

НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БЛАГОВЕСТ»



УТВЕРЖДАЮ:
Директор НДОЧУ «Благовест»
Свящ. В.М. Мельничук
Приказ № 79 от «25» 08 2020г.

**Рабочая программа
инструктора по физической культуре
Образовательная область «Физическое развитие» для детей от 1.5-7 лет**

СОСТАВИТЕЛЬ
ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ЛАПТЕВА Е.В.

г. БАЛАШИХА, 2020г.

ПЛАН:

1. Пояснительная записка

2. Цель и задачи рабочей программы Принципы физического развития

3. Содержание программы

Виды и средства физической деятельности

Проектирование воспитательно-образовательного процесса, учебный план, формы работы с детьми, структура занятий, сетка занятий, циклограмма.

Основные цели и задачи реализации образовательной деятельности «Физическое развитие»

Задачи и содержание образовательной деятельности по «Физическому развитию» и планируемые результаты по каждой возрастной группе.

Диагностические карты по каждому возрасту.

Задачи и содержание работы во второй группе раннего возраста общеразвивающей направленности (от 1,5 до 3 лет).

Задачи и содержание работы в смешанной младше – средней группе компенсирующей направленности (от 3 до 5 лет)

Задачи и содержание работы в смешанной старшей – подготовительной группе компенсирующей направленности – логопедической (от 5 до 7 лет)

4. Вариативная часть

Особенности работы по «Физическому развитию» в логопедических группах

Физическое развитие в свете патриотизма и толерантности.

Литературно – художественный материал и элементы театрализации, как эффективное средство творческого физического развития.

Экологический аспект в физкультурной деятельности.

Включение элементов театрализации в физкультурную деятельность.

5. Условия реализации рабочей программы

Учебно-методическое обеспечение

Использование программно-методических пособий, предметно-развивающая среда

6. Список используемой литературы

1. Пояснительная записка

На сегодняшний день вопросы физкультурно – оздоровительной работы являются наиболее актуальными в деятельности нашего ДООУ. Всем известно, что **движение** - это:

- врождённая жизненная необходимая потребность человека;
- эффективное лечебное средство,
- познание окружающего мира;
- важное средство воспитания и общения.

Полноценное нервно – психическое развитие ребёнка невозможно без достаточного количества движений. Физическое воспитание детей способствует укреплению здоровья, обеспечению оптимального и гармоничного физического развития, расширению функциональных возможностей развивающегося организма, формированию точных двигательных навыков и основных движений, а также развитию качества движений. Оно помогает выработать у детей привычку к специальным занятиям физическими упражнениями, воспитывает любовь к спорту.

Данная рабочая программа воспитательно-образовательной деятельности инструктора по физкультуре составлена в соответствии нормативно - правовыми документами:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г.;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Федеральный государственный стандарт дошкольного образования (Приказ Минобр. № 1155 от 17.10.2013г.);
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений» от 15.05.2013;
- Письмом министерства образования Российской Федерации от 14.03.2000 № 65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»;
- Декларация прав ребёнка;
- Конвенция о правах ребёнка от 20.11.1989 года;
- Устав НДОЧУ
- Лицензия на право ведения образовательной деятельности 50 Л 01 № 0004566 Рег. Номер 72685 от 04. 02. 2015 г.
- Должностная инструкция инструктора по физической культуре ДООУ;
- Договор родителей с ДООУ
- Основная образовательная программа Негосударственного дошкольного образовательного частного учреждения «Благовест»;

Воспитательно-образовательная деятельность по образовательной области «Физическое развитие» в НДОЧУ «Благовест» строится на основе ФГОС, Основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы», образовательной программы НДОЧУ, данной рабочей программы и перспективного и календарного планирования. Образовательная деятельность осуществляется в процессе организации различных видов детской деятельности.

В перспективном планировании сформулированы цели и задачи, а также изложены формы работы с детьми как под руководством инструктора по физической культуре, так и в различных режимных моментах. Кроме этого, расписано взаимодействие с родителями и специалистами НДОЧУ «Благовест», методическая работа инструктора по физической культуре, а также расширение предметно-развивающей среды.

В основе перспективного планирования лежит Основная образовательная программа НДОЧУ «Благовест», которая основывается на базовой примерной образовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой; также парциально используемых программах - С.Козловой «Я - человек»; М.Ю.Картушиной «Зелёный огонёк здоровья»; С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей»; О.В. Бережнова «Малыши-крепыши». Задачи перспективного планирования соответствуют задачам воспитания и обучения детей по образовательной области «Физическое развитие», которые содержатся в базовой программе. Расширение базового образования осуществляется за счет использования технологий и методик, которые указаны в информационно-методическом обеспечении перспективного планирования.

Приоритетными направлениями работы НДОЧУ являются:

- укрепление физического и психического здоровья детей, личностное ориентирование;
- осуществление системы мер, направленных на охрану здоровья и предупреждение возникновения его нарушений,
- обеспечение нормального роста и развития, сохранение умственной и физической работоспособности детей.
- симбиоз физического развития с патриотическим, художественно – эстетическим, экологическим воспитанием дошкольников.

Цели и задачи рабочей программы по физкультуре

Целью физического воспитания является «создание» здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, творческого, гармонически развитого ребёнка.

Оздоровительные задачи конкретизируются с учётом особенностей развития организма ребёнка и направлены на:

- формирование правильной осанки;
- своевременное укрепление опорно-двигательного аппарата;
- формирование мышечного корсета;
- развитие свода стоп;

- укрепление связочно-суставного аппарата;
- развитие гармоничного телосложения;
- регулирование процессов возбуждения и торможения;
- предупреждение утомления;
- укрепление глазных мышц;
- повышение физической работоспособности;
- развитие мышц-разгибателей;
- совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- развитие способности приспосабливаться к меняющейся нагрузке;
- развитие подвижности грудной клетки, увеличение жизненной ёмкости лёгких;
- тренировка механизмов терморегуляции;
- обеспечение тренированности нервных процессов;
- совершенствование деятельности двигательного анализатора, органов чувств.

К образовательным задачам относятся:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие психофизических качеств (таких как быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость);
- развивать морально – волевые качества;
- развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений);
- формирование представлений о развитии разных органов для нормальной жизнедеятельности;
- развивать представление о ценности здоровья;
- развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием здоровья; между занятиями физкультурой и своим самочувствием;
- учить адекватно оценивать своё состояние здоровья;
- знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения;
- знакомить с основами техники безопасности;
- формировать представление об активном отдыхе;
- расширять представления о пользе закалывающих процедур, видах закалывания;
- Расширять представления о рациональном питании, пользе необходимых продуктов и витаминов.
- формировать заинтересованность к многообразию различных видов спорта, и видов и способов занятий по развитию физической культуры.

Воспитательные задачи. В процессе физического воспитания у детей формируются основы физической культуры:

- потребность в ежедневных физических упражнениях;
- навыки рационального использования физических упражнений в самостоятельной двигательной деятельности;
- грациозность, пластичность, выразительность движений;

- двигательное творчество;
- навыки самоорганизации, взаимопомощи;
- гигиенические навыки, привычка к самообслуживанию, к помощи воспитателю в проведении и организации разнообразных форм двигательной деятельности;
 - воспитывать бережное отношение к своему организму, представление, что полезно, что вредно для него;
 - формировать представления о правилах ухода за больным, воспитывать сочувствие к болеющим;
 - воспитывать бережное отношение и уход за спортивным оборудованием, приучать к чистоте, порядку, аккуратности.
 - воспитывать уважительное отношение к отличительным особенностям формирования здорового образа жизни у других народов и наций.

Принципы физического развития

- всестороннее и гармоничное развитие личности;
- связь физической культуры с жизнью;
- оздоровительная направленность физического воспитания;
- непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха;
- постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий;
- цикличное построение физкультурной деятельности;
- возрастная адекватность направлений физического воспитания.

2. Содержание программы

Виды и средства физкультурной деятельности

Виды физкультурной деятельности:

- физкультурные занятия;
- физкультурные досуги и развлечения (и с участием родителей);
- спортивные праздники (с использованием персонажей);
- дни здоровья;
- недели здоровья;
- мониторинг;
- динамические часы;
- физкультминутки;
- индивидуальная работа с детьми;
- коррекционная работа,
- участие в районных соревнованиях.

Средства физкультурной деятельности:

Методика гибкой и мягкой адаптации ДОУ;

Оздоровительные и профилактические мероприятия по

коррекции профилактике плоскостопия и нарушения

осанки;

Массаж;

Рациональный двигательный режим;

Рациональное питание;

Гигиена одежды (форма);

Закаливание;

Витамиотерапия; Музыкаотерапия; Сказкотерапия;

Психогимнастика;

Логоритмика;

Самомассаж;

Спортивные игры и упражнения; Ритмическая гимнастика; Утренняя гимнастика;

Занятия на тренажёрах;

Рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей;

«Дорожки

здоровья»;

Гимнастика для

глаз; Гимнастика

для ушей;

Гимнастика пробуждения – после дневного сна; Пальчиковая гимнастика;

Развивающие игры;

Спортивные игры и упражнения;

Акробатические упражнения;

Проектирование воспитательно-образовательного процесса.

Формы работы с детьми:

Традиционный тип занятия – обучение спортивным играм и упражнениям, знакомство с правилами, содержанием, техникой различных видов движений.

Занятия смешанного характера – организация дифференцированного обучения с учётом здоровья детей, двигательной активности, уровня усвоения двигательных навыков.

Занятия вариативного характера – занятие основано на знакомом материале с включением усложнённых вариантов двигательных заданий.

Занятия тренировочного типа – включает в себя большое количество циклических, музыкально- ритмических движений, элементы акробатики, дифференцированные двигательные задания на развитие быстроты реакции, ловкости и выносливости.

Игровое занятие – построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов.

Сюжетно-игровое занятие – занятие содержит целостную сюжетно-игровую ситуацию, отражающую в условной форме окружающий мир ребёнка. Состоит из разнообразных имитационных движений и упражнений, игр общеразвивающего воздействия.

Двигательные рассказы и физкультурные занятия по сказкам - занятие, основанное на тематическом литературном материале.

Занятие с использованием тренажёров и спортивных комплексов – занятие включает разнообразные упражнения: висы, канату, верёвочной лестнице, упражнения с эспандерами, гантелями, на велотренажёрах, беговых дорожках, на батуте и т.д. Проводится как в помещении, так и на спортплощадке.

Занятие на воздухе - является третьим физкультурным, проводится как на территории НДОЧУ, так и на спортивной площадке в хорошую погоду. В большей степени насыщает организм ребёнка кислородом..

Занятие ритмической гимнастикой – проводится под музыкальное сопровождение с включением разных видов ходьбы, бега, прыжков, танцевальных движений. Разучивание движений на этих занятиях не проводится. Материал должен быть знаком детям.

Занятие по интересам – детям предоставляется возможность самостоятельного выбора движений с предлагаемыми пособиями. Зал разбит на зоны, где расположены разные физкультурные пособия. Инструктор предлагает по желанию выбрать любую зону и выполнить произвольные движения с пособиями. Через определённое время дети меняются зонами.

Тематическое занятие – посвящено одному виду физкультурного упражнения: лыжам, в баскетбол, в футбол и др. отрабатывается физическое упражнение, умение пользоваться оборудованием.

Занятие комплексного характера – проводится в форме игровых упражнений, с включением задач из разных разделов программы, с частым использованием нестандартного оборудования. Контрольно-проверочное занятие – проводится в конце каждого квартала, участвуют инструктор, воспитатели и методист. Проводится мониторинг 2 раза в год.

Занятие «Забочусь о своём здоровье» - обучение приёмам расслабления, аутотренингу, самомассажу, проведению закаливающих и гигиенических процедур, оказанию медицинской помощи.

Занятие-соревнование – две команды в ходе различных эстафет выявляют победителей.

Коррекционное занятие - на основе рекомендаций врача, с детьми ведётся работа по профилактике нарушений опорно – двигательного аппарата, укреплению мышечного корсета, увеличению объёма лёгких, профилактике ОРВИ.

Структура занятий по физкультуре:

1. Вводно-подготовительная часть.
2. Основная часть.
3. Заключительная часть.

В НДОЧУ «Благовест» функционируют 3 группы:
- вторая группа раннего возраста;

- младше-средняя группа компенсирующей направленности;
- старшая-подготовительная группа компенсирующего типа.

Во всех группах еженедельно, кроме второй группы раннего возраста, проводятся 3 физкультурные занятия:

2 – в спортивном зале и одно занятие на воздухе (на территории детского сада и на спортплощадке). При плохих погодных условиях занятие на прогулке заменяется коррекционным занятием в помещении. Во второй группе раннего возраста физкультурные занятия проходят 2 раза в неделю в групповом помещении по подгруппам.

Продолжительность занятий:

- во второй группе раннего возраста - 12 – 15 минут;
- в средней группе - 20 минут;
- в старшей группе – 20 – 25 минут;

Учебный план

Группа		периодичность	на год	на месяц
Вторая группа раннего возраста,	«Развитие движений» в групповой комнате	2 раза в неделю	72	8
	«Развитие движений» на прогулке	1 раз в неделю	36	4
Средняя группа	«Физкультура» в зале	2 раза в неделю	72	8
	«Физкультура» на прогулке	1 раз	36	4
Старшая логопедическая	«Физкультура» в зале	2 раза в неделю	72	8
	«Физкультура» на прогулке	1 раз	72	8

Расписание НОД по физкультуре

группа	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Вторая группа раннего возраста	Развитие движений на прогулке		Развитие движений 9.50-10.00		Развитие движений 9.40-9.50
Средняя			Физкультура 10.10 -10.30	Физкультура на прогулке	Физкультура 10.00 -10.20
Старшая (логопедическая)		Физкультура на прогулке	Физкультура 10.30.-10.55		Физкультура 10.30 -10.55

План спортивных развлечений и праздников

	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Физкультурно-оздоровительные	Встреча после лета Лаптева Е.В.	Осенние старты Лаптева Е.В.	Герои мультфильмов Лаптева Е.В.	Приключения капельки Капитоши Лаптева Е.В.	Зимние олимпийские игры. Лаптева Е.В.	Спортивный праздник к Дню защитника Отечества Лаптева Е.В.	Неболейка Лаптева Е.В.	7-Всемирный день здоровья. Лаптева Е.В.	В гостях у скомороха Лаптева Е.В.

Основные цели и задачи реализации образовательной области «Физическое развитие»

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

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

Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями.

Познавательное развитие:

- формирование целостной картины мира, расширение кругозора в части представления о здоровье и здоровом образе жизни человека;
- в части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, как одного из средств овладения операциональным средством различных видов деятельности.

Социально-коммуникативное развитие:

- формирование первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека, соблюдение элементарных норм и правил поведения в части здорового образа жизни;
- формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности, в том числе здоровья;
- развитие свободного общения со взрослыми и детьми по поводу здоровья и здорового образа жизни;
- развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение;
- приобщение к ценностям физической культуры; формирования первичных представлений о себе собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности;
- накопление опыта двигательной активности.

Художественно-эстетическое развитие:

- развитие музыкально-ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей.

Задачи и содержание работы по физическому развитию и планируемые результаты по каждой возрастной группе

Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 2-3 лет

Цели и задачи физической культуры:

Продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей, создавать условия для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия, систематического закаливания организма, формирования и совершенствования умений и навыков в основных видах движений на занятиях и вне их, воспитания гигиенических навыков. Совершенствовать пространственную ориентировку детей. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях. Способствовать формированию положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

Содержание обучения в форме перспективного плана:

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела (развитие чувства равновесия), правильную осанку.

Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определённого направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега.

Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Несколько изменяется традиционная структура занятия: общеразвивающие упражнения используются в процессе всего занятия.

На каждом занятии используются упражнения с мячом, а также упражнения на укрепление крупных групп мышц. На занятиях нет перестроений. В начале года в большей степени используются игровые упражнения и бессюжетные игры, ко второй половине года включаются сюжетные игры.

Планируемые результаты:

Ребёнок адаптированный, эмоционально благополучный, двигательно-активный, свободно идущий на контакт со взрослыми. Умеющий ориентироваться в пространстве, двигаться разнообразно, совместно с другими детьми, самостоятельный, преодолевающий трудности, вносящий творчество в движения, умеющий двигаться на несложных спортивных снарядах.

Что осваивает ребёнок.

1.Общеразвивающие упражнения:

- с предметами и без;
- из различных и.п.;
- с поддержкой взрослого и без неё;
- с элементами

коррекции. 2.Основные движения:

- разные виды ходьбы и бега с изменением направления и темпа;
- ползание, подлезание и перелезание;
- катание мяча (под дугу, друг другу, педагогу) одной и двумя руками;
- метание вдаль различных предметов;
- бросание и ловля мяча с педагогом;
- бросание мяча вперёд из различных положений;
- прыжки (на двух ногах в разных направлениях);

К концу года дети могут:

Ходить подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с переходом на бег и наоборот; врассыпную(после 2,6 мес.); обходя предметы; приставным шагом вперёд, в стороны.

Ходить по прямой дорожке с перешагиванием через предметы, по доске, гимнастической скамейке, бревну. Кругиться в медленном темпе с предметом в руках.

Бегать подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, с изменением темпа, в медленном темпе в течение 30- 40 сек . (непрерывно). Бегать между шнурами, линиями.

Ползать на четвереньках по прямой 3 – 4 м.; по доске, лежащей на полу, по наклонной доске; по гимнастической скамейке. Подлезать под воротца, верёвку; перелезть через бревно. Лазать по лесенке – стремянке, по гимнастической стенке (1,5 м.) удобным способом.

Бросать мяч вперёд двумя руками снизу, от груди, из – за головы, через шнур, сетку. Метать мячи , набивные мешочки, шишки на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель - двумя руками, правой, левой с расстояния 1 м.

Прыгать на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперёд; через шнур, линию, через две параллельные линии (10 -30 см.) Прыгать вверх , касаясь предмета, находящегося на 10 -15 см. выше поднятой руки ребёнка.

Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 3-4 лет.

Укреплять здоровье детей, используя все виды и средства физического воспитания, формируя основы физически крепкого и развитого здорового ребёнка, владеющего основными движениями и творчески развивающего свою двигательную сферу, бодрого и жизнерадостного, овладевшего основными культурно – гигиеническими навыками.

Формы обучения

Формы работы	Физиологическая и воспитательная задача
Оздоровительный бег	Проводится на воздухе с целью укрепления здоровья и закаливания
Утренняя гимнастика	Воспитание устойчивого двигательного навыка. Качественное созревание мышц
Движения во время бодрствования	Удовлетворение органической потребности в движении. Воспитание ловкости, смелости и гибкости
Подвижные игры	Воспитание умения ребенка двигаться в соответствии с окружающими, со словом взрослого и согласно правилам игры
Движения под музыку	Отработка ритмических движений
Гимнастика после сна	Сделать более физиологичным переход от сна к бодрствованию. Воспитывать потребность перехода от сна к бодрствованию через движения
Динамические часы	Удовлетворение органической потребности в движении. Воспитание ловкости, смелости и гибкости
Физкультминутки	Снятие усталости, напряжения

Содержание обучения по образовательной области в форме перспективного плана

Содержание направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничного физического развития через решение следующих специфических задач:

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

Планируемые результаты освоения Образовательной программы по образовательной области «Физическое развитие»

Планируемые итоговые результаты освоения детьми по основному направлению «Физическое развитие»: ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Что осваивает ребенок:

1. Построения и перестроения. Порядковые упражнения. Повороты на месте.
2. Общеразвивающие упражнения:
 - с предметами и без предметов;
 - в различных положениях (стоя, сидя, лежа).
3. Основные движения:
 - разные виды ходьбы с заданиями;
 - бег со сменой темпа и направления;
 - прыжок в длину с места двумя ногами и с продвижением вперед, в глубину (спрыгивание), в высоту;
 - прокатывание предмета, упражнения с мячом (отбивание и ловля);
 - бросание предметов одной и двумя руками в горизонтальную и вертикальную цель, вдаль;
 - лазание приставным шагом, перелезание и пролезание через предметы и под предметами.
4. Ритмические упражнения.
5. Спортивные упражнения:
 - катание на трехколесном велосипеде;
 - катание на санках
 - ступающий шаг и повороты на месте на лыжах;
 - скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых.
6. Подвижные игры. Основные правила игр.

К концу года дети могут:

Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.

Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление темпа, темп бега в соответствии с указанием воспитателя.

Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.

Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

Прыгать на двух ногах, энергично отталкиваясь; прыжки в длину с места не менее чем на 40 см.

Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м., бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3

раза подряд и ловить его; метать предмет правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 4-5 лет.

Цели и задачи

Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений. Развивать самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.

Формы обучения

Вид двигательной деятельности	Физиологическая и воспитательная задача
Оздоровительный бег	Проводится на воздухе с целью укрепления здоровья и закаливания
Утренняя гимнастика	Формирование активности и бодрости в начале дня, устойчивого двигательного навыка Качественный разогрев и созревание мышц
Игровой самомассаж	Восстановление кровообращения, здоровьесбережение
Движения во время бодрствования	Удовлетворение органической потребности в движении. Воспитание ловкости, смелости и гибкости
Подвижные игры	Воспитание умения ребенка двигаться в соответствии с окружающими, со словом взрослого и согласно правилам игры
Движения под музыку	Отработка ритмических движений

Гимнастика после сна	Сделать более физиологичным переход от сна к бодрствованию. Воспитывать потребность перехода от сна к бодрствованию через движения
Динамические часы	Удовлетворение органической потребности в движении. Воспитание ловкости, смелости и гибкости
Физкультминутки	Снятие усталости, напряжения

Содержание обучения по образовательной области

Содержание направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

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

Планируемые результаты

Планируемые итоговые **результаты** освоения детьми по основному направлению «**Физическое развитие**»: ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

К концу года дети могут

- Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.
- Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролёта на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.
- Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.
- Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполнять поворот переступанием, подниматься в горку.

- Кататься на двухколёсном велосипеде, выполнять повороты направо, налево.
- Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую стороны.
- Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения.
- Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 5-6 лет.

Цели и задачи

Продолжать работу по укреплению здоровья: закаливать организм, совершенствовать основные движения, формировать правильную осанку во всех видах деятельности, воспитывать гигиенические привычки и телесную рефлексия (знание своего тела, названий его отдельных частей). Развивать самостоятельность, творчество, воспитывать красоту, выразительность и грациозность движений, осознанное отношение к ним.

Формы обучения

Вид двигательной деятельности	Физиологическая и воспитательная задача
Оздоровительный бег	Проводится на воздухе с целью укрепления здоровья и закаливания
Утренняя гимнастика	Воспитание точного двигательного навыка. Качественное созревание мышц
Игровой самомассаж	Восстановление кровообращения, здоровьесбережение
Движения во время бодрствования	Удовлетворение органической потребности в движении. Воспитание ловкости, смелости и гибкости
Подвижные игры	Воспитание умения ребенка двигаться в соответствии с окружающими, со словом взрослого и согласно правилам игры
Логоритмика	Развитие речи через движение

Движения под музыку	Отработка ритмических движений
Гимнастика после сна	Сделать более физиологичным переход от сна к бодрствованию. Воспитывать потребность перехода от сна к бодрствованию через движения
Динамические часы	Удовлетворение органической потребности в движении. Воспитание ловкости, смелости и гибкости
Физкультминутки Психогимнастика	Снятие усталости, напряжения, повышение работоспособности Формирование психодинамических процессов

Содержание обучения по образовательной области

Содержание направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

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

Планируемые результаты

Планируемые итоговые **результаты** освоения детьми по основному направлению **«Физическое развитие»**: ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

К концу года дети могут

- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

- Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100см); в высоту с разбега (не менее 40 см); прыгать через короткую и длинную скакалку.

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

- Выполнять упражнение на статическое и динамическое равновесие.

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

- Знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.

- Скользить по ледяным дорожкам, выполняя задания.

- Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживать за лыжами.

- Кататься на самокате.

- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей, мини –гольф, слалом.

- Плавать произвольно.

- Выполнять элементы гидроаэробики; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, придумывать с помощью воспитателя игры на заданные сюжеты.

- Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и неимитационные упражнения, демонстрируя осознанность, красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 6-7 лет.

Цели и задачи

Продолжать укреплять здоровье детей и приобщать их здоровому образу жизни. Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту.

Формы обучения

Вид двигательной деятельности	Физиологическая и воспитательная задача
Оздоровительный бег	Проводится на воздухе с целью укрепления здоровья и закаливания
Утренняя гимнастика	Воспитание точного двигательного навыка. Качественное созревание мышц
Игровой самомассаж	Восстановление кровообращения, здоровьесбережение
Движения во время бодрствования	Удовлетворение органической потребности в движении. Воспитание ловкости, смелости и гибкости
Подвижные игры	Воспитание умения ребенка двигаться в соответствии с окружающими, со словом взрослого и согласно правилам игры
Движения под музыку	Отработка ритмических движений
Гимнастика после сна	Сделать более физиологичным переход от сна к бодрствованию. Воспитывать потребность перехода от сна к бодрствованию через движения
Динамические часы	Удовлетворение органической потребности в движении. Воспитание ловкости, смелости и гибкости
Логоритмика	Развитие речи через движение
Физкультминутки	Снятие усталости, напряжения

Содержание обучения по образовательной области

Содержание направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

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

Планируемые результаты

Планируемые итоговые **результаты** освоения детьми по основному направлению **«Физическое развитие»**: ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

К концу года дети могут

- Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100см, с разбега – 180 см; в высоту с разбега – не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель; владеть школой мяча.
- Перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчёта на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Сохранять правильную осанку.
- Ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, подниматься на горку и спускаться с неё, тормозить при спуске.
- Активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
- Плавать произвольно на расстояние 15 м.
- Выполнять разнообразные комплексы гидроаэробики.
- Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и

творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

Мониторинг основных движений в каждой возрастной группе проводится 2 раза в год. Результаты отражаются в диагностических картах (карты прилагаются).

3. Вариативная часть

Особенности работы в логопедической группе

В нашем ДОУ - 2 группы компенсирующего типа (логопедические), в которых стоит задача коррекции в отклонений в развитии ребёнка. У детей с ОНР отмечается недостаточная устойчивость внимания, ограниченные возможности его распределения. При относительно сохранной смысловой, логической памяти, у них снижена память вербальная, страдает продуктивность запоминания. Наряду с общей соматической ослабленностью и замедленным развитием логомоторных функций детям с нарушением речи присуще некоторое отставание в развитии двигательной сферы. Оно характеризуется плохой координацией движений, снижением скорости и ловкости выполнения упражнений. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции. Дети – логопаты отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно – временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опуская его составные части. Отмечается недостаточная координация движений пальцев, кисти руки, обнаруживается замедленность, замирание на одной позе. Сложные двигательные задания им не под силу. К любым ослабленным детям мы предъявляем посильные требования.

Хочется отметить, что именно физические упражнения и подвижные игры играют неосценимую роль в развитии мелкой моторики, быстроты реакции. Они способствуют развитию координации движений, внимания, памяти, восприятия, формированию представлений об окружающем мире, развитию координации слухового и зрительного анализаторов. Вследствие всех вышеназванных факторов, подвижные игры и упражнения, планомерное формирование основных движений на занятиях физической культурой способствуют ускорению развития речи, что особенно ценно для детей с её нарушениями.

В связи с этим в нашем ДОУ в двигательный режим и как часть физкультурного занятия включена логоритмика. Речевой материал активно внедряется в физкультурную работу, повышая эффективность развития логопатов.

Физическое развитие в свете патриотизма и толерантности.

В нашем ДООУ в работе по физическому развитию дошкольников используется много фольклорного материала.

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания дошкольников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаётся эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств, любви и преданности Родине.

Неизгладимые впечатления даёт детям знакомство с особенностями жизни других народов.

В последнее время наблюдается интенсивное взаимопроникновение национальных культур, что связано с территориальным перемещением людей. Используя в своей работе игры разных народов, мы стараемся донести до детей, что особенности жизни и труда людей зависят от природно – климатических условий (на севере распространено оленеводство и рыболовство, в южных степных районах преобладает коневодство, в тайге занимаются охотой, на юге выращивают хлопок и т. д.) Это находит отражение в народных играх. По содержанию народные игры лаконичны, выразительны и доступны ребёнку. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. В народных играх много юмора, шуток; движения образны, часто сопровождаются неожиданными весёлыми моментами, заманчивыми и любимыми детьми считалками, жеребьёвками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший, неповторимый игровой фольклор.

Литературный материал и театрализация, как эффективное средство творческого физического развития.

На занятиях по физической культуре художественный литературный материал является неотъемлемой частью. На его основе формируются и развиваются интеллектуально - творческие способности детей. Включение его в работу обогащает двигательную деятельность детей, делая её более разносторонней и интересной, яркой и выразительной, давая возможность многогранно и творчески проявить себя. Театрализация даёт раскрыться разнообразным сторонам личности ребёнка, раскрепоститься в социуме, развивает их монологическую и диалогическую речь.

Экологический аспект в физкультурной деятельности.

Экологическое воспитание занимает значительное место в физкультурной работе нашего ДОЧУ. На физкультурных занятиях и досугах дети учатся любить и беречь природу, её недра и богатства, её обитателей; не засорять окружающую среду, ценить первозданную красоту окружающего мира, его многообразие и пользу для человека. Здесь же у дошкольников вырабатывается активная гражданская позиция.

4. Условия реализации рабочей программы Учебно-методическое обеспечение

Название программ	Методические пособия
Примерная основная общеобразовательная программа «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А. Васильевой Л.Д. Глазырина Программа «Физическая культура - дошкольникам» М.Ю. Картушина «Зелёный огонёк здоровья»	О.П.Бауэр, Т.В. Волосникова «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» Ю.А.Кириллова «Комплексы упражнений для детей логопедических групп». Л.Д.Глазырина «Методика». Э. Я. Степаненкова «Физическое воспитание в детском саду»; Э. Я. Степаненкова «Методика физического воспитания».
Программа физического развития детей 3-7 лет "Малыши-крепыши"	И. К. Шилкова, А. С. Большев «Здоровьеформирующее физическое развитие»
Бережнова О.В., Бойко В.В. С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей» С. Козлова «Я – человек»	Н.С.Кузнецова «Ритмическая гимнастика». М.Д.Голицына « Со спортом дружить - здоровым быть!» Т.А. Тарасова «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста». М.Н. Балакина «Организация профилактики нарушения осанки и плоскостопия у дошкольников» Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду».

Использование программно-методических пособий для занятий по физическому развитию дошкольников

- Библиотека учебных пособий;
- Музыкальное обеспечение.
- Картотека подвижных игр.
- Комплексы утренней гимнастики по всем возрастным группам.
- Комплексы дыхательной гимнастики
- Комплексы гимнастики после сна по всем возрастным группам.
- Комплексы ОРУ и подвижных игр для детей логопедических групп
- Комплексы психогимнастики
- Подборка игр малой подвижности
- Картотека игр разных народов

Предметно-развивающая среда

Вид помещения Функциональное использование	
<p>Спортивный зал</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурные занятия - индивидуальные и подгрупповые занятия - коррекционная гимнастика - спортивные и физкультурные досуги и развлечения - спортивные праздники - занятия на многофункциональных тренажёрах - мероприятия для родителей совместно с детьми 	<p>Пианино Музыкальный центр Комплект мягких модулей разных размеров Резиновые мячи Футбольные мячи Султанчики Флажки Мешочки разного веса Ребристые доски Кубики разных размеров Кольца пластмассовые плоские и объёмные Кольца резиновые Обручи разных размеров Шипованные мячи разных размеров Кочки -шипы Дуги разные по высоте Длинный шнур Канаты Мягкие мячи Тоннель для пролезания Конусы разной высоты Палки гимнастические Погремушки Колокольчик Кегли Детские гантели Ориентиры Сюжетные игрушки</p>
<p>Спортивная площадка на территории детского сада</p>	<p>Баскетбольная площадка Спортивный комплекс - традиционный Тренажёр для метания в вертикальную цель</p>

5. Список используемой литературы

1. Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду (младшая, средняя, старшая, подготовительная к школе группа - комплект). – М.: Мозаика – Синтез, 2014.
2. О.В. Бережнова «Малыши-крепыши»
3. Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – Волгоград: Панорама; Москва: Глобус, 2007.
4. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2008.
5. Вареник Е.Н. Утренняя гимнастика в детском саду. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
6. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. Младший, средний, старший возраст: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2000.
7. Голубева Л.Г. Гимнастика и массаж для самых маленьких: Пособие для родителей и воспитателей. – М.: Мозаика-Синтез, 2006.
8. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. – М.: ТЦ Сфера, 2004.
9. Никитина С., Петрова Н., Свирская Л. Оценка результативности и качества дошкольного образования. Научно-методические рекомендации информационные материалы. – М.: Линка-Пресс, 2008.
10. Нищева Н.В. Картотеки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2019.
11. Подольская Е.И. Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет. Волгоград: Издательство «Учитель», 2009.
12. Померанцева И.В. Спортивно-развивающие комплексы. Младшая группа. – Волгоград: Издательство «Учитель».
13. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: Мозаика-Синтез, 2006.
14. Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания – М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005

