

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение «Холм-Жирковский детский сад «Теремок»

Принято

Педагогическим советом

МБДОУ ДС

Протокол № __1__

от « 30 » августа 2024г.

Утверждено

Заведующий МБДОУ

«Холм-Жирковский

детский сад «Теремок»

Кудрявцева Н.Е.

Приказ № 80

от « 30 » августа 2024г.



**Рабочая программа
инструктора по физической культуре
по реализации ОО «Физическое развитие»
на 2024-2025 учебный год**

Срок реализации:

2024-2025 учебный год

Разработал: инструктор по

физической культуре

Кремнёва Алевтина Васильевна

№ п/п	Содержание	Страница
	Введение	
1.	Целевой раздел	
1.1.	Пояснительная записка	
1.2.	Цели и задачи РПФР	
1.3.	Принципы и подходы к формированию РПФР	
1.4.	Характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста	
1.5.	Планируемые результаты освоения РПФР	
1.6.	Педагогическая диагностика планируемых результатов РПФР	
2.	Содержательный отдел	
2.1.	Задачи физического развития детей младшего и дошкольного возраста	
2.1.2.	Задачи физического развития детей 2-3 лет	
2.1.3.	Задачи физического развития детей 3-4 лет	
2.1.4.	Задачи физического развития детей 4-5 лет	
2.1.5.	Задачи физического развития детей 5-6 лет	
2.1.6.	Задачи физического развития детей 6-7 лет	
2.2.	Содержание образовательной деятельности «Физическое развитие»	
2.2.2.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 3-4 лет	
2.2.3.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 4-5 лет	
2.2.4.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 5-6 лет	
2.2.5.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей 6-7 лет	
2.3	Основные требования по освоению детьми РПФР	
2.4.	Программа воспитания в рамках РПФР	
2.5.	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации РПФР	
2.6.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	
2.7.	Взаимодействие педагогов	
2.8.	Направления и задачи коррекционно-развивающей работы	
2.9.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	
2.10.	Взаимодействие с семьями дошкольников	
2.11.	Основные направления физкультурно-оздоровительной работы	
3.	Организационный раздел	
3.1.	Особенности организации РППС	
3.2.	Материально-техническое обеспечение РПФР	
3.3	Кадровые условия реализации программы	
3.4.	Нормативно-методическое обеспечение РПФР	
3.5.	Примерное планирование области «Физическое развитие»	

Введение

Рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» предусматривает освоение содержания ФОП ДОУ, способствует гармоничному физическому развитию детей, стимулируя их познавательную мотивацию, творческий потенциал, навыки здорового образа жизни, формирует интерес и ценностное отношение к занятиям физической культурой.

Среди многих факторов, которые оказывают влияние на состояние здоровья детей, по интенсивности воздействия физическое воспитание занимает особое место. Ведь чем активнее вовлечение ребенка в мир движений, тем богаче и интереснее его физическое и умственное развитие, крепче здоровье. Движения необходимы ребенку, так как они способствуют совершенствованию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма.

Основополагающими функциями дошкольного уровня образования в соответствии с ФОП являются:

1. Обучение и воспитание ребенка дошкольного возраста как Гражданина Российской Федерации, формирование основ его гражданской и культурной идентичности на доступном его возрасту содержании доступными средствами.

2. Создание единого ядра содержания дошкольного образования, ориентированного на приобщение детей к духовно-нравственным и социокультурным ценностям российского народа, воспитание подрастающего поколения как знающего и уважающего историю и культуру своей семьи, большой и малой Родины.

3. Создание единого федерального образовательного пространства воспитания и обучения детей от рождения до поступления в начальную школу, обеспечивающего ребенку и его родителям (законным представителям), равные, качественные условия ДО, вне зависимости от места и региона проживания.

ФГОС ДО и ФОП являются основой для разработки и утверждения ДОО образовательной программы дошкольного образования.

В ФОП ДО определены единые для Российской Федерации базовые объем и содержание ДО, осваиваемые обучающимися в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, и планируемые результаты освоения образовательной программы .

Содержание и планируемые результаты разрабатываемых в ДОУ образовательных программ (в том числе и рабочих программ педагогов) должны быть не ниже соответствующих содержания и планируемых результатов Федеральной программы.

Образовательная программа ДОУ (рабочие программы педагогов) в соответствии с ФГОС ДО и ФОП содержит целевой, содержательный, организационный разделы.

Расшифровка применяемых в тексте обозначений и сокращений

РПФР – рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие»

ИФК – инструктор по физической культуре

ФОП – федеральная образовательная программа

ДО – дошкольное образование

ДОО – дошкольная образовательная организация

ДОУ – дошкольное образовательное учреждение

РФ – Российская Федерация

ФГОС ДО – федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования

ОВД – основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, ползание, ланье, катание, ловля, бросание)

ОРУ – общеразвивающие упражнения

ЗОЖ – здоровый образ жизни

ПИ – подвижные игры

РППС – развивающая предметно-пространственная среда

СанПиН – 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 Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» для детей дошкольного возраста (от 3-7 лет) (далее – РПФ) является нормативно-управленческим документом образовательной организации. РПФ определяет содержание и организацию образовательной деятельности дошкольников в образовательной области «Физическое развитие» и обеспечивает разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национальных культурных традиций.

РПФ разработана на основании следующих нормативных правовых документов, регламентирующих функциональные системы дошкольного образования в Российской Федерации:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».

2. Федеральный закон от 24.11.1995г. №181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в РФ».

3. Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 г. №1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».

4. Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 г. №2106 «Об утверждении и введении в действие федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».

5. Федеральная образовательная программа дошкольного образования (Приказ Министерства просвещения РФ №1028 от 25 ноября 2022 г).

6. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155), с изменениями №31 от 21 января 2019 г.

7. Пункт 5 «Основы государственной политики по сохранению и укреплению традиционных духовно-нравственных ценностей». Указ Президента Российской Федерации №809 от 9 ноября 2022 г.

8. Постановление №28 от 28 сентября 2020г. (СП 2.4. 3648-20) «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровление детей и молодёжи».

9. Постановление №2 от 28 января 2021г. (СанПиН 1.2.3685-21) санитарные правила и нормы «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

10. Приказ Министерства Просвещения РФ №874 от 30 сентября 2022г. «Порядок разработки и утверждения федеральных основных образовательных программ».

РПФ реализуется на государственном языке Российской Федерации.

РПФР разработана в соответствии с требованием Федерального государственного образовательного стандартного дошкольного образования (далее – Стандарт) с учётом:

- Федеральной образовательной программы дошкольного образования (Приказ Министерства просвещения РФ №1028 от 25 ноября 2022 г).

- Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155), с изменениями №31 от 21 января 2019 г.

РПФР направлена на:

- охрану и укрепление физического и психического здоровья, в том числе их эмоционального благополучия;

- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;

- достижения детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

В РПФР сформулированы цели, задачи, содержание образовательной деятельности по физическому развитию, предусмотренные для освоения в каждой возрастной группе детей в возрасте от двух до восьми лет, а также результаты, которые могут быть достигнуты детьми при целенаправленной систематической работе с ними.

РПФР описывает формы, средства, методы работы с детьми по развитию физических качеств, формированию двигательных навыков, формированию основ ЗОЖ, освоению здоровьесберегающих умений.

РПФР включает перечень основных движений, ОРУ, подвижных игр, спортивных упражнений с учетом индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их потребностей и интересов, возрастных возможностей.

Реализация РПФР предполагает интеграцию обучения и воспитания за счёт проведения физкультурных развлечений, праздников, дней здоровья, физкультурно-массовых мероприятий, включения регионального компонента (подвижных игр народов РФ, использование музыкального сопровождения народной тематики, и т.д.).

Вариативная часть, связанная с использованием нестандартного оборудования, современных технологий физического развития и оздоровления дошкольников. РПФР направлена на обогащение двигательного опыта дошкольников

1.2. Цели и задачи РПФР

Обязательная часть разработана с учётом:

- Федеральной образовательной программы дошкольного образования (Приказ Министерства просвещения РФ №1028 от 25 ноября 2022 г) п.14.1., п.14.2.

-Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155), с изменениями №31 от 21 января 2019 г.

Часть РПФР, формируемая участниками образовательных отношений.

Целью реализации РПФР является разностороннее и гармоничное физическое развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей народов РФ, исторических и национально-культурных традиций.

К традиционным российским духовно-нравственным ценностям относятся, прежде всего, жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России.

Цель РПФР достигается через решение следующих задач, обозначенных в ФОП:

- охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей;

- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования;

- обеспечение единых для РФ содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;

- построение (структурирование) содержания образовательной работы на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;

- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;

- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям русского народа – жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над

материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России .

1.3. Принципы и подходы к формированию РПФР

В соответствии с ФГОС ДО РПФР построена на следующих принципах:

Принцип учёта ведущей деятельности:

- реализуется в соответствии с ФОП и в контексте всех перечисленных в ФГОС ДО видов детской деятельности, с акцентом на ведущую деятельность для каждого возрастного периода – от непосредственного эмоционального общения со взрослым до предметной (предметно - манипулятивной) и игровой деятельности;

Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей:

- учитывает возрастные характеристики развития ребенка на разных этапах дошкольного возраста, предусматривает возможность и механизмы разработки индивидуальных траекторий развития и образования детей с особыми возможностями, способностями, потребностями и интересами.

Принцип амплификации детского развития:

- рассматривается как направленный процесс обогащения и развертывания содержания видов детской деятельности, а также общения детей со взрослыми и сверстниками, соответствующий возрастным задачам дошкольного возраста; поддержка разнообразия детства.

Принцип единства обучения и воспитания:

- как интеграция двух сторон процесса образования, направленная на развитие личности ребенка и обусловленная общим подходом к отбору содержания и организации воспитания и обучения через обогащение содержания и форм детской деятельности.

Принцип преемственности образовательной работы:

- реализуется на разных возрастных этапах дошкольного детства и при переходе на уровень начального общего образования. РП в соответствии с ФОП реализует данный принцип при построении содержания обучения и воспитания относительно уровня начального школьного образования, а также при построении единого пространства развития ребенка образовательной организацией и семьёй.

Принцип сотрудничества с семьей:

- реализация РП в соответствии с ФОП предусматривает оказание психолого-педагогической, методической помощи и поддержки родителям (законным представителям) детей раннего и дошкольного возраста, построение продуктивного взаимодействия с родителями (законными представителями) с целью создания единого/общего пространства развития ребенка.

Принцип здоровьесбережения:

- при организации образовательной деятельности не допускается использование педагогических технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью воспитанников, их психоэмоциональному благополучию.

РПФР построена на основе ФОП, на её следующих принципах ДО, установленных ФГОС ДО:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным 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 семьей;
- сетевое взаимодействие с организациями и другими партнёрами, которые могут способствовать удовлетворению образовательных потребностей детей, в том числе для обогащения их развития;
- 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);
- учёт этнокультурной ситуации развития детей.

1.4. Характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возрастов

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации и осуществления образовательного процесса как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения (группы).

Реализация РПФК по физическому развитию детей в возрасте от 3 до 7 лет в ДОО опирается на основные показатели физического развития, развития функциональных систем, моторики, психических функций, коммуникативных навыков, социализацию, приоритетные виды детской деятельности, обозначенные в ФОП.

Реализация РПФК осуществляется в форме игры, познавательной деятельности, в форме творческой активности, в организационной образовательной деятельности. Характер взаимодействия взрослых и детей: личностно-развивающий и гуманистический.

1.5. Планируемые результаты РПФ

Обязательная часть соответствует:

- Федеральной образовательной программы дошкольного образования (Приказ Министерства просвещения РФ №1028 от 25 ноября 2022 г) п.15.1., п.15.2., п.13.3.1, п.15.3.2., п.15.3.3., п.15.4.

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому

результаты освоения РПФР представлены в виде целевых ориентиров ДО и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к концу дошкольного образования.

Реализация образовательных целей и задач РПФР направлена на достижение целевых ориентиров ДО, которые описаны как основные характеристики ребёнка. Они представлены в виде изложения возможных достижений воспитанников на разных возрастных этапах дошкольного детства.

В соответствии с особенностями психофизического развития ребёнка, планируемые результаты освоения Программы предусмотрены в ряде целевых ориентиров.

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного возраста и системные особенности ДО делают неправомерным требование от ребёнка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений.

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

Планируемые результаты в дошкольном возрасте, к четырём годам:

- ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;

- ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические движения под музыку;

- ребенок демонстрирует достаточную координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;

- ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и т.п., соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье;

- ребенок откликается эмоционально на ярко выраженное состояние близких и сверстников по показу и побуждению взрослых; дружелюбно настроен в отношении других детей;

- ребенок демонстрирует интерес к сверстникам в повседневном общении и бытовой деятельности, владеет элементарными средствами общения в процессе взаимодействия со сверстниками;

- ребенок охотно включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия в процессе совместной деятельности;

- ребенок с интересом вслушивается в музыку, запоминает и узнает знакомые произведения, проявляет эмоциональную отзывчивость, различает музыкальные ритмы, передает их в движении;

- ребенок активно взаимодействует со сверстниками в игре, принимает на себя роль и действует от имени героя, строит ролевые высказывания, использует предметы-заместители, разворачивает несложный игровой сюжет из нескольких эпизодов.

Планируемые результаты в дошкольном возрасте, к пяти годам:

- ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, испытывает потребность в двигательной активности;

- ребенок демонстрирует хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, хорошее развитие крупной и мелкой моторики рук активно и с интересом выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;

- ребенок интересуется факторами, обеспечивающими здоровье, стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

- ребенок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;

- ребенок выполняет самостоятельно правила общения со взрослым, внимателен к его словам и мнению, стремится к познавательному, интеллектуальному общению со взрослыми;

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

- ребенок познает правила безопасного поведения и стремится их выполнять в повседневной жизни;

- ребенок проявляет стремление к общению со сверстниками в процессе познавательной деятельности, осуществляет обмен информацией; охотно сотрудничает со взрослыми не только в совместной деятельности, но и в свободной самостоятельной; отличается высокой активностью и любознательностью;

- ребенок с удовольствием рассказывает о себе, своих желаниях, достижениях, семье, семейном быте, традициях; активно участвует в мероприятиях и праздниках, готовящихся в группе, в ДОО, имеет представления о малой родине, названии города, улицы, некоторых памятных

местах;

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

Планируемые результаты в дошкольном возрасте, к шести годам:

- ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

- ребенок проявляет во время занятий физической деятельностью выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность, способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений;

- ребенок проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

- ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;

- ребенок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и др.); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;

- ребенок настроен положительно по отношению к окружающим, охотно вступает в общение со взрослыми и сверстниками, ребенок способен различать разные эмоциональные состояния взрослых и сверстников, учитывает их в своем поведении, откликается на просьбу помочь, в оценке поступков опирается на нравственные представления;

- ребенок владеет основными способами укрепления здоровья, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих его людей;

- ребенок согласовывает свои интересы с интересами партнеров в игровой деятельности, умеет предложить и объяснить замысел игры, комбинировать сюжеты на основе разных событий, создавать игровые образы, управлять персонажами в режиссерской игре;

- ребенок принимает активное участие в праздничных программах и их подготовке; взаимодействует со всеми участниками культурно-досуговых мероприятий.

Планируемые результаты на этапе завершения освоения РПФР в соответствии с ФОП, к концу дошкольного возраста:

- у ребенка сформированы основные физические и нравственно-волевые качества;
- ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные.);
- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- проявляет морально-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять самооценку своей двигательной деятельности;
- имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности, о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ребенок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;
- ребенок соблюдает элементарные социальные нормы и правила поведения в различных видах деятельности, взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками;
- ребенок владеет средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками; способен понимать и учитывать интересы и чувства других; договариваться и дружить со сверстниками; старается разрешать возникающие конфликты конструктивными способами;
- ребенок имеет представление о жизни людей в России, имеет некоторые представления о важных исторических событиях Отечества; имеет представление о многообразии стран и народов мира;
- ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, предлагает и объясняет замысел игры, комбинирует сюжеты на основе реальных, вымышленных событий, выполняет несколько ролей в одной игре, подбирает разные средства для создания игровых образов, согласовывает свои интересы с интересами партнеров по игре, управляет персонажами в режиссерской игре;
- владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку заболевшим людям.

1.6. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Педагогическая диагностика в ДОУ – это особый вид профессиональной деятельности, позволяющий выявлять динамику и особенности развития ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные

образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Ее функция заключается в обеспечении эффективной обратной связи, позволяющей осуществлять управление образовательным процессом.

Направления и цели педагогической диагностики, а также особенности ее проведения определяются требованиями ФГОС ДО.

Педагогическая диагностика не является обязательной процедурой, вопрос о её проведении для получения информации о динамике возрастного развития ребенка и успешности освоения им образовательной программы, формах организации и методах решается непосредственно ДОУ.

Педагогическая диагностика физического развития воспитанников проводится ИФК, на основе наблюдения, специальных диагностических ситуаций.

Периодичность проведения педагогической диагностики: 2 раза в год:

- стартовая - (октябрь).

- заключительная - на завершающем этапе освоения программы определённой возрастной группы (апрель).

Успешное решение образовательных задач любого уровня возможно только на основе мониторинга, дающего возможность получения педагогом информации об эффективности его взаимодействия с детьми.

Программно-диагностический комплекс "СОНАТА-ДО" позволяет обеспечить четкий и оперативный сбор данных о состоянии и результатах процессов воспитания и обучения, о качестве управления ими, об их направленности на раскрытие потенциальных возможностей детей.

В данном продукте представлена методика экспресс-анализа и оценки детской деятельности, разработанная специалистами НГПУ им. Горького и НГЛУ им. Добролюбова (Нижний Новгород). Данная методика пользуется широкой популярностью у педагогов ДОУ, так как отличается простотой в использовании и не требует специальной подготовки. В качестве основной единицы анализа рассматривается детская деятельность во всем многообразии ее видов; игра, конструирование, изобразительная, музыкальная, речевая, двигательная, трудовая деятельность. Автоматизированная система обработки данных позволяет быстро сформировать индивидуальные и групповые карты результативности, а также сводные отчеты по динамике всех показателей в течение года.

Минимальные системные требования:

2. Содержательный раздел

Содержание работы по физическому развитию дошкольников реализуется инструктором по физкультуре, педагогами ДОУ в соответствии с ФОП, ФГОС ДО, образовательной программой ДОУ и методических пособий Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для

работы с детьми 3-4;4-5;5-6;6-7 лет – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020., обеспечивающих реализацию данного содержания.

Обязательная часть соответствует содержанию:

- Федеральной образовательной программе дошкольного образования (Приказ Министерства просвещения РФ №1028 от 25 ноября 2022 г) п.22, п.22.1., п.22.2., п.22.3., п.22.4., п.22.5., п.22.6.,п.22.7.;

- Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155), с изменениями №31 от 21 января 2019 г.

Содержание ОО «Физическое развитие» в соответствии с ФГОС ДО и ФОП предусматривает решение ряда специфических задач.

2.1 Задачи физического развития детей младшего и дошкольного возраста

2.1.1. Задачи физического развития детей 2-3 лет:

- обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазание, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально - ритмические упражнения ;

- развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;

- поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом внебольших подгруппах;

- формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;

- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

2.1.2. Задачи физического развития детей 3-4 лет:

- обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;

- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;

- формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;

- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;

- закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

2.1.3. Задачи физического развития детей 4-5 лет:

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;

- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;

- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;

- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;

- укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

2.1.4. Задачи физического развития детей 5-6 лет:

- обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр,

- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;

- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;

- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

- укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, как форме активного отдыха;

- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности.

2.1.5. Задачи физического развития детей 6-7 лет:

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной

гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения,

- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество ;

- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде;

- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;

- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;

- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и

- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

Для решения поставленных задач в каждой возрастной группе используются следующие формы организации двигательной деятельности : утренняя гигиеническая гимнастика; физкультурные занятия в зале и на свежем воздухе; физкультминутки; физкультпаузы; подвижные игры; бодрящая гимнастика; индивидуальная работа по развитию движений в зале и на прогулке; активный отдых (досуги, развлечения, праздники,); самостоятельная двигательная деятельность.

Так же для решения поставленных задач в каждой возрастной группе используются следующие типы занятий: учебно-тренировочное; сюжетное; игровое; тренировочное; комплексное; физкультурно-познавательное; тематическое; нетрадиционное; контрольное .

2.1 Содержание образовательной деятельности

РПФР направлена на:

- обеспечение гармоничного физического развития, приобретение опыта в различных видах двигательной деятельности, развитие психофизических качеств, формирование навыков правильной осанки, развитие координационных способностей, равновесия, мелкой моторики;

- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, формирование ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, формирование знаний о различных видах активного отдыха.

РПФП построена в соответствии с ФОП и ФГОС ДО на интегративном подходе сочетания образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой образовательных областей. Это способствует тому, что основные задачи содержания ОО «Физическое развитие» решаются как самостоятельно, так и в ходе реализации других ОО («Социально - коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно – эстетическое развитие»).

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;

- формирование у ребенка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;

- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;

- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;

- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;

- формирование у ребенка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

2.2.2. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 3 до 4 лет

Инструктор и педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следовать за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Инструктор и педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

Основная гимнастика (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие упражнения).

Основные виды движений (ОВД): ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии .

Бросание, катание, ловля, метание:

- прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади;
- катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях;
- прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами;
- ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой;
- произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от инструктора;
- бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой;
- подбрасывание мяча вверх и ловля его;
- бросание мяча о землю и ловля его;
- бросание и ловля мяча в парах;
- бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с расстояния 1,5 м;
- метание вдаль;

Ползание, лазанье:

- ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять ее, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой);
- по гимнастической скамейке, за катящимся мячом;
- проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м);
- влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее;
- подлезание под дугу, не касаясь руками пола.

Ходьба:

- ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления);
- на носках;
- высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу;
- парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше);
- в чередовании с бегом.

Бег:

- бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа;
- по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии;
- со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках;
- в чередовании с ходьбой;
- убегание от ловящего, ловля убегающего;
- бег в течение 50–60 сек;

Прыжки:

- прыжки на двух и на одной ноге;

- на месте, продвигаясь вперед на 2- 3 м;
- через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону);
- в длину с места (не менее 40 см);
- через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой;
- через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см);
- спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см).

Упражнение в равновесии:

- ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м.), обычным и приставным шагом;
- по гимнастической скамье
- перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу;
- по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом;
- с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение);
- на носках, с остановкой.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ):

- без предметов, с предметами (мячи, кубики 2 цветов, кегли, обручи, и т.п.), с опорой и на опоре (стул, скамейка), из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук .

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

- поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно);
- переключивание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой;
- махи руками;
- упражнения для кистей рук.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:

- потягивание, приседание, обхватив руками колени;
- наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя;
- поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно.

Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:

- поднимание и опускание ног, согнутых в коленях;
- приседание с предметами, поднимание на носки;
- выставление ноги вперед, в сторону, назад.

Музыкально-ритмические упражнения. Отдельные музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий.

Различные формы активного отдыха и подвижные игры:

- ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом;

- поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение;

-имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и т.д.) .

Строевые упражнения:

- построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам;

- перестроение в колонну по два, врассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

Подвижные игры:

- сюжетные игры, имитационные упражнения;

- несюжетные игры;

- игры на развитие ориентировки в пространстве;

-игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации;

- малоподвижные игры.

Спортивные упражнения.

Педагог и инструктор обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Формирование основ здорового образа жизни.

Педагог и педагог поддерживает стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила) .

Активный отдых:

- физкультурные досуги 1-2 раз в месяц, во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20–25 минут, в соответствии с КТП ДОО. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

- дни здоровья 1 раз в год в соответствии с КТП, годовым планом работы. В этот день проводятся подвижные игры физкультурный досуг, спортивные упражнения

Целевые ориентиры к концу 4-го года жизни:

- ребенок ориентируется в пространстве по зрительным и звуковым ориентирам, при совместных построениях и выполнении основных движений, в подвижных играх;

- по показу педагога принимает исходное положение, более уверенно выполняет движения, сохраняет равновесие при выполнении физических упражнений, музыкально-ритмических движений, реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое, выполняет общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;

- осваивает спортивные упражнения;
- проявляет положительное отношение к физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм, знает правила в подвижных играх, стремится к выполнению ведущих ролей в игре;
- понимает необходимость соблюдения чистоты и гигиены для здоровья, имеет сформированные полезные привычки, знает основные правила безопасного поведения в двигательной деятельности.

2.2.3. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 4 до 5 лет

Инструктор и педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог и инструктор способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

Основная гимнастика (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие упражнения).

Основные виды движений (ОВД): ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии .

Бросание, катание, ловля, метание:

- прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибающая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см;

- прокатывание обруча инструктору, удержание обруча, катящегося от инструктора;

- прокатывание обруча друг другу в парах;

- подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол;

- бросание и ловля мяча в паре;

- перебрасывание мяча друг другу в кругу;

- бросание мяча двумя руками из-за головы стоя;

- отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд;

- подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд;

- бросание мяча двумя руками из-за головы сидя;

- бросание вдаль;

- попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2 - 2,5м.

Ползание, лазанье:

- ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками;
- проползание в обручи, под дуги;
- влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек;
- переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони;
- подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком.

Ходьба:

- ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа;
- на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру;
- перешагивая предметы;
- чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону;
- со сменой ведущего;
- в чередовании с бегом, прыжками;
- приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте;
- с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной).

Бег:

- бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени;
- обегая предметы;
- на месте;
- бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне;
- в парах;
- по кругу, держась за руки;
- со сменой направляющего, меняя направление движения и темп;
- непрерывный бег 1-1,5 мин;
- перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую;
- бег в рассыпную с ловлей и увертыванием.

Прыжки:

- прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой;
- подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м;
- перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см);
- выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами;
- прыжки в длину с места;
- спрыгивание со скамейки;

- прямой галоп;
- попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой.

Упражнение в равновесии:

по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носкаруки в стороны);

- кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ):

- под счёт, из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром), с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и др. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

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

- основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью);

- перекладывание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями;

- выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:

- наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя;

- поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках.

Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:

- сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад;

- выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны;

- поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.

Ритмическая гимнастика.

Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры.

Рекомендуемые упражнения:

- ритмичная ходьба под музыку в разном темпе;

- на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под

музыку;

- выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Строевые упражнения:

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

Подвижные игры.

Инструктор и педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

Подвижные игры:

- сюжетные игры, имитационные упражнения;
- несюжетные игры;
- игры на развитие ориентировки в пространстве;
- игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации;
- народные игры;
- малоподвижные игры.

Спортивные упражнения.

Педагог и инструктор обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Формирование основ здорового образа жизни.

Педагог и инструктор уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и др.) , способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья . Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

Активный отдых:

- физкультурные досуги и развлечения 1-2 раз в месяц, во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20–25 минут, в соответствии с КТП ДОО. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

- дни здоровья 1 раз в год в соответствии с КТП, годовым планом работы. Это прежде всего физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

- физкультурные праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1–1,5 часов, в соответствии с КТП, годовым планом работы. Педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать

Целевые ориентиры к концу 5-го года жизни:

- ребенок осваивает разнообразные физические и музыкально-ритмические упражнения, проявляет двигательную активность и психофизические качества, демонстрирует координацию движений, развитие глазомера, ориентировку в пространстве ориентирами и без, стремится сохранять правильную осанку;

- проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, с желанием выполняет упражнения основной гимнастики, участвует в подвижных играх и досуговой деятельности;

- проявляет настойчивость и упорство для достижения результата, стремится к победе, соблюдает правила в подвижных играх, переносит освоенные упражнения в самостоятельную двигательную деятельность;

- знает правила безопасного поведения в двигательной деятельности;

- знает об отдельных факторах, положительно влияющих на здоровье, имеет сформированные полезные привычки.

2.2.4. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 5 до 6 лет

Инструктор и педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог и инструктор уточняет, расширяет и закрепляет

представления о здоровье и здоровом образ жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги соответствующей тематикой.

Основная гимнастика (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие упражнения).

Основные виды движений (ОВД): ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесие .

Бросание, катание, ловля, метание:

- прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой);
- прокатывание обруча, бег за ним и ловля;
- прокатывание набивного мяча;
- передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях;
- перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях;
- отбивание мяча об пол на месте 10 раз;
- ведение мяча 5-6 м;
- метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы;
- метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и др.);
- перебрасывание мяча из одной руки в другую;
- подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; забрасывание его в баскетбольную корзину.

Ползание, лазание:

- ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями;
- переползание через несколько предметов подряд, под дугами,
- ползание на животе;
- ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад;
- лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом.

Ходьба:

- ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м;
- ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты.

Бег:

- бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих;
- бег с пролезанием в обруч;

- с ловлей и увертыванием;
- высоко поднимая колени;
- между расставленными предметами;
- группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих;
- в заданном темпе, обегая предметы;
- мелким и широким шагом;
- бег под вращающейся скакалкой.

Прыжки:

- подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно
- ноги врозь;
- на одной ноге;
- подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной;
- подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см;
- спрыгивание с высоты в обозначенное место;
- подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза;
- подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз;
- прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м;
- на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м;
- перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик);
- прыгивание на возвышение 20 см двумя ногами;
- прыжки в длину с места;
- в высоту с разбега;
- в длину с разбега.

Прыжки со скакалкой:

- перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3–5 см);
- перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом;
- прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку.

Упражнения в равновесии:

- ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой;
- стойка на гимнастической скамье на одной ноге;
- поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье;
- пробегание по скамье;
- ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой);
- приседание после бега на носках, руки в стороны;
- кружение парами, держась за руки;
- «ласточка».

Общеразвивающие упражнения (ОРУ): - под счёт, из разных исходных положений, в разном темпе, без предметов, с мелким спортивным инвентарём.

Педагог и инструктор поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и др.). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на

четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

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

- поднятие рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно);
- махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя;
- поднятие рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь);
- сжимание и разжимание кистей.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:

- поднятие рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине;
- наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево;
- поднятие ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине.

Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:

- приседание, обхватывая колени руками;
- махи ногами; поочередное поднятие и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре;
- захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.

Ритмическая гимнастика.

Музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) инструктор включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры.

Рекомендуемые упражнения:

- ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким поднятием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение);
- подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

Строевые упражнения:

- построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге;

- построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг;
- перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении;
- размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны;
- повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком;
- ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

Подвижные игры:

- сюжетные игры, имитационные упражнения;
- несюжетные игры;
- игры на развитие ориентировки в пространстве;
- игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации;
- народные игры;
- малоподвижные игры;
- игры с элементами соревнования, игры – эстафеты.

Педагог и инструктор:

- обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми;

- воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей;

- развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений).

- способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

Спортивные упражнения.

Педагог и инструктор обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

Катание на санках:

- по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

Спортивные игры.

Педагог и инструктор обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки:

- бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м);

- знание 3-4 фигур.

Элементы баскетбола:

- перебрасывание мяча друг другу от груди;
- ведение мяча правой и левой рукой;
- забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди;
- игра по упрощенным правилам.

Бадминтон:

- отбивание волана ракеткой в заданном направлении;
- игра с педагогом или инструктором.

Элементы футбола:

- отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении;
- ведение мяча ногой между и вокруг предметов;
- передача мяча ногой друг другу (3–5 м);
- игра по упрощенным правилам.

Формирование основ здорового образа жизни.

Педагог и инструктор продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и др.) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивными инвентарем и оборудованием. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

Активный отдых:

- физкультурные праздники и досуги организуют 2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов. Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры;

- досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30–40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально - ритмические упражнения, творческие задания. Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России и;

Целевые ориентиры к концу 6-го года жизни:

- ребенок выполняет физические упражнения в соответствии с возрастными возможностями, достаточно технично, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно;

- проявляет в двигательной деятельности сформированные в соответствии с возрастом психофизические качества;

- способен проявить творчество, составляя несложные комбинации из знакомых общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений, основных движений и продемонстрировать их, придумать движения в подвижной игре и организовать ее;

- стремится осуществлять самоконтроль и дает оценку двигательным действиям других детей и своим, свободно ориентируется в пространстве.

- проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям,

- умеет взаимодействовать в команде, проявляет инициативу, самостоятельность, находчивость, взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует нравственно-волевые качества, ответственность перед командой, преодолевает трудности;

- знает способы укрепления здоровья и факторы, положительно влияющие на него, имеет представление о правилах гигиены, понимает необходимость сохранения и укрепления здоровья, может оказать посильную помощь больным близким, стремиться заботиться о своем здоровье и здоровье других людей;

- имеет представления о некоторых видах спорта, спортивных достижениях, туризме, как форме активного отдыха, знает правила безопасного поведения в двигательной деятельности, стремиться их соблюдать.

2.2.5. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 6 до 7 лет

Основная гимнастика (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие упражнения).

Педагог и инструктор создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог и инструктор обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог и инструктор продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения строевые упражнения).

Основные виды движений (ОВД): ходьба, бег, прыжки, ползание, лазанье, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесие .

Бросание, катание, ловля, метание:

- бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз;

- передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе;

- прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей;

- перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками;

- одной рукой от плеча;

- передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую;

- метание в цель из положения стоя на коленях и сидя;

- метание вдаль, метание в движущуюся цель;

- забрасывание мяча в баскетбольную корзину;

- катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу;

- ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу;

- ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

Ползание, лазанье:

- ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад;

- на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами;

- влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименными разноименным способом;

- перелезание с пролета на пролет по диагонали;

- пролезание в обруч разными способами;

Ходьба:

- ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед;

- выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад;

- в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях.

Бег:

- бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками,

- с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок);

- высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук;

- с захлестыванием голени назад;

- выбрасывая прямые ноги вперед;
- медленный бег до 2-3 минут;
- бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега);

Прыжки:

- подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом;
- смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук;
- впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага;
- подпрыгивания вверх из глубокого приседа;
- прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек;
- прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование.

Прыжки с короткой скакалкой:

- прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них;
- прыжки с ноги на ногу;
- бег со скакалкой;
- прыжки через обруч, вращая его как скакалку.

Прыжки через длинную скакалку:

- пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места;
- бегание под вращающуюся скакалку – прыжок – выбегание;
- пробегание под вращающейся скакалкой парами.

Упражнение в равновесии:

- подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч;
- стойка на носках;
- стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза;
- ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом;
- ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки;
- ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком;
- ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок;
- прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком;
- ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони;
- кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы;
- после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».

Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Педагог и инструктор проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с

разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и др.). Педагог и инструктор поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

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

- поднятие и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук;
- круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:

- повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя;
- поочередное поднятие и опускание ног лежа на спине.

Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:

- подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп;
- захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

Ритмическая гимнастика.

Музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) инструктор включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры.

Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения.

Педагог и инструктор совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем:

- быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу;
- равнение в колонне, шеренге;
- перестроение из одной колонны 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;

- размыкание и смыкание приставным шагом;
- повороты направо, налево, кругом;
- повороты во время ходьбы на углах площадки.

Подвижные игры.

Педагог инструктор поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

Подвижные игры:

- сюжетные игры, имитационные упражнения;
- несюжетные игры;
- игры на развитие ориентировки в пространстве;
- игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации;
- народные игры;
- малоподвижные игры;
- игры с элементами соревнования, игры- эстафеты.

Спортивные упражнения.

Педагог и инструктор обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

- игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

Спортивные игры.

Педагог и инструктор обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке

Элементы футбола:

- передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте;
- ведение мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков – на снегу, на траве):

- ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы;
- прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой;
- ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними;
- забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева);
- попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон:

- перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, правильно удерживая ракетку.

Формирование основ здорового образа жизни.

Инструктор расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта, спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

Активный отдых:

- физкультурные праздники и досуги организуют 2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов. Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений;

- досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания. Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов;

- дни здоровья проводятся 1 раз в год, в этот день педагог и инструктор организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги,

Целевые ориентиры к концу 7-го года жизни:

- ребенок результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения, музыкально-ритмические упражнения и их комбинации с пособиями и без, осваивает элементы спортивных игр по возрасту, проявляет психофизические качества, меткость, глазомер, сохраняет равновесие, правильную осанку, свободно ориентируется в пространстве без ориентиров;

- осуществляет самоконтроль, может дать оценку выполнения упражнений другими детьми;

- проявляет двигательное творчество, может придумать комбинации движений в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх, с удовольствием импровизирует;

- активно и с желанием участвует в подвижных играх и эстафетах, проявляет инициативу, может их самостоятельно организовать и провести со сверстниками и младшими детьми;

- проявляет инициативу, находчивость, морально-нравственные и волевые качества (смелость, честность, взаимовыручка, целеустремленность, упорство и др.), оказывает помощь товарищам, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности;

- осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;

- имеет начальные представления о правилах здорового образа жизни, мерах укрепления здоровья и профилактики, организме человека, владеет навыками личной гигиены, может определить и описать свое самочувствие, знает, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье;

- имеет представление о некоторых видах спорта и спортивных достижениях,

- стремиться оказать помощь и поддержку больным людям, заботливо относится к своему здоровью и здоровью окружающих.

Содержание образовательной деятельности РПФР реализуется в соответствии с ФОП, перспективным планированием обучения основным видам движений.

Для обучения спортивным играм и упражнениям, музыкально-ритмическим движениям , освоения навыков туристических походов, используются методические пособия.

2.3. Основные требования по освоению детьми РПФР

При реализации РПФР в режимных моментах, при организации активного отдыха, туристических походах и прогулках педагоги ДОО особое внимание уделяют следующим аспектам:

2-я младшая группа:

- формированию умения выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях;

- выполнять ОРУ, музыкально-ритмические упражнения;

- созданию условия для освоения ОВД и спортивных упражнений, организации подвижных игр, помощи детям выполнять движения естественно, согласованно, сохраняя равновесие;

- формированию умение слышать указания педагога, принимать исходные положения, реагировать на зрительный и звуковой сигналы, начинать и заканчивать движение по сигналу, соблюдать правила в подвижных играх;

- организации активного отдыха, приобщению детей к ЗОЖ, овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной

деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитанию полезных для здоровья привычек.

Средняя группа:

- формированию двигательных умений и навыков, развитию психофизических качеств;
- обучению точно принимать исходные положения, поддержанию стремления соблюдать технику выполнения упражнений, правил в подвижных играх;
- умению слушать и слышать указания педагога, ориентироваться на словесную инструкцию и зрительно-слуховые ориентиры;
- развитию умения использовать движения в самостоятельной двигательной деятельности, импровизировать, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, проявлять целеустремленность и упорство в достижении цели;
- овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формированию представлений о правилах поведения в двигательной деятельности, закреплению полезных привычек, способствующих укреплению и сохранению здоровья.

Старшая группа:

- развитию и совершенствованию двигательных умений и навыков, психофизических качеств и способностей, обогащению двигательного опыта детей разнообразными физическими и музыкально-ритмическими упражнениями;
 - поддержке детской инициативы, формированию стремления творчески использовать упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;
 - закреплению умения самостоятельно точно, технично выразительно выполнять упражнения под счет, ритм, музыку, по показу и по словесной инструкции, осуществлять самоконтроль и самооценку выполнения упражнений;
 - обучению подвижным играм, элементам спортивных игр, играм-эстафетам;
 - поощрению стремления выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил, преодолевать препятствия, проявлять нравственно-волевые качества, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками;
 - расширению и закреплению представлений о здоровье, ЗОЖ, формированию элементарных представлений (на доступном уровне) об организме человека, о разных формах активного отдыха, формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности;
- физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

Подготовительная группа:

- закреплению и совершенствованию двигательных умений и навыков, развитию психофизических качества и способностей;
- созданию условий для дальнейшего закрепления и совершенствования навыков выполнения ОВД и их комбинаций, ОРУ, спортивных упражнений,

освоению элементов спортивных игр, игр-эстафет, музыкально-ритмических упражнений;

- обучению выполнять упражнения под счет, ритмично, в соответствии с разнообразным характером музыки, а также технично, точно, выразительно выполнять движения.

- обучению детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и оценку выполнения упражнений;

- поддержанию стремления творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности, организовывать и придумывать подвижные игры, ОРУ, комбинировать движения, импровизировать;

- приобщение детей к ЗОЖ: расширение и уточнение представлений о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, мерах профилактики болезней, поддержание интереса к физической культуре, спорту, активному отдыху, воспитание полезных привычек, осознанного, заботливого, бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

2.4. Программа воспитания в рамках РПФР

Обязательная часть соответствует: Федеральной образовательной программы дошкольного образования (Приказ Министерства просвещения РФ №1028 от 25 ноября 2022 г) п.22.8., п.29.,п.29.1., п.29.2., п.29.2.2.5..., п.29.2.3.2., п.29.3.,п. 29.4.

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;

- формирование у ребенка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;

- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;

- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;

- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;

формирование у ребенка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

Целевые ориентиры воспитания детей раннего возраста (к 3-м годам).

Направления воспитания	Ценности	Целевые ориентиры
Физическое и оздоровительное	Здоровье, жизнь	Понимающий ценность жизни и здоровья, владеющий основными способами укрепления здоровья физическая культура, закаливание, утренняя гимнастика, личная гигиена, безопасное поведение и др.; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих.

		Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества. Демонстрирующий потребность в двигательной деятельности. Имеющий представление о некоторых видах спорта и активного отдыха.
--	--	--

Целевые ориентиры воспитания детей на этапе завершения освоения программы.

Направления воспитания	Ценности	Целевые ориентиры
Физическое и оздоровительное	Здоровье, жизнь	Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены. Стремящийся соблюдать правила безопасного поведения в быту, социуме (в том числе в цифровой среде), природе.

2.5. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации РПФР

Формы, способы, методы и средства реализации РПФР определены в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов.

Формы реализации РПФР. Согласно ФГОС ДОУ инструктор может использовать следующие формы и способы реализации Федеральной программы:

В дошкольном возрасте (3 года – 8 лет):

- двигательная деятельность: основные виды движений ходьба (бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазанье; прыжки; упражнения в равновесии, строевые упражнения; музыкально - ритмические движения) ;
- общеразвивающие (упражнения для кистей рук, развитие и укрепление мышц рук и плечевого пояса; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника; упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса);
- спортивные упражнения (санки, лыжи, велосипед, самокат);
- подвижные игры (формирование духовно- нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности , игры народов России);
- элементы спортивных игр;
- дни здоровья, развлечения, праздники, досуги и т.д.;
- малоподвижные игры и т.д.

Методы реализации РПФР дошкольников.

При организации обучения двигательным навыкам, развития психофизических качеств и формирования основ ЗОЖ традиционные методы

(словесные, наглядные, практические) дополнены методами, в основу которых положен характер познавательной деятельности детей.

Наглядные методы:

- способствуют формированию знаний и ощущений, касающихся движения, чувственного восприятия и развития способности к сенсорике;
- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора, педагога).

Вербальные методы (словесные):

- направлены на активизацию сознания ребенка, формирование более глубокого осмысления поставленных задач, выполнение физических упражнений на осознанном уровне, понимание их содержания, структуры, а также самостоятельное и творческое использование в самых разных случаях;
- название упражнений, описание, объяснения, указания, распоряжения, команды, вопросы к детям, рассказ, беседа и т. д. , активизируют мышление ребенка, помогают целенаправленно воспринимать технику упражнений, способствуют созданию более точных зрительных представлений о движении.

Практические методы:

- призваны обеспечить проверку двигательных действий дошкольника, правильность его восприятий и моторных ощущений;
- применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закрепления двигательных навыков и умений.
- закрепления двигательных навыков и развитие физических качеств в изменяющихся условиях.
- при выполнении физических упражнений в соревновательной форме возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.). *Соревновательный метод* повышает интерес к физическим упражнениям, содействует лучшему их выполнению, развивает способность применять двигательные навыки и умения в усложненных условиях.

Информационно-рецептивный метод:

- предъявление информации, организация действий ребёнка с объектом изучения (распознающее наблюдение, рассматривание картин, демонстрация кино - и диафильмов, просмотр компьютерных презентаций, рассказы педагогов или детей, чтение и т.д.).

Репродуктивный метод:

- создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением (упражнения на основе образца инструктора, педагога, беседа, составление рассказов с опорой на предметную или предметно-схематическую модель).

Метод проблемного изложения:

- постановка проблемы и раскрытие пути её решения в процессе организации опытов, наблюдений.

Эвристический метод (частично-поисковый):

- проблемная задача делится на части – проблемы, в решении которых принимают участие дети (применение представлений в новых условиях).

Исследовательский метод:

- составление и предъявление проблемных ситуаций, ситуаций для экспериментирования и опытов (творческие задания, опыты, экспериментирование).

Средства реализации РПФР.

При реализации РПФР инструктор может использовать различные средства, представленные совокупностью материальных и идеальных объектов:

- спортивное оборудование, спортивный инвентарь;
- демонстрационные и раздаточные материалы, образно-символический материал;
- технические средства обучения (визуальные, аудиальные, аудиовизуальные);
- реальные и виртуальные;
- оздоровительное, нестандартное оборудование, оборудование для спортивных игр и упражнений.

Данные средства используются для развития следующих видов деятельности детей:

- двигательной (оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом и др.);
- игровой (игры, игрушки, игровое оборудование и др.);
- коммуникативной (дидактический материал, предметы, игрушки, видеофильмы, презентации и др.);
- познавательно-исследовательской и экспериментирования (натуральные предметы и оборудование для исследования и образно-символический материал, в том числе макеты, плакаты, модели, схемы и др.);

ДОУ самостоятельно определяет средства воспитания и обучения, в том числе технические, соответствующие материалы (в том числе расходные), игровое, спортивное, оздоровительное оборудование, инвентарь, необходимые для реализации РПФР.

Выбор форм, методов, средств реализации РПФР воспитанников основан на адекватных образовательным потребностям предпочтениях детей. Их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает вариативность средств реализации РПФР.

2.6. Особенности образовательной деятельности по физическому развитию

Обязательная часть соответствует:

- Федеральной образовательной программы дошкольного образования (Приказ Министерства просвещения РФ №1028 от 25 ноября 2022 г.)

п.23., п.23.1., п.23.2., п.23.3., п.23.4., п.23.5., п.23.6., п.23.7., п.23.8., п.23.9., п.23.10., п.23.11., п.23.12., п.24., п.24.1., п.24.2., п.24.3., п.24.4., п. 24.5., п. 24.6., п.24.7., п.24.8., п.24.9., п.24.10.

- Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155), с изменениями №31 от 21 января 2019 г.

Образовательная деятельность по физическому развитию в ДОУ включает:

- образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности;

- образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных процессов;

- самостоятельную деятельность детей;

- взаимодействие с семьями детей по реализации образовательной программы ДОУ.

Образовательная деятельность организуется как совместная деятельность инструктора (педагога) и детей, самостоятельная деятельность детей. В зависимости от решаемых образовательных задач, желаний детей, их образовательных потребностей, инструктор может выбрать один или несколько вариантов совместной деятельности:

- совместная деятельность с ребенком, где, взаимодействуя с ребенком, он выполняет функции инструктора (педагога): обучает ребенка чему-то новому;

- совместная деятельность ребенка с инструктором (педагогом), при которой ребенок и инструктор (педагог) – равноправные партнеры;

- совместная деятельность группы детей под руководством инструктора (педагога), который на правах участника деятельности на всех этапах ее выполнения (от планирования до завершения) направляет совместную деятельность группы детей;

- совместная деятельность детей со сверстниками без участия инструктора (педагога), но по его заданию. Инструктор в этой ситуации не является участником деятельности, но выступает в роли ее организатора, ставящего задачу группе детей, тем самым, актуализируя лидерские ресурсы самих детей;

- самостоятельная, спонтанно возникающая, совместная деятельность детей без всякого участия инструктора (педагога). Это могут быть самостоятельные игры детей (сюжетно - ролевые, режиссерские, театрализованные, игры с правилами, музыкальные, подвижные и др.).

Игра занимает центральное место в жизни ребенка, являясь преобладающим видом его самостоятельной деятельности. Игра в педагогическом процессе выполняет различные функции: обучающую, познавательную, развивающую, воспитательную, социокультурную, коммуникативную, эмоциогенную, развлекательную, диагностическую, психотерапевтическую и др. . Учитывая потенциал игры для разностороннего

развития ребенка и становления его личности, инструктор и педагог максимально использует все варианты ее применения в ДОО.

Образовательная деятельность, осуществляемая в утренний отрезок времени, может включать:

- игровые ситуации, индивидуальные игры и игры небольшими подгруппами (сюжетно-ролевые, дидактические, подвижные, малоподвижные игры, музыкальные и др.);

- практические, проблемные ситуации, упражнения (по освоению культурно - гигиенических навыков и культуры здоровья, правил и норм поведения и др.);

- оздоровительные и закаливающие процедуры, здоровьесберегающие мероприятия, двигательную деятельность (подвижные игры, гимнастика и др.).

Образовательная деятельность, осуществляемая во время прогулки, включает:

- подвижные игры и спортивные упражнения, направленные на оптимизацию режима двигательной активности и укрепление здоровья детей;

- проведение спортивных праздников (при необходимости).

Образовательная деятельность, осуществляемая во вторую половину дня, может включать:

- проведение зрелищных мероприятий, развлечений, праздников (спортивные, физкультурные, музыкальные досуги и др.);

- игровые ситуации, индивидуальные игры и игры небольшими подгруппами (сюжетно-ролевые, режиссерские, дидактические, подвижные, музыкальные и др.);

- индивидуальную работу по всем видам деятельности и образовательным областям.

Для организации самостоятельной деятельности детей в группе создаются различные центры активности (игровой, литературный, спортивный, творчества, познания и др.). Самостоятельная деятельность предполагает самостоятельный выбор ребенком ее содержания, времени, партнеров.

2.7. Взаимодействие педагогов

Одним из немаловажных факторов, влияющих на эффективность физического развития детей, является взаимодействие всех участников образовательного процесса – администрации ДОО, инструктора по физической культуре, воспитателей, логопеда, музыкального руководителя, родителей.

Взаимодействие с администрацией ДООУ.

Заведующий детским садом и заместитель заведующего по УВР обеспечивают организацию образовательного процесса в ДООУ, повышение профессиональной компетенции специалистов, а также организуют взаимодействие с семьями воспитанников и различными социальными партнёрами.

Взаимодействие с воспитателями.

Инструктор оказывает консультативную помощь педагогам по различным вопросам физического развития детей. Совместно проводят педагогическую диагностику физического развития детей, планируют работу в рамках ОО «Физическое развитие», работу с родителями по данному направлению.

В образовательной деятельности инструктор проводит занятие, педагог следит за качеством выполнения ОРУ и ОВД, оказывает помощь детям при выполнении упражнений, страховку.

Взаимодействие с музыкальным руководителем.

Музыка является одним из средств физического воспитания. Она положительно воздействует на эмоции детей, создает хорошее настроение, помогает активизировать умственную деятельность, способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике, способствует развитию внимания, чувства ритма.

Совместно с музыкальным руководителем подбирается музыкальный материал для использования на физкультурных занятиях, утренней гимнастике, досугах и развлечениях, праздниках. На физкультурных занятиях закрепляются музыкально-ритмические движения, разученные на музыкальных занятиях.

Взаимодействие с младшим воспитателем.

Способствует соблюдению санитарно - гигиенических требований при организации работы по физическому развитию дошкольников.

В детском саду работают специалисты: музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре.

Модель взаимодействия инструктора с педагогами и специалистами.



2.10. Особенности взаимодействия с семьями дошкольников

Основной целью взаимодействия инструктора и родителей (законных представителей) воспитанников ДОУ является «установление доверительного делового контакта» между семьёй и ДОУ.

Для достижения этой цели осуществляется дифференцированный подход в работе с семьёй, в зависимости от образовательных потребностей родителей (законных представителей) в отношении ребенка и их воспитательных установок и позиции, выстраивание профессионального диалога с родителями.

В соответствии с ФОП в ДОУ организована система профессиональной поддержки и помощи родителям (законным представителям) в воспитании и обучении детей, охране и укреплении их здоровья, состоящая из консультативных, просветительских, обучающих направлений работы педагогов ДОУ.

Основной целью работы с родителями является взаимодействие семьёй, вовлечение родителей в образовательный процесс для формирования у них компетентной педагогической позиции по отношению к собственному ребёнку.

Реализация цели обеспечивает решение следующих задач:

- выработка у педагогов уважительного отношения к традициям семейного воспитания детей и признания приоритетности родительского права в вопросах воспитания ребёнка;

- вовлечение родителей воспитательно -образовательный процесс;

- создание активной информационно развивающей среды, обеспечивающие единые подходы к развитию личности в семье и детском коллективе;

- повышение родительской компетентности в вопросах воспитания и обучения детей.

Работа, обеспечивающая взаимодействие семьи и дошкольной организации, включает следующие направления:

Формы взаимодействия с родителями: информационные; организационные; просветительские; организационно – деятельностные; участие родители в педагогическом процессе.

Консультирование.

Цель: оптимизация взаимодействия участников воспитательно - образовательного процесса и оказания им психологической помощи при выстраивании и реализации индивидуальных программ воспитания и развития. Консультирование состоит в оказании помощи при решении проблем, с которыми обращаются родители, специалисты, воспитатели, администрация ДОУ. Консультирование предполагает активную позицию консультируемого, совместную проработку имеющихся затруднений и поиск оптимальных способов решения. Тематика проводимых консультаций не должна выходить за рамки профессиональной компетентности инструктора по физической культуре ДОУ.

Профилактика и физкультурно-оздоровительное просвещение.
Физкультурно-оздоровительное просвещение в контексте идей ФОП и ФГОС ДО выступает как приоритетное направление деятельности инструктора по физической культуре.

Цель: предотвращение возможных проблем в двигательном развитии, формировании основ здорового образа жизни, воспитания нравственно - волевых качеств и взаимодействии участников воспитательно - образовательного процесса. Создание условий для повышения основ здорового образа жизни, двигательной сферы и компетентности педагогов, специалистов, администрации ДОУ и родителей. Физкультурно-оздоровительные просвещение не ограничивается общими сведениями по потребностям двигательных умений и навыков детей, оно опирается на результаты изучения конкретных особенностей воспитанников ДОУ, учитывает традиции, квалификацию и особенности педагогического коллектива, своеобразие детей и родителей.

Модель участия родителей в жизни ДОУ

Участие родителей в жизни ДОУ	Формы участия	Периодичность сотрудничества
В создании условий	- участие в субботниках по благоустройству спортивной площадки;	1 раз в год
В просветительской деятельности, расширение информационного поля родителей	- наглядная информация (стенды, папки-передвижки, памятки, буклеты, консультации, рекомендации, листовки и т.д.); - страничка на сайте ДОУ, месенджеры ДОУ - ВКонтакте, Одноклассники и т.д.; - индивидуальные беседы, консультации по запросам родителей; - консультативные встречи; - родительские собрания	1 раз в месяц Обновление постоянно По годовому (перспективному) плану
В воспитательно-образовательном процессе ДОУ, направленном на установление сотрудничества и партнерских отношений с целью вовлечения родителей в единое образовательное пространство	- дни здоровья; - совместные праздники, развлечения, физкультурно-массовые мероприятия; - участие в творческих выставках, смотрах - конкурсах; - мероприятия с родителями в рамках проектной деятельности; - открытые просмотры, занятия; - показ утренней гимнастики, музыкально - ритмичных движений (флэшмобов), - совместные занятия физическими упражнениями детей и родителей	По годовому (перспективному) плану

Модель развития двигательного потенциала детей родителями

Родители	Создание условий для двигательной активности ребёнка дома и вне его	<ul style="list-style-type: none"> - соблюдение режима дня; - полноценное, сбалансированное питание; - приобретение спортивного инвентаря и оборудования, позволение ребёнку играть им; - организация места для игры, занятия, центры активности; - позволение ребёнку использовать старые ненужные вещи для создания различных конструкций; - позволение изменять привычный порядок в доме, во дворе; - предоставление возможностей ребёнку для размышления, игры в одиночестве, центры уединения; - приглашение специалистов для индивидуальных занятий или посещение кружков, секций, тренировок 	Ребёнок	Физически развитая личность
	Активное участие родителей в двигательной активности ребёнка	<ul style="list-style-type: none"> - совместные занятия, игры, упражнения с ребёнком дома; - обсуждение с ним разных проблем; - просмотр детских, спортивных передач и обсуждение увиденного; - прослушивание музыки, организация танцевальных минут, разминок; - составление различных коллекций в соответствии с его интересами; - приобщение ребёнка к тем видам спорта, которые интересны Вам; - запись идей, высказываний рассуждений ребёнка; - запись результатов, спортивных личных достижений 		
	Совместный досуг дома	<ul style="list-style-type: none"> - активный отдых в выходные дни в парке, на природе; - активный отдых вместе с другими детьми; - занятия спортом; - посещение выставок, матчей, игр, спортивных мероприятий и т.д. 		
	Стимуляция двигательной активности ребёнка	<ul style="list-style-type: none"> - поощрение его двигательной активности; - поощрение стремления ребёнка попробовать себя в разных видах спорта; - помощь в поиске партнеров среди ровесников и взрослых; - помощь в приобретении знаний, умений, навыков; - умение ценить его достижения, его самого как личность и т.д. 		

2.11. Основные направления физкультурно-оздоровительной работы

1. Создание условий:

- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
- обеспечение благоприятного течения адаптации;
- выполнение санитарно-гигиенического режима.

2. Организационно-методическое и педагогическое направление:

- изучение передового педагогического, социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
- систематическое повышение квалификации педагогических кадров составление планов оздоровления;
- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.

3. Физкультурно-оздоровительное направление:

- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры.

4. Профилактическое направление:

- проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и нераспространению инфекционных заболеваний;
- предупреждение острых заболеваний методами неспецифической профилактики.

Модель «Формы и методы оздоровления детей»

№	Формы и методы	Содержание	Возрастные группы
1.	Обеспечение здорового ритма жизни	- щадящий режим (адаптационный период); - гибкий режим; - создание комфортной обстановки	Все группы
2.	Физическая культура	- оздоровительная утренняя гимнастика; - образовательная деятельность по физической культуре; - подвижные /спортивные игры, упражнения; - гимнастика пробуждения после дневного сна; - профилактическая гимнастика (дыхательная, на улучшение осанки, зрения, профилактика плоскостопия); - оздоровительный бег; - спортивные досуги, праздники, развлечения, спортивные состязания; - интегративная деятельность; - контрольно диагностическая деятельность; - совместная деятельность взрослого и детей; - проектная деятельность; - проблемная ситуация, экспериментирование	Все группы
3.	Гигиенические и водные процедуры	- умывание; - мытье рук; - игры с водой;	Все группы

		- обеспечение чистоты среды	
4.	Свето - воздушные ванны	- проветривание помещений; - прием детей на воздухе; - прогулки на свежем воздухе; - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха; - утренняя оздоровительная гимнастика на воздухе; - физическая культура на воздухе	Все группы
5.	Активный отдых детей	- развлечения, досуги, праздники; - игры, забавы; - дни здоровья; неделя здоровья;	Все группы
6.	Свето- и цветотерапия	- обеспечение светового режима; - цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса	Все группы
8.	Музыкотерапия	- музыкальное сопровождение учебных и режимных процессов; - музыкальное оформление занятий; - музыкально - театральная деятельность; - хоровое пение.	Все группы
9.	Аутотренинг и психогимнастик а	- игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы (пальчиковая гимнастика); - гимнастика пробуждения; - игры и тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятия невротических состояний; - коррекция поведения.	Все группы
10.	Физиотерапия	- кварцевание групп	Все группы
11.	Пропаганда ЗОЖ	- интеграция образовательной деятельности; - совместные мероприятия с родителями; - беседы; - консультации и т.д.; - активный отдых с привлечением родителей	Все группы

3. Организационный раздел

3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда – часть образовательной среды и фактор, мощно обогащающий развитие детей. РППС ДОУ выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребенка деятельности.

Развивающая РППС представляет собой единство специально организованного пространства как внешнего (территория ДОУ), так и внутреннего (групповые, специализированные, технологические, административные и иные пространства), материалов, оборудования, электронных образовательных ресурсов и средств обучения и воспитания детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья, материалов для организации самостоятельной творческой деятельности детей. РППС ДОУ

создает возможности для учета особенностей, возможностей и интересов детей, коррекции недостатков их развития.

РППС ДОУ создано как единое пространство, все компоненты которого, как в помещении, так и вне его, согласуются между собой по содержанию, масштабу, художественному решению.

К основным принципам организации физкультурной предметно-пространственной развивающей среды для детей относятся:

- доступность;
- безопасность;
- насыщенность;
- трансформируемость;
- вариативность;
- полифункциональность.

При проектировании РППС ДОУ учтены:

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

Для проведения разных видов двигательной деятельности в ДОУ имеется:

- совмещённый физкультурный и музыкальный зал;

3.2. Материально-техническое обеспечение РПФР

Организация обеспечивает материально-технические условия, позволяющие достичь обозначенные ею цели и выполнить задачи, в том числе:

- осуществлять все виды деятельности ребёнка, как индивидуальной, самостоятельной, так и в рамках каждой дошкольной группы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, их особых образовательных потребностей;
- обновлять содержание рабочей программы физического развития, методики и технологии её реализации в соответствии с динамикой развития системы образования, запросами воспитанников и их родителей (законных представителей) с учётом особенностей социокультурной среды развития воспитанников и специфики информационной социализации детей;
- обеспечивать эффективное использование профессионального и творческого потенциала педагогических, руководящих и иных работников организации, осуществляющей образовательную деятельность, повышения их профессиональной, коммуникативной, информационной, правовой компетентности и мастерства мотивирования детей;

- эффективно управлять организацией, осуществляющей образовательную деятельность, с использованием технологии управления проектами и знаниями, управления рисками, технологий решения конфликтов, информационно - коммуникативных технологии, современных механизмов финансирования.

Для реализации РПФР в ДОУ в соответствии с ФОП созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

- возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения образовательной программы по физическому развитию;

- выполнение ДОУ требований санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (к оборудованию и содержанию территории; к помещениям, их оборудованию и содержанию; к естественному и искусственному освещению помещений; к отоплению и вентиляции; к водоснабжению и канализации; к организации питания; к медицинскому обеспечению; к приёму детей в организации, осуществляющей образовательную деятельность детей ; к организации режима дня; к организации физического развития и воспитания; к личной гигиене персонала);

- выполнение ДОУ требований пожарной безопасности и электробезопасности;

- выполнение ДОУ требований по охране здоровья воспитанников и охране труда работников ДОУ;

РПФР оставляет за Организацией право самостоятельного подбора разновидности необходимых средств обучения, спортивного оборудования и инвентаря, музыкальных инструментов, материалов.

Программой предусмотрено также использование Организацией обновляемых образовательных ресурсов, в том числе расходных материалов, по подписке на актуализацию электронных ресурсов, техническое и мультимедийное сопровождение деятельности средств обучения и воспитания, спортивного, музыкального, оздоровительного оборудования, услуг связи, в том числе информационно – телекоммуникационной сети Интернет.

При проведении закупок спортивного оборудования, инвентаря ДОУ руководствуется нормами и законодательством РФ.

Перечень спортивного оборудования и инвентаря в ДОУ

Название физкультурного оборудования	Размеры	Количество (примерно на 25 детей)
Стенка гимнастическая	Высота 2 м.	4-6 пролётов
Гимнастическая скамейка	Длина 2 м., высота 30 см.	4 шт.
Дуга для подлезания	40x40 см., 50x50 см., 60x60 см.	2 шт.
Стойки и планка для прыжков в высоту	Комплект	1 шт.
Мат гимнастический	100x200 см.	4 шт.
Дорожка «Здоровья»		1 шт.
Название физкультурного инвентаря	Размеры	Количество

Приложение 1

Примерное планирование области «Физическое развитие»

Объём недельной образовательной нагрузки составляют следующее количество ООД (образовательных ситуаций, занятий, других форм организации детских видов деятельности).

Возрастные группы	Максимально допустимый объём недельной непосредственно образовательной нагрузки	Максимально допустимое количество занятий в неделю	Максимальная продолжительность 1 занятия	Максимально допустимый объём ООД	
				1 половина дня	2 половина дня
Вторая младшая	2ч. 30 мин.	10	15 мин.	до 30мин.	
Средняя группа	3 ч. 20 мин.	10	20 мин.	до 40мин.	
Старшая группа	5 ч. 50 мин.	15	20/25 мин.	до 45мин.	до 25мин.
Подготовительная к школе группа	10 ч.	15	30 мин.	до 1ч.30мин.	до 30 мин.

Планирование количества занятий по образовательной деятельности «Физическое развитие».

Приоритетный вид детской деятельности	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Дошкольный возраст(3-7 лет) - двигательная деятельность (основные виды движений, общеразвивающие упражнения, спортивные упражнения, подвижные игры и элементы спортивных игр)	2	2	3	3
Общее количество занятий в неделю	3	3	3	3
Занятия в физкультурном зале	2	2	2	2
Физкультурное занятие на улице	1	1	1	1

--	--	--	--	--

Примерная структура учебного года в детском саду с 1 сентября по 31 мая:

- с 1 сентября по 12 сентября - адаптационно-диагностический период;
- с 13 сентября по 31 декабря - учебный период;
- с 1 января по 9 января - новогодние каникулы;
- с 10 января по 31 мая - учебный период;
- с 10 апреля по 22 апреля - диагностический период;
- с 1 июня по 31 августа тёплый период.

Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.

Организационной основой реализации комплексно - тематического принципа построения РПФР являются примерные темы (праздники, события, проекты), которые ориентированы на все направления развития ребёнка дошкольного возраста и посвящены различным сторонам человеческого бытия, а также вызывают личностный интерес детей к:

- явлениям нравственной жизни ребёнка;
- окружающей природе;
- миру искусства и литературы;
- традиционным для семьи, общества и государства праздничным событиям;
- событиям, формирующим чувство гражданской принадлежности ребёнка (поселок, День народного Единства, День защитника Отечества и т.д.);
- сезонным явлениям;
- народной культуре и традициям.

Тематический принцип построения образовательного процесса позволяет вести региональные культурные компоненты, учитывать приоритет Организации.

Задачами организации деятельности в данном направлении являются:

- организация культурного отдыха детей, их эмоциональный разрядки;
- развитие детского творчества различных видов деятельности, культурных практиках;
- создание условий для творческой взаимодействия детей и взрослых;
- обогащение личностного опыта детей разнообразными впечатлениями, расширения их кругозора средствами интеграции содержания различных образовательных областей.

Тематические события, праздники и мероприятия с детьми планируется педагогами (воспитателями, музыкальным руководителем, инструктором по физической культуре), в зависимости от текущих прекрасных задач, времени года, возрастными особенностями детей, интересов и потребностей дошкольников. Для организации и проведения их возможно привлечение родителей и других членов семьи, бывших выпускников Организации, учащихся музыкальных и спортивных школ, специалистов системы дополнительного образования, учреждений и социума и т.д.