p>оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - периодическая сменяемость игрового материала, появление новых предметов, стимулирующих игровую, двигательную и познавательную активность детей.
5.	Доступность	<p>Предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - доступность для воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность по физическому развитию дошкольников; - свободный доступ детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности; - исправность и сохранность материалов и оборудования.
6.	Безопасность	<p>Предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соответствие всех элементов развивающей предметно-пространственной физкультурно-оздоровительной среды требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

V. КРАТКАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОГРАММЫ

Рабочая программа раскрывает содержание и организацию образовательной деятельности для детей раннего и дошкольного возраста по образовательной области «Физическое развитие», в ГБДОУ детский сад № 108 комбинированного вида (далее - ДОО).

Программа разработана в соответствии с Федеральной программой дошкольного образования (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 г. № 1028) и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155, в редакции от 08.11.2022), (далее – ФГОС ДО).

При разработке Программы учитывались следующие нормативно правовые

документы:

1. Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990).
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023).
3. Федеральный закон 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ (актуальная ред. от 14.07.2022) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации», (ред. от 28.04.2023).
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. № 32 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».
8. Приказ Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 г. № 761н (ред. от 31.05.2011) «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 20 сентября 2013 г. № 1082 «Об утверждении Положения опсихолого-медико-педагогической комиссии».

Цель Программы: Оздоровление и физическое развитие детей раннего и дошкольного возраста в соответствии со спецификой здоровья каждого ребенка.

Основные задачи:

1. Создать условия для охраны и укрепления здоровья детей.
2. Формировать умение качественно выполнять основные виды движений и общеразвивающие упражнения.
3. Формировать начальные представления о видах спорта.
4. Развивать физические качества дошкольников.
5. Способствовать становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
6. Формировать ценности здорового образа жизни, его элементарные нормы и правила: в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек.

Задачи с учетом специфики региональных и социокультурных условий:

1. Обогащать двигательный опыт дошкольников с учетом национальных и социокультурных условий.
2. Приобщать детей к подвижным играм народов, живущих в регионе.
3. Познакомить с известными спортсменами-земляками, популярными в регионе видами спорта, спортивными традициями и достижениями родного края.
4. Формировать знания и навыки культуры здорового образа жизни с учетом климатических условий.
5. Вовлекать в физкультурно-оздоровительную деятельность регионального содержания.
6. Воспитывать уважение и любовь к своей малой Родине.

В Программе содержатся целевой, содержательный и организационный разделы.

В целевом разделе представлены: цели, задачи, принципы её формирования; планируемые результаты освоения Программы в младенческом, раннем, дошкольном возрастах, а также на этапе завершения освоения Программы; педагогическая диагностика достижения планируемых результатов.

Содержательный раздел включает задачи и содержание образования по ОО «Физическое развитие».

В нем представлено описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы. Включены образовательные технологии, способствующие оздоровлению и физическому развитию дошкольников.

Указаны особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик, а также способы поддержки детской инициативы в физкультурно-оздоровительной деятельности.

Показаны особенности взаимодействия инструктора по физкультуре с семьями обучающихся.

В содержательный раздел Программы входит рабочая программа воспитания, которая раскрывает задачи и направления воспитательной работы в рамках ОО «Физическое развитие», предусматривает приобщение детей к российским традиционным духовным ценностям в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности.

Организационный раздел Программы включает описание психолого-педагогических и кадровых условий реализации Программы, организацию развивающей предметно-пространственной среды в физкультурном зале и в группах детского сада, материально-техническое и методическое обеспечение.