

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 69 комбинированного вида Приморского района Санкт – Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
Образовательного учреждения

Протокол № 5 от 30.08.2022

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ детский сад № 69
Приморского района Санкт-Петербурга
М.Ю. Иванова

Приказ № 90/2-Д от 30.08.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
групп компенсирующей направленности
на 2022-2023 учебный год

Разработала:

Маркова Т.Т., инструктор по физической культуре

Санкт-Петербург
2022

Оглавление

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель	6
1.3. Задачи реализации программы	6
1.4. Принципы и подходы к формированию рабочей программы	6
1.5. Целевые ориентиры освоения программы по физическому развитию воспитанников по возрастам:	9
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	11
Педагогическая диагностика (мониторинг), достижения детьми планируемых результатов освоения программы по физическому развитию воспитанников	11
Показатели физической подготовленности	12
<i>Организация и формы взаимодействия с педагогами ОУ представлены в годовом плане работы инструктора по физической культуре в Приложении 2.</i>	13
<i>Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников</i>	13
<i>Основные задачи работы с родителями</i>	13
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	13
Структура реализации образовательной деятельности	14
Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников	15
Организация двигательного режима	15
Формы организации занятий по образовательной области «Физическое развитие».	16
Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений по возрастам:	16
Система профилактической и коррекционной работы по оздоровлению дошкольников:	26
Формы работы с детьми по оздоровлению	27
Учебно-методическое и информационное обеспечение программы	28
<i>Годовой план работы инструктора по физической культуре на 2022–2023 учебный год</i>	30
ЛИТЕРАТУРА.	
Приложения	

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа (далее - Программа) определяет содержание, объём, структуру коррекционной – образовательной работы. Программа разработана на основе образовательной программы дошкольного образования, адаптированной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (тяжелое нарушение речи) ГБДОУ детский сад № 69 Приморского района в соответствии с:

- Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (приказ МОиН РФ от 17.10.2013 №1155);
 - требованиями ФГОС дошкольного образования по физическому развитию воспитанников.
 - Конвенция о защите прав человека и основных свобод от 04.11.1950 (с изм. и доп.).
 - Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989, вступила в силу для СССР 15.09.1990).
 - Декларация прав ребенка (провозглашена резолюцией 1386 (XIV) Генеральной Ассамблеи от 20.11.1959).
 - Конституция РФ от 12.12.1993 (с изм. и доп.).
 - Семейный Кодекс РФ от 08.12.1995 № 223 ФЗ (с изм. и доп.).
 - Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изм. и доп.).
 - Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
 - Стратегия государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 г. Указ президента РФ №1666 от 19.12.2012.
 - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
- Зарегистрирован в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» СП 3.1/2.4.3598-20, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 30.06.2020 № 16 с изменениями от 20.06.2022 года № 18.
 - СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 28.09.2020 № 28.

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.12.2020 № 39 «О внесении изменения в постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (Зарегистрировано в Минюсте России 07.12.2020 N 61292).
 - СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Постановление Главного государственного врача РФ от 28 января 2021 года № 2).
(Зарегистрирован 31.08.2020 № 59599)
 - Закон Санкт-Петербурга от 17 июля 2013 года № 461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге».
 - СОЦИАЛЬНЫЙ КОДЕКС САНКТ-ПЕТЕРБУРГА от 08 ноября 2011 № 728-132.
 - Постановление Правительства Санкт-Петербурга от 13.03.2020 № 121 «О мерах по противодействию распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».
- Документы ОУ.
- Устав государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 69 комбинированного вида Приморского района Санкт-Петербурга.
- Государственное задание на оказание государственных услуг (выполнение работ) на 2022 год.
- Программа развития государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 69 комбинированного вида Приморского района Санкт-Петербурга.
 - Образовательная программа дошкольного образования государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 69 комбинированного вида Приморского района Санкт-Петербурга
 - Образовательная программа дошкольного образования, адаптированная для обучающихся с ОВЗ (тяжёлые нарушения речи) государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 69 комбинированного вида Приморского района Санкт-Петербурга
 - План дошкольного образования ГБДОУ детский сад № 69 на 2022-2023 учебный год, включая летний период.
 - Договор ОУ с медицинским учреждением об обслуживании.
 - Должностные инструкции работников.
 - Правила внутреннего распорядка обучающихся.
 - Правила внутреннего трудового распорядка для работников.
 - Локальные нормативные акты, регламентирующие организационные аспекты деятельности ОУ.

- Локальные нормативные акты, регламентирующие образовательные отношения.
- Локальные нормативные акты, регламентирующие особенности организации образовательного процесса.
- Локальные нормативные акты, регламентирующие открытость и доступность информации о деятельности ОУ.
- Локальные нормативные акты, регламентирующие оценку и учет образовательных достижений обучающихся.
- Локальные нормативные акты, регламентирующие права, обязанности и ответственность работников ОУ.
- Локальные нормативные акты, регламентирующие управление ОУ.
- Инструкции сотрудников ОУ по охране труда.
- Приказы, распоряжения.
- Стандарт безопасной деятельности ГБДОУ детский сад № 69 Приморского района Санкт-Петербурга, в том числе санитарно-гигиенической безопасности в целях противодействия распространения коронавирусной инфекции.

Программа составлена с учетом возраста обучающихся во всех возрастных группах.

Программа обеспечивает образовательную деятельность в группах компенсирующей направленности с учетом особенностей их психофизического развития и индивидуальных возможностей, обеспечивает работу по коррекции нарушений развития и социальную адаптацию воспитанников.

Программа предусматривает разностороннее развитие детей, коррекцию недостатков в физическом развитии, речевом развитии, а также профилактику вторичных нарушений, развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности.

Программа включает образовательную область:

- физическое развитие;
- представления о здоровом образе жизни и гигиене.

Рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательно – образовательного процесса и направлена на физическое развитие ребёнка.

Главные задачи программы - охрана жизни и укрепление здоровья детей, всестороннее развитие и воспитание личности ребенка на основе организации разнообразных видов детской деятельности, а также подготовка детей к обучению в школе.

Образовательное содержание, заложенное в программе, соответствует возрастным особенностям и интересам ребёнка.

Рабочая программа является «открытой» и предусматривает вариативность, интеграцию, изменения и дополнения по мере профессиональной необходимости.

1.2. Цель

Цель реализации «Программы» - полноценное физическое, личностное, интеллектуальное развитие ребенка дошкольника, его физических способностей, «здорового духа» через организацию физической деятельности, отличающейся оздоровительным характером, активным проживанием ребенком данной деятельности, мышечным ощущением предметно - физических упражнений и сознательным применением их в различных жизненных ситуациях.

А также создание оптимальных коррекционно-развивающих условий максимально обеспечивающих развитие ребенка, в том числе с ТНР, его позитивной социализации, личностного развития, развития творческих способностей с учетом особенностей его физического, психического развития, индивидуальных возможностей, подготовка к жизни в современном обществе, обеспечение готовности к школьному обучению.

1.3. Задачи реализации программы

Образовательной программой дошкольного образования, адаптированной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с тяжелыми нарушениями речи) ГБДОУ детский сад № 69 Приморского района Санкт-Петербурга предусмотрено решение следующих задач в рамках физического развития:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от пола, национальности, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями;
- обеспечение педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

1.4. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

Принцип единства диагностики и коррекции. Практическая деятельность педагога требует знания основного дефекта, его проявлений, качественного своеобразия и структуры, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, медицинских показаний и противопоказаний к тем или иным

видам физических упражнений. Кроме того, необходимо знать состояние сохранных функций, особенности психомоторики с учетом возраста, основного вида деятельности, характерного для каждого возрастного периода. Эти сведения необходимы педагогу, чтобы, во-первых, не навредить, во-вторых, выявить потенциальные личностные и функциональные возможности ребенка, в-третьих, определить и контролировать оптимальный путь коррекции и развития.

Специалист адаптивной физической культуры самостоятельно проводит педагогическую диагностику, выявляя состояние отдельных двигательных функций, физических и координационных способностей. Его задача состоит в том, чтобы правильно интерпретировать результаты медицинской и психологической диагностики и на основе сопоставления и анализа этих данных планировать стратегический путь и оперативные способы, методы и приемы коррекции и развития.

Принцип дифференциации и индивидуализации. Дифференцированный подход в адаптивном физическом воспитании означает объединение детей в относительно однородные группы. Первичную дифференциацию осуществляет медико-психолого-педагогическая комиссия, формирующая типологические группы детей, сходные по возрасту, клинике основного дефекта, показателям соматического развития. Однако физическая подготовленность, двигательный опыт, готовность к обучению, качественные и количественные характеристики двигательной деятельности в этих группах чрезвычайно вариативны, поэтому для проведения занятий физическими упражнениями нужна более тонкая дифференциация воспитанников, которую осуществляет инструктор по физической культуре.

Индивидуальный подход означает учет особенностей, присущих одному человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных.

Сущность индивидуализации педагогического процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимальные условия для его роста. При индивидуальной форме занятий принцип реализуется полностью и зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства инструктора.

Принцип учета возрастных особенностей. Ребенок с отклонениями в развитии проходит все те же стадии онтогенетического развития, что и здоровый, но только у первых этот процесс протекает медленнее и с другим конечным результатом. Биологический возраст ребенка аномального развития в большинстве случаев отстает от паспортного. Процесс индивидуального развития всех физиологических и психологических функций протекает неравномерно и неодновременно: периоды стабилизации сменяются ускорениями развития. Этот процесс является закономерным для всех детей, отличие состоит в том, что у ребенка с отклонениями в развитии

периоды ускорения (сенситивные периоды) наступают в среднем на 2—3 года позднее (Горская И. Ю., Синельникова Т. В., 1999). Динамика психических и физических способностей сугубо индивидуальна, как индивидуальны и сенситивные периоды, их важно не пропустить и максимально использовать для развития и личностного роста, особенно при планировании программы рассчитанной на несколько лет.

Для выявления потенциальных возможностей ребенка и оперативной коррекции необходимо учитывать «зону актуального развития» и «зону ближайшего развития» (Выготский Л. С., 1984). Первая отражает реальные возможности ребенка в настоящий момент, вторая характеризуется тем, что самостоятельное выполнение данного ему задания пока недоступно, но он может его выполнить с помощью педагога. Л. С. Выготский предлагает ориентироваться в процессе обучения на «зону ближайшего развития» как зону потенциальных возможностей ребенка.

Принцип адекватности педагогических воздействий означает реализацию одной из важнейших закономерностей учебно-педагогического процесса: решение коррекционно- развивающих, компенсаторных, лечебно-восстановительных задач, подбор средств, методов, методических приемов должны соответствовать реальным функциональным возможностям, интересам и потребностям ребенка.

Принцип оптимальности педагогических воздействий означает разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки, целесообразную стимуляцию адаптационных процессов, которые определяются силой и характером внешних стимулов. В качестве стимулов выступают физические упражнения, различные по характеру, направленности, координационной сложности, а также физическая нагрузка, которая должна соответствовать оптимальным реакциям организма.

Принцип вариативности педагогических воздействий означает бесконечное многообразие не только физических упражнений, но и условий их выполнения, способов регулирования, эмоционального состояния, воздействия на различные сенсорные ощущения (зрительные, тактильное, слуховые), речь (подвижные игры с речитативами), мелкую моторику («пальчиковые» игры), интеллект (игры со счетом, выстраиванием слов и т. п.).

Принцип приоритетной роли микросоциума состоит в единстве коррекционной работы с ребенком и его окружением, прежде всего с родителями. В силу огромной роли семьи в становлении личности ребенка, необходима такая организация микросоциума, которая могла бы максимально стимулировать его развитие, сглаживать негативное влияние

заболевания на физическое и психическое состояние ребенка (Шипицына Л. М., Мамайчук И. И., 2001).

Исходя из ФГОС ДО в «Программе» учитываются:

1) индивидуальные потребности ребенка с тяжелыми нарушениями речи, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие

- особые условия получения им образования (далее — особые образовательные потребности), индивидуальные потребности детей с тяжелыми нарушениями речи;
- 2) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
 - 3) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, когда сам ребенок становится субъектом образования;
 - 4) возможности освоения ребенком с нарушением речи «Программы» на разных этапах ее реализации;
 - 5) специальные условия для получения образования детьми с ТНР, в том числе использование специальных методов, методических пособий и дидактических материалов, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий и осуществления квалифицированной коррекции нарушений их развития.

Коррекционно-развивающая психолого-педагогическая работа

направлена на: 1) преодоление нарушений развития различных категорий детей с ТНР, оказание им квалифицированной помощи в освоении «Программы»; 2) разностороннее физическое развитие детей с ОВЗ с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей и особых образовательных потребностей, социальной адаптации.

«Программа» строится на основе принципов дошкольного образования, изложенных в ФГОС ДО:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок проявляет активность в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество организации с семьями;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

1.5. Целевые ориентиры освоения программы по физическому развитию воспитанников по возрастам:

Средний дошкольный возраст (с 4 до 5 лет) Ребенок может совершать прыжки на месте на двух ногах и прыжки в длину с места на 50 см; может лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагом; может ходить по доске и гимнастической скамейке, удерживая равновесие; ходит и бежит с преодолением препятствий; может бросать мяч от груди, из-за головы и ловить его; активно участвует в организованной взрослым двигательной деятельности; выполняет перестроения, делает упражнения с музыкальным и речевым сопровождением; проявляет активность во время бодрствования; ребенок умеет аккуратно мыть и вытирать руки, пользоваться салфеткой, носовым платком, причесываться; у ребенка сформированы представления об опасности.

Старший дошкольный возраст (с 5 до 6 лет)

Общая и ручная моторика ребенка развиты в соответствии с возрастной нормой, все движения выполняются в полном объеме, нормальном темпе; координация движений не нарушена; ребенок ходит прямо, свободно, не опуская голову, может пробежать в медленном темпе 200 метров; может прыгнуть в длину с места на 60 сантиметров, отталкиваясь двумя ногами; умеет бросать мяч от груди, из-за головы и ловить его двумя руками; может ходить по гимнастической скамейке, удерживая равновесие; может лазать по гимнастической стенке вверх и вниз; охотно выполняет гигиенические процедуры, знает, что нужно ежедневно гулять, делать зарядку; у ребенка сформированы навыки безопасного поведения дома, в детском саду, на улице, в транспорте; в мимической мускулатуре движения выполняются в полном объеме и точно, синкинезии отсутствуют; артикуляционная моторика в норме, движения выполняются в полном объеме и точно; переключаемость в норме; синкинезии и тремор отсутствуют; саливация в норме.

Подготовительный дошкольный возраст (с 6 до 7 лет)

Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.

В свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми.

Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные и ловкие.

При выполнении коллективных заданий опережает средний темп.

Умеет ходить, бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега-180 см; в высоту с разбега – не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).

Бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 5 – 12 м, метать предметы в движущуюся цель.

Умеет перестраиваться в 3-4 колонны.

Умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу.

Умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.

Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

Следит за правильной осанкой.

Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

Самостоятельно без напоминаний выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциях организма человека).

Имеет представления и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремится соблюдать его.

Имеет представления о рациональном и правильном питании, стремится правильно питаться.

Может перечислить продукты, которые вредны или полезны для ребенка, какими витаминами богаты.

Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.

Сроки реализации программы – с 01 сентября 2022 по 31 мая 2023 года.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Содержание образовательной работы с детьми представлены в Приложении 4

Педагогическая диагностика (мониторинг), достижения детьми планируемых результатов освоения программы по физическому развитию воспитанников

В соответствии с ФГОС ДО целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Освоение программы не сопровождается

проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников. Однако в ходе своей работы педагог должен выстраивать индивидуальную траекторию развития каждого ребенка. Для этого необходим инструментарий оценки своей работы, который позволит ему оптимальным образом выстраивать взаимодействие с детьми.

Непосредственное наблюдение строится в основном на анализе реального поведения ребенка. Информация фиксируется посредством прямого наблюдения за поведением ребенка. Результаты наблюдения педагог получает в естественной среде: в игровых ситуациях, на занятиях.

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Динамика индивидуального развития детей по образовательной области: "Физическое развитие"	Наблюдение	3 раза в год	2 недели в каждой группе	Сентябрь Декабрь Май

Показатели физической подготовленности

		4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Скорость бега на 10м (сек)	мальчики	3,3 – 2,4	2,5 – 2,1	2,4 – 1,9	2,2 – 1,8
	девочки	3,4 – 2,6	2,7 – 2,2	2,5 – 2,0	2,4 – 1,8
Скорость бега на 30м (сек)	мальчики	10,5 – 8,8	9,2 – 7,9	8,4 – 7,6	8,0 – 7,4
	девочки	10,7 – 8,7	9,8 – 8,3	8,9 – 7,7	8,7 – 7,3
Длина прыжка с места (см)	мальчики	53,5 – 76,6	81,2 – 102,4	86,3 – 108,7	94 – 122,4
	девочки	51,1 – 73,9	66 – 94	77,7 – 99,6	80 – 123
Дальность броска правой рукой (м)	мальчики	2,5 – 4,1	3,9 – 5,7	4,4 – 7,9	6,0 – 10,0
	девочки	2,4 – 3,4	3,0 – 4,4	3,3 – 5,4	4,0 – 6,8
Дальность броска левой рукой (м)	мальчики	2,0 – 3,4	2,4 – 4,2	3,3 – 5,3	4,2 – 6,8
	девочки	1,8 – 2,8	2,5 – 3,5	3,0 – 4,7	3,0 – 5,6

Дальность броска набивного мяча весом 1кг из-за головы (см)	мальчики	117 – 185	187 – 270	221 – 303	242 – 360
	девочки	97 – 178	138 – 221	156 – 256	193 – 313
Скорость бега	90м		30,6 – 25,0		
	120м			35,7 – 29,2	
	150м				41,2 – 33,6

Организация и формы взаимодействия с педагогами ОУ представлены в годовом плане работы инструктора по физической культуре в Приложении 2.

Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников

Основные задачи работы с родителями

- установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника;
- объединить усилия для развития и воспитания детей;
- создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной взаимной поддержки;
- активизировать и обогащать воспитательные умения родителей;
- поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях;
- активизировать семейные спортивные праздники.

Основные формы взаимодействия с семьей.

1. Знакомство с семьей (анкетирование семей).
2. Информирование родителей о ходе образовательного процесса (оформление информационных стендов, создание памяток, ведение сайта дошкольного учреждения).
3. Образование родителей (организация семинаров-практикумов, проведение мастер-классов, тренингов в дистанционном формате).
4. Совместная деятельность (привлечение родителей к организации вечеров физкультурных развлечений, конкурсов, семейных праздников, досугов).

План работы с родителями на 2022-2023 учебный год в Приложении 2.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Структура реализации образовательной деятельности

Формы организации	Средний возраст	Старший возраст		
<i>1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада</i>				
	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет	
1.1 Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	6-8 минут ежедневно	8-10 минут ежедневно	10 минут ежедневно	
1.2 Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)			
1.3 Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 10-15 минут	Ежедневно 15-20 минут	Ежедневно 20-30 минут	
1.4 Закаливание:				
- воздушные ванны	Ежедневно после дневного сна			
- ходьба босиком	Ежедневно после дневного сна			
- ходьба по массажным дорожкам	Ежедневно после дневного сна			
1.5 Дыхательная гимнастика	Ежедневно после дневного сна			
<i>2. Учебные физкультурные занятия</i>				
2.1 Совместные занятия в спортивном зале/на улице	3 раза в неделю по 20 минут	3 раза в неделю по 25 минут	3 раза в неделю по 30 минут	
2.2 Корректирующая гимнастика	1 раз в неделю 20 минут	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут	
<i>3. Спортивный досуг</i>				
3.1 Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)			

3.2 Спортивные праздники	Летом 1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год
3.3 Досуги и развлечения	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
3.4 Дни здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
<i>4. Совместная деятельность с семьей</i>			
4.1 Веселые старты	1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год
4.2 Консультации для родителей	Ежеквартально		

Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников

Средний возраст – 20 минут

Старший возраст – 25 минут

Подготовительный возраст – 30 минут

Организация двигательного режима

Формы организации	Средняя группа	Старшая группа	Подготов. группа
Организованная деятельность	8 час/нед	10 час/нед	10 час и более/нед
Утренняя гимнастика	6-8 минут	8-10 минут	10-12 мин
Хороводная игра или игра средней подвижности	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин
Физминутка во время занятия	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин
Динамическая пауза между занятиями (если	5 мин	5 мин	5 мин

нет физо или музо)			
Подвижная игра на прогулке	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Индивид. работа по развитию движений на прогулке	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Динамический час на прогулке	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Физкультурные занятия	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Музыкальные занятия	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Гимнастика после дневного сна	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
Спортивные развлечения	30 мин 1 раз/мес	30 мин 1 раз/мес	40-50 мин 1 раз/мес
Спортивные праздники	40 мин 2/год	60-90 мин 2/год	60-90 мин 2/год
Неделя здоровья	Осень Весна	Осень Весна	Осень Весна
Подвижные игры во 2 половине дня	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно

Спортивные праздники, досуги и дни здоровья на 2022-2023 учебный год представлены в Приложении 3.

Формы организации занятий по образовательной области «Физическое развитие».

Формы организации занятий являются гибкими и разнообразными (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные, в спортзале, в группе, на воздухе, на спортивной площадке).

Физкультурные занятия проводятся в сюжетной, игровой форме и включают в себя такие элементы:

- оздоровительная гимнастика, массаж и самомассаж,
- дыхательные упражнения, игровой стрейчинг,
- упражнения на коррекцию осанки и стопы,
- весёлый тренинг и элементы психогимнастики.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений по возрастам:

Средний дошкольный возраст (с 4 до 5 лет) Укреплять здоровье, закалывать организм, совершенствовать его адаптационные способности и функции. Способствовать развитию опорно-двигательного аппарата.

Формировать умение сохранять правильную осанку. Содействовать профилактике плоскостопия. Создавать условия для целесообразной двигательной активности.

Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности, ориентировку в пространстве, точность выполнения движений.

Основные движения

Ходьба и бег. Обучать ходьбе и бегу с согласованными движениями рук и ног, ходьбе и бегу с ускорением и замедлением темпа, ходьбе и бегу на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону, в колонне по одному, по двое, по прямой, по кругу, враспынную, с изменением направления, с перешагиванием через различные предметы, между предметами, по линии, по шнуру, по доске, по гимнастической скамейке, по наклонной доске вверх и вниз. Формировать умение выполнять ходьбу с выполнением заданий. Учить сочетать ходьбу с бегом.

Ползание и лазание. Обучать ползанию на четвереньках с опорой на колени и ладони, с опорой на колени и предплечья по прямой, между предметами, змейкой; по горизонтальной доске, гимнастической скамейке на животе; подлезанию под веревку, дугу ($h=50$ см); пролезанию в обруч, перелезанию через бревно, гимнастическую скамейку; лазанию по гимнастической стенке, не пропуская реек; переходу по гимнастической стенке с пролета на пролет, вправо и влево приставным шагом.

Прыжки. Обучать выполнению прыжков на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой, с продвижением вперед, с поворотом кругом; прыжков «ноги вместе — ноги врозь», прыжков на одной ноге, прыжков через линию, через предмет высотой 20 см, в длину, с короткой скакалкой; спрыгиванию с высоты 20—30 см; прыжкам в длину с места.

Катание, ловля, бросание. Обучать бросанию мяча друг другу снизу и ловле его, бросанию от груди, в горизонтальную цель, через веревку, из-за головы, подбрасыванию мяча вверх и ловле его, отбиванию мяча о землю правой и левой рукой.

Обучать прокатыванию мячей и обручей друг другу, в ворота, между предметами, по узкой дорожке (ширина 20 см), выложенной шнуром, обозначенной линиями и др.

Обучать метанию предметов на дальность в горизонтальную и вертикальную цель правой и левой рукой.

Ритмическая гимнастика. Формировать умение выполнять упражнения под музыку. Способствовать развитию выразительности движений, умения передавать двигательный характер образа (котенок, лошадка, зайчик и т. п.).

Общеразвивающие упражнения

Совершенствовать умение выполнять движения для рук и плечевого пояса (поднимать руки вверх, вперед, в стороны, ставить на пояс, отводить руки за спину, закладывать руки за голову, сжимать и разжимать кисти рук, вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны), для туловища (поворачиваться в стороны, наклоняться вперед, вправо и влево), для ног (подниматься на носки, выставлять ногу вперед на пятку, на носок, выполнять притопы, полуприседания, приседания, поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях). При выполнении общеразвивающих упражнений использовать различные исходные положения (стоя, ступни параллельно, ноги врозь, пятки вместе — носки врозь, ноги вместе; стоя в упоре на коленях; сидя в упоре сзади; лежа на животе; лежа на спине); использовать различные предметы (мячи большого и среднего размера, обручи малого диаметра; гимнастические палки; флажки; кубики; гимнастические скамейки).

Спортивные упражнения

Обучать езде на трехколесном и двухколесном велосипеде по прямой и по кругу.

Обучать скатыванию на санках с горки, подъему с санками на горку, торможению при спуске с горки; скольжению по ледяной дорожке с поддержкой взрослого.

Игры малой подвижности: «Угадай-ка», «Хочешь с нами поиграть?», «Вокруг снежной бабы», «Каравай», «Жмурки с колокольчиком»⁵⁶; «Медведь и пчелы», «Удочка».

Игры с речевым сопровождением: «Мы корзиночку возьмем», «Маша вышла на прогулку», «Птички», «Верб-вербочка», «Веселый пешеход»⁵⁷.

Подвижные игры: «Найди пару», «Мышки в доме», «Гуси-лебеди», «Волшебные снежинки»⁵⁸, «Мышеловка», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Бездомный заяц».

Воспитывать интерес к активной двигательной активности, развивать самостоятельность, инициативность, пространственную ориентировку, творческие способности.

ОВЛАДЕНИЕ ЭЛЕМЕНТАРНЫМИ НОРМАМИ И ПРАВИЛАМИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей.

Проводить закаливающие процедуры с использованием природных

факторов. Формировать потребность в движении, привлекать детей к подвижным и спортивным играм.

Проводить утреннюю гимнастику.

Обеспечить проведение ежедневных прогулок в первой и второй половинах дня. Обеспечить проведение физкультурных пауз во время занятий.

Воспитывать культурно-гигиенические навыки, умение правильно чистить зубы, полоскать рот после еды, пользоваться носовым платком.

Совершенствовать умение правильно вести себя за столом во время еды, пользоваться столовым прибором.

Расширять представления о здоровом образе жизни, о значении правильного питания, движения, пребывания на свежем воздухе и солнце, гигиены для здоровья человека.

Формировать представления о факторах, оказывающих негативное влияние на здоровье.

Формировать представления о месте человека в природе, о том, как жить, не нанося вреда природному окружению.

Старший дошкольный возраст (с 5 до 6 лет)

Осуществлять непрерывное совершенствование двигательных умений и навыков с учетом возрастных особенностей (психологических, физических и физиологических) детей шестого года жизни.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, координированность и точность действий, способность поддерживать равновесие.

Совершенствовать навыки ориентировки в пространстве.

Использовать такие формы работы, как игры-соревнования, эстафеты.

Основные движения

Ходьба и бег. Совершенствовать навыки ходьбы на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, в полуприседе, перекатом с пятки на носок, мелким и широким шагом, приставным шагом влево и вправо. Совершенствовать навыки ходьбы в колонне по одному, по двое, по трое, с выполнением заданий педагога, имитационные движения.

Обучать детей ходьбе в колонне.

Совершенствовать навыки бега на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по двое, «змейкой», в рассыпную, с преодолением препятствий, по наклонной доске вверх и вниз на носках.

Совершенствовать навыки ходьбы в чередовании с бегом, бега с различной скоростью, с изменением скорости, челночного бега.

Ползание и лазание. Совершенствовать умение ползать на четвереньках с опорой на колени и ладони; «змейкой» между предметами, толкая перед собой головой мяч (расстояние 3—4 м), ползания по гимнастической скамейке на животе, на коленях; ползания по гимнастической скамейке с опорой на колени и предплечья. Обучать вползанию и сползанию по

наклонной доске, ползанию на четвереньках по гимнастической скамейке назад; пролезанию в обруч, переползанию через скамейку, бревно; лазанию с одного пролета гимнастической стенки на другой, поднимаясь по диагонали, спускаясь вниз по одному пролету; пролезанию между рейками поставленной на бок гимнастической лестницы.

Прыжки. Совершенствовать умение выполнять прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед. Обучать прыжкам разными способами: ноги скрестно — ноги врозь, одна нога вперед — другая назад; перепрыгивать с ноги на ногу на месте, с продвижением вперед. Учить перепрыгивать предметы с места высотой до 30 см, перепрыгивать последовательно на двух ногах 4—5 предметов высотой 15—20 см, перепрыгивать на двух ногах боком вправо и влево невысокие препятствия (канат, мешочки с песком, веревку и т. п.). Обучать впрыгиванию на мягкое покрытие высотой 20 см двумя ногами, спрыгиванию с высоты 30 см на мат. Учить прыгать в длину с места и с разбега; в высоту с разбега. Учить прыгать через короткую скакалку на двух ногах вперед и назад; прыгать через длинную скакалку: неподвижную ($h=3—5$ см), качающуюся, вращающуюся; с одной ноги на другую вперед и назад на двух ногах, шагом и бегом.

Катание, ловля, бросание. Закрепить и совершенствовать навыки катания предметов (обручей, мячей разного диаметра) различными способами. Обучать прокатыванию предметов в заданном направлении на расстояние до 5 м (по гимнастической скамейке, по узкому коридору шириной 20 см в указанную цель: кегли, кубики и т. п.) с помощью двух рук. Учить прокатывать мячи по прямой, змейкой, зигзагообразно с помощью палочек, дощечек разной длины и ширины; прокатывать обручи индивидуально, шагом и бегом. Совершенствовать умение подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками и с хлопками; бросать мяч о землю и ловить его двумя руками. Формировать умение отбивать мяч об пол на месте (10—15 раз) с продвижением шагом вперед (3—5 м), перебрасывать мяч из одной руки в другую, подбрасывать и ловить мяч одной рукой (правой и левой) 3—5 раз подряд, перебрасывать мяч друг другу и ловить его из разных исходных положений, разными способами, в разных построениях. Учить бросать вдаль мешочки с песком и мячи, метать предметы в горизонтальную и вертикальную цель (расстояние до мишени 3—5 м).

Ритмическая гимнастика

Совершенствовать умение выполнять физические упражнения под музыку в форме несложных танцев, хороводов, по творческому заданию педагога. Учить детей соотносить свои действия со сменой частей произведения, с

помощью выразительных движений передавать характер музыки. Учить детей импровизировать под различные мелодии (марши, песни, танцы).

Строевые упражнения

Совершенствовать умение строиться в колонну по одному, парами, в круг, в одну шеренгу, в несколько кругов, в рассыпную. Закрепить умение перестраиваться из колонны по одному в колонну по два, по три, в круг, несколько кругов, из одной шеренги в две. Обучать детей расчету в колонне и в шеренге «по порядку», «на первый, второй»; перестроению из колонны по одному в колонну по два, по три во время ходьбы; размыканию и смыканию с места, в различных построениях (колоннах, шеренгах, кругах), размыканию в колоннах на вытянутые вперед руки, на одну вытянутую вперед руку, с определением дистанции на глаз; размыканию в шеренгах на вытянутые в стороны руки; выполнению поворотов направо и налево, кругом на месте и в движении различными способами (переступанием, прыжками); равнению в затылок в колонне.

Общеразвивающие упражнения

Осуществлять дальнейшее совершенствование движений рук и плечевого пояса, учить разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову; поднимать вверх руки со сцепленными в замок пальцами; поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы. Учить выполнять упражнения для развития и укрепления мышц спины, поднимать и опускать руки, стоя у стены; поднимать и опускать поочередно прямые ноги, взявшись руками за рейку гимнастической стенки на уровне пояса; наклоняться вперед и стараться коснуться ладонями пола; учить наклоняться в стороны, не сгибая ноги в коленях; поворачиваться, разводя руки в стороны; поочередно отводить ноги в стороны из упора присев; подтягивать голову и ноги к груди, лежа; подтягиваться на гимнастической скамейке. Учить выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и ног; приседать, поднимая руки вверх, в стороны, за спину; выполнять выпад вперед, в сторону, совершая движение руками; катать и захватывать предметы пальцами ног. При выполнении упражнений использовать различные исходные положения (сидя, стоя, лежа, стоя на коленях и др.). Учить выполнять упражнения как без предметов, так и различными предметами (гимнастическими палками, мячами, кеглями, обручами, скакалками и др.).

Спортивные упражнения

Совершенствовать умение катать друг друга на санках, кататься с горки на санках, выполнять повороты на спуске, скользить по ледяной дорожке с

разбега. Учить самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой и с выполнением поворотов вправо и влево.

Спортивные игры

Формировать умение играть в спортивные игры: городки (элементы), баскетбол (элементы), футбол (элементы), хоккей (элементы).

Игры с бегом: «Пятнашки», «Пятнашки со скакалкой», «Бег с препятствиями», «Птицы и клетка», «Лиса и зайцы», «Сорви шапку», «Поймай дракона за хвост», «Коршун и наседка», «Палочка-выручалочка», «Кто больше». Пятнашки с вызовом», «Рыбки», «Домик у дерева», «Заяц без домика», «Два круга», «Бег по кругу», «Паровоз и вагоны», «Караси и щука», «Воробьи и вороны», «Тяни-толкай», «Мы веселые ребята», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Успей пробежать».

Игры с прыжками: «Прыжки по кочкам», «Цапля», «Скакалка», «Кот и воробей», «Поймай лягушку».

Игры с мячом: «Стой!», «Догони мяч», «Попрыгунчики», «Мяч — соседу».

Игры со скакалкой: «Чемпионы скакалки», «Бой петухов», «Солнечные зайчики», «Ворон- синица», «Тройной прыжок», «Лови не лови», «Кто скорее», «Пастух и стадо», «Удочка»

Игры с обручем: «Бег сороконожек», «Догони обруч», «Прокати обруч», «Пробеги сквозь обруч», «Мячом в обруч». «Колодец», «Попади в обруч», «Кто быстрее», «Успей стать в обруч», «Эстафета с препятствиями».

Словесные игры: «И мы!», «Много друзей», Закончи слово», «Дразнилки», «Цапки». «Назови правильно», «Повтори-ка», «Подражание», «Путаница», «Назови дни недели»

ОВЛАДЕНИЕ ЭЛЕМЕНТАРНЫМИ НОРМАМИ И ПРАВИЛАМИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Продолжать закаливание организма с целью укрепления сердечно-сосудистой и нервной систем с, улучшения деятельности органов дыхания, обмена веществ в организме.

Продолжать формировать правильную осанку, проводить профилактику плоскостопия.

Ежедневно использовать такие формы работы, как утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры, прогулки, физические упражнения, спортивные игры на прогулке с использованием спортивного оборудования. Совершенствовать навыки самообслуживания, умения следить за состоянием одежды, прически, чистотой рук и ногтей.

Закрепить умение быстро одеваться и раздеваться, самостоятельно застегивать и расстегивать пуговицы, завязывать и развязывать шнурки, аккуратно складывать одежду.

Продолжать работу по воспитанию культуры еды.

Расширять представления о строении организма человека и его функционировании.

Расширять представления о здоровом образе жизни и факторах, разрушающих здоровье человека. Формировать потребность в здоровом образе жизни.

Подготовительный дошкольный возраст (с 6 до 7 лет)

Совершенствовать жизненно необходимые виды двигательных действий (ходьбу, бег, лазание, прыжки, ползание и лазание, бросание, ловлю и метание) с учетом этапности развития нервной системы, психики и моторики. Добиваться развития физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости, координации движений, хорошей ориентировки в пространстве, чувства равновесия, умения проявлять силу и выносливость).

Воспитывать выдержку, смелость, решительность, настойчивость, самостоятельность, инициативность, фантазию, творческие способности, интерес к активной двигательной деятельности и потребности в ней.

Способствовать формированию широкого круга игровых действий.

Основные движения

Ходьба и бег. Совершенствовать навыки ходьбы, сформированные в предыдущих группах (обычная ходьба; ходьба на носках, пятках, наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена; широким и мелким шагом; приставным шагом вправо и влево; гимнастическим шагом; в полуприседе; в колонне по одному, двое, трое, четверо, в шеренге; по кругу, с поворотом, змейкой, враспынную, с выполнением заданий). Обучать ходьбе приставным шагом вперед и назад, скрестным шагом, выпадами вперед, спиной вперед, притоптывающим шагом.

Развивать навыки бега, сформированные в предыдущих группах (бег обычный, на носках; бег с выбрасыванием прямых ног вперед; бег мелким и широким шагом; в колонне по одному, по двое, с заданиями, с преодолением препятствий; с мячом, по доске, по бревну, в чередовании с прыжками, с подлезанием, ходьбой, с изменением темпа, с различной скоростью).

Формировать навыки бега на скорость и на выносливость. Учить бегать, сильно сгибая ноги в коленях, широкими шагами (прыжками), спиной вперед; из разных исходных положений; бегать наперегонки парами и группами, со скакалкой; бегать на скорость в играх-эстафетах.

Упражнения в равновесии. Формировать навыки ходьбы по гимнастической скамейке приставным шагом, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием через предмет, с поворотом; с мешочком с песком на голове; по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком; продвигаясь вперед прыжками на двух ногах по гимнастической скамейке, наклонной доске; спиной вперед. Совершенствовать навыки ходьбы по веревке ($d = 2—3$ см) прямо и боком, по канату

($d = 5—6$ см) прямо и боком; кружения с закрытыми глазами с остановкой, принятием заданной позы. Формировать умение стоять на одной ноге (руки на пояс, руки в стороны; с закрытыми глазами), стоять на носках; то же на повышенной опоре — кубе ($h = 30—40$ см), гимнастической скамейке, большом набивном мяче (3 кг) со страховкой педагога.

Ползание, лазание. Совершенствовать и закреплять навыки разнообразных способов ползания и лазания. Совершенствовать навыки ползания на четвереньках по гимнастической скамейке и по бревну; ползания на животе и скольжению на спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами, держа ноги неподвижными. Закрепить навыки пролезания в обруч и подлезания под дугу разными способами, подлезания под гимнастическую скамейку, подлезания под несколькими дугами подряд ($h 35—50$ см). Продолжать развивать умение лазать по вертикальным и наклонным лестницам, используя одноименные и разноименные движения рук и ног. Закреплять умение переходить с пролета на пролет гимнастической стенки, поднимаясь и спускаясь по диагонали. Формировать умение лазания и спуска по канату индивидуально со страховкой педагога.

Прыжки. Совершенствовать навыки выполнения всех видов прыжков, сформированные в предыдущих группах (на двух ногах разными способами, на одной ноге, с чередованием с ходьбой, с поворотом кругом). Формировать умение выполнять прыжки с зажатым между ног мешочком с песком, прыжки через набивные мячи (5—6 последовательно). Совершенствовать навыки выполнения прыжков на одной ноге (на месте, с продвижением вперед, через веревку вперед и назад). Формировать навыки выполнения прыжков вверх из глубокого приседа, вверх с места; на мягкое покрытие с разбега, в длину с места и разбега, в высоту с разбега. Совершенствовать умение спрыгивать в упражнениях с другими видами движений (высота предметов не более 30—40 см). Совершенствовать навыки выполнения прыжков через короткую и длинную скакалки, через большой обруч.

Бросание, метание. Совершенствовать и закреплять навыки всех способов катания, бросания и ловли, метания вдаль и в цель. Совершенствовать навыки перебрасывания мяча друг другу из-за головы, снизу, от груди, сверху, из положения сидя, на месте и во время передвижения в парах, через сетку; бросания мяча о землю и ловли его двумя руками, одной рукой, с хлопком, с поворотами; отбивания мяча на месте и с продвижением вперед, змейкой между предметами. Формировать навыки ведения мяча в разных направлениях, перебрасывания набивных мячей; метания из разных положений в вертикальную, горизонтальную, движущуюся цель, вдаль.

Строевые упражнения

Совершенствовать сформированные ранее навыки выполнения построений и перестроений (в колонну по одному, по двое, по трое, по четыре, в полукруг,

в круг, в шеренгу, врассыпную; из одного круга в несколько) на месте и в движении. Совершенствовать умение рассчитываться «по порядку», на «первый-второй», равняться в колонне, в шеренге; размыкаться и смыкаться в колонне, в шеренге приставным шагом, прыжком, бегом; выполнять повороты направо, налево, кругом на месте и в движении переступанием, прыжком, по разделениям.

Ритмическая гимнастика

Совершенствовать умение выполнять упражнения под музыку. Содействовать развитию пластичности, выразительности плавности, ритмичности движений. Развивать творчество и воображение.

Общеразвивающие упражнения

Продолжать разучивать и совершенствовать упражнения, развивающие мелкие и крупные мышцы (кистей, пальцев рук, шеи, спины, стопы и др.), связки и суставы разных отдельных частей тела (шеи, рук и плечевого пояса, туловища, ног).

Упражнения для кистей рук и плечевого пояса. Совершенствовать умение поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки, отставляя ногу назад на носок; поднимать и опускать плечи; отводить локти назад; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками. Формировать умение вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси; на предплечье и кисти руки; разводить и сводить пальцы, поочередно соединять все пальцы с большими (упражнение «Пальчики здороваются»).

Упражнения для укрепления туловища и ног. Совершенствовать умение поворачивать туловище в стороны, наклоняться вперед с поднятыми вверх руками или держа руки в стороны. Формировать умение поднимать обе ноги из упора сидя; садиться из положения лежа на спине и снова ложиться, закрепив ноги; поднимать ноги из положения лежа на спине и стараться коснуться лежащего за головой предмета; прогибаться, лежа на спине; из упора присев переходить в упор на одной ноге. Совершенствовать умение приседать, держа руки за головой; из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую; выполнять выпад вперед, в сторону; свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору.

Спортивные упражнения

Совершенствовать сформированные ранее и развивать навыки езды на двухколесном велосипеде, самокате, санках; игры в хоккей (элементы). Сформировать навык скольжения по ледяной дорожке на одной ноге; навык скольжения с невысокой горки на двух ногах.

Спортивные игры

Совершенствовать навыки игры в футбол (элементы), баскетбол (элементы), бадминтон (элементы), городки (элементы). Формировать навыки игры в настольный теннис (элементы).

Игры с бегом: «Бездомный заяц», «Горелки», «Палочка-выручалочка», «Эстафета по кругу».

Игры с прыжками: «Волк во рву», «Классы», «Не попадись», «Охотник и зайцы».

Метание: «Городки», «Школа мяча», «Бабки», «Серсо».

Лазанье: «Ловля обезьян», «Перелет птиц», «Ключи», «Паук и мухи», «Совушка».

Игры с пластмассовой тарелкой: «Тарелка по кругу», «Попади в круг», «Снайперы», «Поймай тарелку», «Встречная эстафета».

Словесные игры: «Кого нет», «Маланья», «Наоборот», «Чепуха».

Игровые поединки: «Сумей увидеть», «Бой подушками», «Водоносы», «Поймай рыбку», «Пушинка»

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Формировать правильную осанку и свод стопы.

Продолжать закаливание организма с использованием всех доступных природных факторов, совершенствовать адаптационные способности организма детей, умение приспособливаться к изменяющимся условиям внешней среды.

Система профилактической и коррекционной работы по оздоровлению дошкольников:

Профилактика

1. Комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения во время занятий.
2. Комплексы по профилактике плоскостопия
3. Комплексы по профилактике нарушений осанки + сон без маек и подушек
4. Дыхательная гимнастика
5. Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин)
6. Прогулки + динамический час
7. Закаливание:
 - Сон без маек
 - Ходьба босиком

- Обширное умывание
8. Оптимальный двигательный режим

Коррекция

- Упражнения на коррекцию плоскостопия
- Упражнения на коррекцию сколиоза
- Упражнения на коррекцию зрения

Формы работы с детьми по оздоровлению

Младший и средний возраст

1. Приём детей на улице (в летний оздоровительный период)
2. Утренняя гимнастика
3. Физкультурные занятия в зале (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
4. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения
5. Чесночные «киндеры»
6. Фитонциды (лук, чеснок)
7. Прогулки: дневная 10.15 – 11.50; вечерняя 17.30 – 18.00
8. Оптимальный двигательный режим
9. Сон без маек
10. Дыхательная гимнастика в кроватях
11. Обширное умывание, ходьба босиком
12. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы

Старший дошкольный возраст

1. Приём детей на улице (в летний оздоровительный период)
2. Утренняя гимнастика
3. Физкультурные занятия в зале (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
4. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения, массаж ушных раковин
5. Чесночные «киндеры»
6. Фитонциды (лук, чеснок)

7. Прогулки: дневная 10.45 – 12.10; вечерняя 17.45 – 18.30
8. Оптимальный двигательный режим
9. Сон без маек и подушек
10. Дыхательная гимнастика в кроватях
11. Обширное умывание, ходьба босиком
12. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы.

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Для проведения занятий физической культурой на участке детского сада оборудована физкультурная площадка с зонами для подвижных и спортивных игр.

Название задачи	Материалы оборудования	Учебно-наглядные пособия	Информационные и технические средства
<ol style="list-style-type: none"> 1. Оборудование для ходьбы, бега, равновесия. 2. Оборудование для прыжков. 3. Оборудование для катания, бросания, ловли. 4. Оборудование для ползания и лазанья. 5. Оборудование для упражнений общеразвивающего воздействия. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Доска с ребристой поверхностью, доска с зацепами, коврики массажные, скамейка гимнастическая. 2. Гимнастический набор: обручи, рейки, палки; дорожка-мат, мат гимнастический, скакалка. 3. Кегли, кольцоброс, мешочек с грузом, мишень навесная, мячи. 4. Дуга, канат, лестница с зацепами, лабиринт игровой, гимнастическая стенка. 5. тренажеры простейшего типа, кольцо плоское, лента 	<p>Наглядно - дидактический материал;</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Игровые атрибуты; 2. «Живые игрушки» (воспитатели или дети, одетые в соответствующие костюмы); 3. Считалки, загадки; 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Магнитофон; 2. Интерактивный стол 3. Плакаты 4. Дидактические игры

<p>6. Оборудование на участке</p>	<p>короткая, массажеры, мяч набивной, обруч. 1. Лестницы для лазания 2. Игровое оборудование с наклонной доской и канатом 3. Баскетбольные кольца 4. Щиты для метания 5. Сетка для лазания 6. Разметка на асфальте (для прыжков, равновесия, бега)</p>		
-----------------------------------	--	--	--

Годовой план работы инструктора по физической культуре на 2022–2023 учебный год

ЗАДАЧИ:

Обучающие:

- Способствовать получению элементарных знаний о своем организме, способах укрепления собственного здоровья;
- Подвести детей к пониманию того, что каждый человек должен сам заботиться о *своем здоровье*;

Оздоровительные:

- Приобщать детей к здоровому образу жизни;
- *Способствовать укреплению здоровья детей средствами физической культуры;*

Развивающие:

- Содействовать развитию физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, равновесия, глазомера, силы и выносливости);
- Повышение активности и общей работоспособности;

Воспитательные:

- *Формировать* интерес к занятиям физической культуры;
- Способствовать выработке у детей привычки соблюдения режима, потребности в ежедневных физических упражнениях и играх.

I. Организационно – методическая работа

Наименование мероприятия	Срок	Ответственные
1.1 Составление плана – графика организации занятий по физической культуре: в группах и на свежем воздухе для всех возрастных групп	Август	Ст. воспитатель, инструктор по физической культуре.
1.2 Составление плана – графика проведения спортивных досугов, праздников для всех возрастных групп	Август, первая неделя сентября	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп.
1.3 Составление плана – графика проведения утренней гимнастики и	Август	Инструктор по физкультуре, воспитатели

гимнастики пробуждения для всех возрастных групп		
1.4 Редактирование циклограммы деятельности инструктора по физической культуре	Август	Инструктор по физкультуре, воспитатели
1.5 Составление плана – графика двигательной активности по возрастам.	Август, первая неделя сентября	Инструктор по физкультуре, воспитатели
1.7 Участие в проведении ПМПк	Согласно годовому плану ДОУ	Ст. Воспитатель, все специалисты ДОУ
1.8 Мониторинг физической подготовленности детей (оценка уровней овладения детьми необходимыми навыками и умениями по образовательной области «Физическое развитие»)	Сентябрь, декабрь, май	Инструктор по физкультуре
1.9 Самообразование (работа с методической литературой, изучение инновационных технологий по физическому развитию посредством Интернет-ресурсов)	В течении учебного года, согласно плану самообразования	Инструктор по физкультуре
1.10 Разработка рекомендаций инструктора по физической культуре (по физическому развитию детей в соответствии с программными требованиями)	В течении учебного года	Инструктор по физкультуре

II. Организация физкультурно-оздоровительной деятельности

2.1 Формирование списков детей физкультурных групп здоровья (физкультурная группа, группа здоровья, ограничения)	Сентябрь	Инструктор по физкультуре, старшая медсестра
2.2 Утренняя гимнастика	Ежедневно	Инструктор по физкультуре, воспитатели

2.3 Занятия по физической культуре: в спортивном зале, на свежем воздухе.	Ежедневно, согласно плану	Инструктор по физкультуре, воспитатели
2.4 Физкультурные минутки во время НОД по основным разделам программы	Постоянно, согласно планам воспитателей	Воспитатели, инструктор по физкультуре
2.5 Гимнастика пробуждения	Ежедневно	Воспитатели, инструктор по физкультуре
2.6 Использование искусственных «дорожек здоровья».	Ежедневно	Воспитатели, инструктор по физкультуре
2.7 Проведение Дня Здоровья (1 раз в квартал)	Согласно плану (приложение 3)	Инструктор по физкультуре, воспитатели
2.8 Двигательная активность на свежем воздухе (контроль, методическая помощь)	Ежедневно	Инструктор по физкультуре, воспитатели
2.9 Спортивные досуги	Один раз в месяц в каждой возрастной группе (приложение 1)	Инструктор по физкультуре, воспитатели
2.10. Спортивные праздники	Согласно плану (приложение 1)	Инструктор по физкультуре, воспитатели

III. Работа с педагогическим коллективом

3.1 Освещение вопросов физического воспитания и оздоровления детей на педагогических советах, семинарах, родительских собраниях (общих и групповых)	Согласно плану (приложение 2)	Инструктор по физкультуре
3.2 Анкетирование педагогического коллектива по проблемам физического воспитания	Сентябрь	Инструктор по физкультуре

3.3 Консультирование педагогов	Согласно плану (приложение 2)	Инструктор по физкультуре
--------------------------------	----------------------------------	---------------------------

IV. Работа с родителями

4.1 Анкетирование родителей по вопросам физического развития	Сентябрь	Инструктор по физкультуре
4.2 Наглядная информация для родителей по вопросам физического воспитания и оздоровления детей дошкольного возраста	Согласно плану (приложение 2)	Инструктор по физкультуре
4.3 Участие в родительских собраниях	В течение года	Инструктор по физкультуре, воспитатели
4.4 Вовлечение родителей в воспитательно-образовательную среду ДОУ (участие в подготовке и проведении спортивных досугов, праздников, Дней Здоровья, соревнований).	В течение года	Инструктор по физкультуре, воспитатели
4.5. Проведение консультаций, семинаров-практикумов, индивидуальные консультации с родителями	В течение года согласно плану (приложение 2)	Инструктор по физкультуре

V. Организация развивающей среды

5.1. Оснащение уголков двигательной активности в группах	В течение года	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
5.2. Пополнение развивающей среды физкультурного зала, изготовление атрибутов.	В течение года	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп, родители

ЛИТЕРАТУРА.

1. Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования.- М., 2014
2. Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А. От рождения до школы. Инновационная программа дошкольного образования, 2021
3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Младшая группа, 2017
4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа, 2017
5. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа, 1988
6. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа, 2014
8. Л.И. Пензулаева Оздоровительная гимнастика в детском саду. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет, 2015
9. С.Ю. Фёдорова Планы физкультурных занятий. Подготовительная группа
10. Н.В. Нищева Комплексная образовательная программа дошкольного образования для детей с тяжёлым нарушением речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет
11. Кириллова Ю. А. Парциальная программа физического развития в группе компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи (ОНР) с 3 до 7 лет.
12. Ю.А. Кириллова Комплексы общеразвивающих упражнений в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 5 до 7 лет.
13. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры, 1986
14. Фролов В.Г., Юрко Г.П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста, 1983
15. Адашкявичене Э. Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду, 1992
16. Белова О.Е. Циклы игровых комплексов с детьми 2-4 лет в адаптационный период по программе «От рождения до школы»
17. Утробина К.К. Подвижные игры с детьми 3-5 лет. Конспекты физкультурных занятий и сценарии развлечений в ДОО, 2019
18. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников, 2009.

**Перспективное планирование
спортивных праздников и досугов
на 2022-2023 учебный год**

Месяц	Младший и средний возраст	Старший и подготовительный возраст
Сентябрь	Урок безопасности дорожного движения	Урок подготовки к действиям в чрезвычайных ситуациях
Октябрь	Всемирный день мытья рук	Осенние эстафеты
Ноябрь	Народные игры	Народные игры
Декабрь	«Сказки зимнего леса»	Игра «Ключ Здоровья»
Январь	«Снежок мой дружок»	Досуг «Зимние старты»
Февраль	Зимние виды спорта	Праздник «Мы будущие защитники»
Март	«Встреча с Солнышком»	«Свое здоровье берегу – сам себе я помогу»
Апрель	Всемирный день здоровья	Досуг «Космонавты»
Май	Праздник «Вот и стали мы на год взрослее»	Товарищеский матч по футболу
Июнь	День здорового питания	«Летний Светофор»

**Формы работы с педагогами и родителями
инструктора по физической культуре
на 2022-2023 учебный год**

С педагогами	Срок	С родителями	Срок
Консультация «Оснащение физкультурного уголка в группе»	сентябрь	Родительские собрания	сентябрь
Практикум «Народные подвижные игры с детьми»	октябрь	Консультация «Веселая зарядка дома»	октябрь
Оформление стендовой информации «Кинезиологические упражнения»	ноябрь	Досуг «А ну-ка мамы» посвященный Дню Матери	ноябрь
Проведение анализа спортивных уголков в группе	декабрь	Фотомонтаж «Физкультура в детском саду»	декабрь
Практикум «Игровой самомассаж»	январь	Открытые физкультурные занятия	январь
Подбор картотеки по игровому самомассажу	февраль	Праздник «Мой папа - самый лучший»	февраль
Рекомендации по оснащению «Тропы здоровья» для профилактики плоскостопия	март	Практикум по профилактике плоскостопия «Ножки на дорожке»	март
Семинар-практикум «Кинезиологические упражнения»	апрель	Семинар-практикум по дыхательной гимнастике «Чудо-нос»	апрель
Информационный стенд «Двигательная активность в теплое время года»	май	Праздник «Папа, мамочка и я – вместе дружная семья»	май
Проведение открытой обучающей утренней разминки	июнь	Оформление стендовой информации по запросам родителей	в течении всего учебного года

Дни здоровья на 2022-2023 учебный год

Название мероприятия	Срок проведения	Ответственные
Осенний день здоровья	сентябрь	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
Зимний день здоровья	декабрь	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
Весенний день здоровья	март	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп