

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

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО
на педагогическом совете
Образовательного учреждения
Протокол от 01.09.2023 № 1

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ детский сад № 69
Иванова М.Ю.
Приказ от 01.09.2023 № 1 - Д

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
групп компенсирующей направленности
на 2023-2024 учебный год

Разработчики:

Плотникова А.В. – инструктор по физической культуре

Санкт-Петербург
2023

Оглавление

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка	3
Принципы и подходы к формированию рабочей программы:	5
Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей:	5
Целевые ориентиры освоения программы по физическому развитию воспитанников по возрастам:	9

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ 13

Педагогическая диагностика (мониторинг), достижения детьми планируемых результатов освоения программы по физическому развитию воспитанников	13
Показатели физической подготовленности	13
Основные задачи работы с родителями	14
Основные формы взаимодействия с семьей.	15

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ 16

Структура реализации образовательной деятельности	16
Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников	18
Организация двигательного режима	19
Формы организации занятий по образовательной области «Физическое развитие».	19
Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений по возрастам:	19
Система профилактической и коррекционной работы по оздоровлению дошкольников:	31
Формы работы с детьми по оздоровлению	32
Учебно-методическое и информационное обеспечение программы	32
Годовой план работы	35
инструктора по физической культуре	35
на 2022–2023 учебный год	35

Литература

Приложения

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

Задачи Программы:

реализация содержания АОП ДО;

коррекция недостатков психофизического развития обучающихся с ОВЗ;

охрана и укрепление физического и психического здоровья обучающихся с ОВЗ, в том числе их эмоционального благополучия;

обеспечение равных возможностей для полноценного развития ребенка с ОВЗ в период дошкольного образования независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса;

создание благоприятных условий развития в соответствии с их возрастными, психофизическими и индивидуальными особенностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка с ОВЗ как субъекта отношений с педагогическим работником, родителями (законными представителями), другими детьми;

объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей, принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;

формирование общей культуры личности обучающихся с ОВЗ, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности;

формирование социокультурной среды, соответствующей психофизическим и индивидуальным особенностям развития обучающихся с ОВЗ;

обеспечение психолого-педагогической поддержки родителей (законных представителей) и повышение их компетентности в вопросах развития, образования, реабилитации (абилитации), охраны и укрепления здоровья обучающихся с ОВЗ;

обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного и начального общего образования.

Рабочая программа разработана на основе Образовательной программы, Адаптированной образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ №69 комбинированного вида Приморского района Санкт-Петербурга.

Программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами и локальными актами:

в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. No 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г. No1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (далее – ФГОС ДО);
- приказом Министерства просвещения РФ от 21.01.2019 г. No31 «О внесении изменения в федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. No 1155»;
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 08.11.2022 No955 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки РФ и Министерства просвещения РФ, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов общего образования и образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 No1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»;
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 No1022 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- приказом Министерства просвещения РФ от 31.07.2020г. No373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- приказом Министерства просвещения РФ от 1 декабря 2022 г. No 1048 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам

дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020 г. N 373»;

- СанПиН 1.2.3685-21 – Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 (зарегистрировано Минюстом РФ 29.01.2021, регистрационный № 62296), действующим до 01.03.2027 г. (далее – СанПиН);

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32 (зарегистрировано Минюстом РФ 11.11.2020, регистрационный №60833), действующим до 01.01.2027 г.;

- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 (зарегистрировано Минюстом РФ 18.12.2020, регистрационный №61573), действующим до 01.01.2027 г.;

- иными нормативно-правовыми актами Российской Федерации и Санкт-Петербурга

- Устав ГБДОУ детского сада №69 комбинированного вида Приморского района Санкт-Петербурга;

Принципы и подходы к формированию рабочей программы:

- обеспечение охраны жизни, физического и психического здоровья детей;
- организация системы физкультурно-оздоровительной работы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития детей;
- обеспечение личностно-ориентированного и деятельностного подхода к физическому развитию воспитанников

Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей:

У ребенка с 2 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педа

гогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 - 7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка. Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается станова́я сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и

живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-

7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-

8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-

8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-

фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);

- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);

- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;

- бегают свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;

- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;

- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре.

В каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность:

-

Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приемам элементарной страховки

- В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)

- В старших группах –

сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Учитывая психофизические особенности развития детей, в своей работе я использую разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности, это:

- непосредственно образовательная деятельность по традиционной схеме;

- сюжетно-игровая непосредственно образовательная деятельность.

-

непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;

- соревнования, где дети в ходе различных эстафет выявляют победителей.

Целевые ориентиры освоения программы по физическому развитию воспитанников по возрастам:

Младший и средний возраст

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.

- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.

- Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.

- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)

- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Старший возраст

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку

- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).

- Владеет школой мяча.
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.

- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

- Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.

- Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.

- Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.

- Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.

Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Подготовительный возраст

- 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.

- Утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости

- Умело действует двумя руками при выполнении с несколькими предметами (бытовые действия, одевание, конструирование, лепка).

- 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.
- Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.
- 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 2023 по 31 мая 2024 года.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Содержание образовательной работы с детьми представлены в **Приложении 1**

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 необходимо иметь 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

		5 лет	6 лет	7 лет
Скорость бега на 10м (сек)	мальчики	2,5 –	2,4 – 1,9	2,2 – 1,8

		2,1		
	девочки	2,7 – 2,2	2,5 – 2,0	2,4 – 1,8
Скорость бега на 30м (сек)	мальчики	9,2 – 7,9	8,4 – 7,6	8,0 – 7,4
	девочки	9,8 – 8,3	8,9 – 7,7	8,7 – 7,3
Длина прыжка с места (см)	мальчики	81,2 – 102,4	6,3 – 108,7	94 – 122,4
	девочки	66 – 94	7,7 – 99,6	80 – 123
Дальность броска правой рукой (м)	мальчики	3,9 – 5,7	4,4 – 7,9	6,0 – 10,0
	девочки	3,0 – 4,4	3,3 – 5,4	4,0 – 6,8
Дальность броска левой рукой (м)	мальчики	2,4 – 4,2	3,3 – 5,3	4,2 – 6,8
	девочки	2,5 – 3,5	3,0 – 4,7	3,0 – 5,6
Дальность броска набивного мяча весом 1кг из-за головы (см)	мальчики	187 – 270	21 – 303	242 – 360
	девочки	138 – 221	56 – 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) во
спитанников**

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 2023-2024 учебный год в Приложении 2.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Структура реализации образовательной деятельности

Формы организации	Старший возраст	
<i>1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада</i>		
	5-6 лет	6-7 лет
1.1 Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	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 15-20 минут	Ежедневно 20-30 минут
1.4 Закаливание:		
-	Ежедневно после дневного сна	

воздушные ванны		
- 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 25 минут	3 раза в неделю по 30 минут
2.2 Корректирующая гимнастика	1 раз в неделю по 25 минут	1 раз в неделю по 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	2 раза в год	2 раза в год
3.3 Досуги и развлечения	1 раз в месяц	1 раз в месяц
3.4 Дни здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал
<i>4. Совместная деятельность с семьей</i>		
4.1 Веселые старты	2 раза в год	2 раза в год

4.2 Консультации для родителей	Ежеквартально
--------------------------------	---------------

Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников

Старший возраст – 25 минут

Подготовительный возраст – 30 минут

Формы организации	Старшая группа	Подготов. группа
Организованная деятельность	10 час/нед	10 час и более/нед
Утренняя гимнастика	8-10 минут	10-12 мин
Хороводная игра или игра средней подвижности	3-5 мин	3-5 мин
Физминутка во время занятия	2-3 мин	2-3 мин
Динамическая пауза между занятиями (если нет физо или музо)	5 мин	5 мин
Подвижная игра на прогулке	15-20 мин	15-20 мин
Индивид. работа по развитию движений на прогулке	10-15 мин	10-15 мин
Динамический час на прогулке	25-30 мин	30-35 мин
Физкультурные занятия	25-30 мин	30-35 мин
Музыкальные занятия	25-30 мин	30-35 мин
Гимнастика после дневного сна	5-10 мин	5-10 мин
Спортивные развлечения	30 мин 1 раз/мес	40-50 мин 1 раз/мес

Спортивные праздники	60-90 мин 2/год	60-90 мин 2/год
Неделя здоровья	Осень Весна	Осень Весна
Подвижные игры во 2 половине дня	15-20 мин	15-20 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	ежедневно

Организация двигательного режима

Спортивные праздники, досуги и дни здоровья на 2023-2024 учебный год представлены в Приложении 1.

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:

Старший возраст

(от 5 до 6 лет)

Образовательная область «Физическая культура»

«Содержание образовательной области „Физическая культура" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у обучающихся потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.

Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.

Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений,
Убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год— физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные

движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1, 5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врас-
сыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в мед-
ленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-
3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-
5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-
8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение
парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предме-
тами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (
расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; полза-
ние по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь рукам
и. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье
по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на друг
ой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-
3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед —
другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на
месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов —
поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой -
20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в дл
ину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-
40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (непод
вижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 ра
з подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-
6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую,
друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-
за головы, от груди, с от-
скоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5
-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-
9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держая руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастиче-

ской скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки».

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении. закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки»,

«Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто

сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

Спортивные развлечения. «Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязания», «Детская Олимпиада».

Подготовительный возраст

(от 6 до 7 лет)

Образовательная область «Физическая культура»

«Содержание образовательной области „Физическая культура“ направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Упражнять в лазании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявлять творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (Городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год – физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой по середине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см

м, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса. Поднимают руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладонь и вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.

Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Катание на коньках. Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туло

вище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и на лево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

Игры на коньках. «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

Катание на велосипеде и самокате. Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рве».

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

Спортивные развлечения. «Летняя Олимпиада», «Ловкие и смелые», «Спорт, спорт, спорт», «Зимние катания», «Игры-соревнования», «Путешествие в Спортландию»

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

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, велосипедная (и для самокатов) дорожка.

Название задачи	Материалы оборудования	Учебно-наглядные пособия	Информационные и технические средства
<p>1. Оборудование для ходьбы, бега, равновесия.</p> <p>2. Оборудование для прыжков.</p> <p>3. Оборудование для катания, бросания, ловли.</p> <p>4. Оборудование для ползания и лазанья.</p> <p>5. Оборудование для упражнений общеразвивающего воздействия.</p> <p>6. Оборудование на участке</p>	<p>1. Доска с ребристой поверхностью, доска с зацепами, коврики массажные, скамейка гимнастическая.</p> <p>2. Гимнастический набор: обручи, рейки, палки; дорожка-мат, мат гимнастический, скакалка.</p> <p>3. Кегли, кольцо-брос, мешочек с грузом, мишень навесная, мячи.</p> <p>4. Дуга, канат, лестница с зацепами, лабиринт игровой, гимнастическая стенка.</p> <p>5. тренажеры простейшего типа, кольцо плоское, лента короткая, массажеры, мяч набивной, обруч.</p> <p>1. Лестницы для лазания</p> <p>2. Игровое оборудование с наклонной доской и канатом</p> <p>3. Баскетбольные кольца</p> <p>4. Щиты для метания</p> <p>5. Сетка для лазания</p> <p>6. Разметка на асфальте (для прыжков, равновесия, бега)</p>	<p>Наглядно - дидактический материал;</p> <p>1. Игровые атрибуты;</p> <p>2. «Живые игрушки» (воспитатели или дети, одетые в соответствующее костюмы);</p> <p>3. Считалки, загадки;</p>	<p>1. Магнитофон;</p> <p>2. Интерактивный стол</p> <p>3. Плакаты</p> <p>4. Дидактические игры</p>

Годовой план работы

инструктора по физической культуре

на 2023–2024 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 гимнастики пробуждения для всех возрастных групп	Август	Инструктор по физкультуре, воспитатели
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»	Ежедневно	Воспитатели, инструктор по физкультуре

ек здоровья».		культуре
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 течении 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 течении 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 течении года	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
5.2. Пополнение развивающей среды физкультурного зала, изготовление атрибутов.	В течении года	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп, родители

ЛИТЕРАТУРА.

1. Адашкявичене Э. Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду, 1992
2. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников, 2009.
3. Для занятий с детьми 3-7 лет, 2015
4. Кириллова Ю.А. "Физическое развитие детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет, 2021
5. Л.И. Пензулаева Оздоровительная гимнастика в детском саду. Комплексы упражнений.
6. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры, 1986
7. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа, 2014
8. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа, 2017
9. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа, 1988
10. С.Ю. Фёдорова Планы физкультурных занятий. Подготовительная группа
11. Фролов В.Г., Юрко Г.П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста, 198

Приложение 1

Перспективное планирование спортивных праздников и досугов на 2023-2024 учебный год

Месяц	Старший и подготовительный возраст
Сентябрь	Урок подготовки к действиям в чрезвычайных ситуациях
Октябрь	Осенние эстафеты; Всемирный день зрения; «Световозвращающие приспособления для дошкольников»
Ноябрь	Народные игры
Декабрь	День хоккея
Январь	День измерения своей стопы; Зимние виды спорта
Февраль	Праздник «Мы будущие защитники»; Эстафета «Зелёного огонька»
Март	Фестиваль ГТОшка
Апрель	Досуг «Космонавты»; День велосипеда
Май	Товарищеский матч по футболу
Июнь	«Летний Светофор»; День здорового питания; Всемирный день детского футбола

Приложение 2

Формы работы с педагогами и родителями инструктора по физической культуре на 2023-2024 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 для мамы»	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, мама, я – вместе дружная семья»	май
Проведение открытой обучающей утренней разминки	июнь	Оформление стендовой информации по запросам родителей	в течении всего учебного года

Приложение 3

Дни здоровья на 2023-2024 учебный год

Название мероприятия	Срок проведения	Ответственные
Осенний день здоровья	сентября	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
Зимний день здоровья	декабря	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
Весенний день здоровья	марта	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп