

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
общеобразовательного вида с приоритетным осуществлением деятельности
по художественно-эстетическому развитию детей №5 «Улыбка»

«ПРИНЯТА»
на Педагогическом совете
МБДОУ № 5 «Улыбка»
Протокол № 1 от 29.08.2023г.

«УТВЕРЖДЕНА»
Заведующий МБДОУ № 5 «Улыбка»
Н.А. Грицаева
Приказ № 94 от 29.08.2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физической культуре МБДОУ № 5 «Улыбка»
на 2023 - 2024 учебный год

Срок реализации Программы 1 год

Разработала:
инструктор по физической культуре
Кузнецова Н. Ю.

Константиновск 2023

№ п/п	Содержание	
1.	Целевой раздел	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи реализации рабочей программы	4
1.3	Принципы и подходы к формированию рабочей программы, установленные ФГОС ДО.	5
1.4	Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста в соответствии с ФГОС ДО.	6
1.4.1.	Характеристики особенностей развития детей 3 – 4 лет	6
1.4.2.	Характеристики особенностей развития детей 4 – 5 лет	9
1.4.3.	Характеристики особенностей развития детей 5 – 7 лет	11
1.4.4.	Характеристика особенностей развития детей 4-7 лет с ОВЗ	13
1.5.	Планируемые результаты освоения рабочей программы в соответствии с ФГОС ДО.	15
1.5.1.	Планируемые результаты освоения рабочей программы 3 – 4 лет	15
1.5.2.	Планируемые результаты освоения рабочей программы 4 – 5 лет	15
1.5.3.	Планируемые результаты освоения рабочей программы 5 – 6 лет	16
1.5.4.	Планируемые результаты освоения рабочей программы 6 – 7 лет	16
1.5.5.	Планируемые результаты освоения рабочей программы 4-7 лет с ОВЗ	16
1.6	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	17
2.	Содержательный раздел	19
2.1.	Задачи и содержание образовательной деятельности по физическому воспитанию	19
2.2.	Особенности взаимодействия педагогов с семьёй и социумом	27
3.	Организационный раздел	31
3.1.	Особенности организации развивающей предметно-развивающей среды	31
3.2.	Технологии реализации в ДОУ образовательных областей	33
3.3.	Организация режима пребывания детей в группе	37
3.4.	Учебный план (расписание занятий, двигательный режим, схема закаливания детей)	40
3.5.	Обеспечение методическими материалами и средствами образования	45

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Содержание образования должно содействовать взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, народами независимо от расовой, национальной, этнической, религиозной и социальной принадлежности, формированию и развитию личности ребенка в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями.

Основополагающими функциями дошкольного уровня образования в соответствии с ФОП ДО являются:

1. Воспитание и развитие 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 русского 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.

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 ДОО образовательных программ (в том числе и рабочих программ педагогов) должны быть не ниже соответствующих содержания и планируемых результатов Федеральной программы.

Основу рабочей программы составляют следующие нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» с изменениями от 24 сентября 2022 н. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральная образовательная программа дошкольного образования (приказ Министерства просвещения РФ № 1028 от 25 ноября 2022 года).

3. Федеральная адаптированная образовательная программа дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приказ Министерства просвещения РФ № 1022 от 24 ноября 2022 года)

4. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки РФ № 1155 от 17 октября 2013 гола), с изменениями № 31 от 21 января 2019 года.

5. Пункт 5 Основы государственной политики по сохранению и укреплению традиционных духовно-нравственных ценностей. Указ Президента РФ № 809 от 9 ноября 2022 года.

6. Приказ Министерства просвещения РФ от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;

7. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2.

8. Постановление Правительства Российской Федерации от 17 января 2023 г. № 33 «О внесении изменений в Положение о Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

9. Устав МБДОУ № 5 «Улыбка».

10. Образовательная программа дошкольного образования МБДОУ № 5 «Улыбка».

11. Адаптированная образовательная программа для детей с ОВЗ МБДОУ № 5 «Улыбка».

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

Рабочая программа описывает формы, средства, методы работы с детьми по развитию физических качеств, формированию двигательных навыков, формированию основ здорового образа жизни, освоению здоровьесберегающих умений.

Рабочая программа включает перечень основных движений, ОРУ, музыкально-ритмических упражнений, подвижных игр, спортивных упражнений с учетом индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их потребностей и интересов, возрастных возможностей.

Реализация рабочей программы инструктора физической культуры предполагает интеграцию обучения и воспитания за счёт проведения физкультурных развлечений, праздников, прогулок-походов, дней здоровья, физкультурно-массовых мероприятий, включения регионального компонента (подвижных игр народов РФ, знакомство с достижениями российских спортсменов, использование музыкального сопровождения народной тематики, и т.д.).

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

1.2. Цели и задачи реализации рабочей программы

Цель рабочей программы: создание системы работы по физическому развитию дошкольников, обеспечивающей 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.

Цель рабочей программы достигается через решение **задач**, обозначенных в ФОП:

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

- 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;

- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- достижение детьми на этапе завершения дошкольного образования уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей.

1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

Рабочая программа инструктора физической культуры по реализации ОО «Физическое развитие» в соответствии с ФОП ДО и ФГОС ДО построена на следующих принципах:

Принцип учёта ведущей деятельности - реализуется в соответствии с ФОП ДО 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;

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. Рабочая программа 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 семьёй - реализация рабочей программы 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.

1.4. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста в соответствии с ФГОС ДО.

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 рабочей программы инструктора физической культуры по физическому развитию детей в возрасте от 3 до 7 лет в дошкольной образовательной организации опирается на основные показатели физического развития, развития функциональных систем, моторики, психических функций, коммуникативных навыков, социализацию, приоритетные виды детской деятельности, обозначенные в ФОП.

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

1.4.1. Характеристики особенностей развития детей 3–4 лет

Для физического воспитания детей 3–4 лет в оптимальном варианте и в соответствии с их двигательными возможностями педагогу необходимы элементарные знания анатомо-физиологических особенностей развития как отдельных органов и систем, так и всего организма в целом. Известно, что каждый возрастной период имеет определенную специфику развития. Есть такие особенности и у детей четвертого года жизни.

Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики, то есть их физической подготовленности.

Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода – первых трех лет. Так, если к 2 годам рост детей увеличивался в среднем на 10–12 см, к 3 годам – на 10 см, то к 4 годам – всего на 6–7 см. В 3 года средний рост мальчиков равен 92,7 см, девочек – 91,6 см, соответственно в 4 года – 99,3 см и 98,7 см – ростовые показатели почти одинаковы. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

В возрасте от трех до шести лет годовые увеличения в весе также примерно одинаковы для детей обоего пола. Прибавка в весе составляет в среднем 1,5–2 кг. В 3 года вес мальчиков составляет 14,6 кг, а девочек – 14,1 кг. К 4 годам это соотношение изменяется, составляя 16,1 кг и 15,8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В 3 года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года – 53,9 см и 53,2 см.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и его окончательное формирование. К 3–4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80 % объема черепа взрослого человека.

К 2–3 годам у детей заканчивается прорезывание молочных зубов, их количество приближается к 20. Их здоровье, рост и развитие во многом зависят от питания. Ребенок 3–4 лет в среднем затрачивает в день 1000–1600 калорий. В рацион входят белки, жиры, углеводы, минеральные соли,

витамины и вода. Для построения костей скелета и зубов необходимы кальций и фосфор. Ребенок должен получать за сутки с молочными, рыбными и другими продуктами 1 г кальция, 1,5–2 г фосфора и 15–20 мг железа. До полутора лет позвоночник ребенка растет равномерно, затем замедляется рост шейных и верхнегрудных позвонков. В 5 лет вновь все отделы позвоночника начинают расти равномерно. Гибкость и подвижность позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника в 3–4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина, суставы пальцев могут деформироваться. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес ребенка. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, сильный наклон головы вперед и вниз) могут стать привычными и привести к нарушению осанки, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания.

Физические упражнения нужно подбирать так, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении упражнений общеразвивающего характера использовать различные исходные положения – сидя, лежа, на спине, животе и т. д. При выполнении упражнений стоя, это в основном стойка ноги на ширине стопы или плеч. Стойка "ноги вместе" неустойчива и нецелесообразна, поэтому используется редко.

Утомляет ребенка и отрицательно сказывается на состоянии и развитии опорно-двигательного аппарата длительное пребывание в статической позе. Если педагог перед выполнением упражнения долго выравнивает детей, многословно объясняет задание, порой до 1–1,5 минут, это снижает двигательную активность, отрицательно сказывается на осанке детей, их внимании, выполнении упражнений. Продолжительность объяснений не должна превышать 20–25 секунд (многое зависит от сложности задания, в этом случае надо перевести детей в положение сидя).

При обучении основным видам движений – равновесию и прыжкам, как правило, используют поточный способ организации детей. В упражнениях с мячами (катание, перебрасывание, бросание и ловля мяча) обычно используют фронтальный способ организации, что повышает двигательную активность детей и увеличивает моторную плотность занятия в целом. Необходимо соблюдать определенную дозировку физических упражнений. Так, количество упражнений общеразвивающего характера составляет 4–5 и повторяется 4–5 раз. Темп проведения упражнений и необходимые паузы зависят от физической подготовленности детей каждой конкретной группы.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них – 3–4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2–2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела, и мышечная сила у ребенка 3–4 лет еще недостаточно развиты. Так, кистевая динамометрия (правая рука) в четыре года у мальчиков составляет 4,1 кг, а у девочек – 3,8 кг.

В этом возрасте крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой (прокатить машинку, мяч и т. д.). Но постепенно в строительных дидактических играх, в изобразительной деятельности совершенствуются движения кисти, пальцев. Дети осваивают складывание башенок, пирамидок и т. д.

В упражнениях общеразвивающего характера при поднимании рук вверх, в стороны, при наклонах, поворотах и приседаниях малыши осваивают навыки владения телом. Однако для правильного воздействия на ту или иную группу мышц необходимы определенные исходные положения. В этом возрасте дети способны понять поставленную перед ними задачу – встать, ноги на ширину стопы или на ширину плеч и т. д.

Воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми, показывая и поясняя его. Наклоны и приседания педагог выполняет 2–3 раза и задает темп выполнения заданий. Далее дети действуют самостоятельно, прислушиваясь к указаниям воспитателя.

Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста (узкие просветы трахеи, бронхов и т. д., нежная слизистая оболочка) создают предрасположенность к нежелательным явлениям.

Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800–1100 мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания.

Ребенок 3–4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Если во время бега или прыжков дети начинают дышать через рот – это сигнал к тому, чтобы снизить дозировку выполняемых заданий. Упражнения в беге длятся 15–20 секунд (с повторением). Для малышей полезны упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

Помещение, в котором находятся дети, нужно проветривать 5–6 раз в день (каждый раз по 10–15 минут). Температура воздуха в групповом помещении должна составлять +18–20 °С (летом) и +20–22 °С (зимой). Относительная влажность – 40–60 %. Для контроля за изменением температуры воздуха термометр в помещении подвешивается на уровне роста ребенка (но в недоступном для детей месте). Физкультурные занятия проводятся в хорошо проветриваемом помещении или на участке детского сада.

Сердечно-сосудистая система ребенка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

Развитие высшей нервной деятельности, особенно в раннем возрасте, во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. В дальнейшем продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное.

К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления.

Внимание детей 3–4 лет еще неустойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса. Если в момент объяснения упражнения в зал входит взрослый, дети сразу отвлекаются. Педагог должен быстро и умело переключать их внимание на учебное задание. При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре. Воспитатель сначала выполняет упражнение 2–3 раза вместе с детьми и поясняет его. Затем следит за тем, как малыши самостоятельно справляются с заданием, дает им указания, помогает. Это приучает детей к самостоятельности и формирует осознанность действий. В момент выполнения упражнений ребенок не всегда может понять указания воспитателя и тогда ему следует оказать непосредственную помощь, например, повернуть его корпус, придать руке нужное положение и т. д.

Вновь приобретенные умения и навыки могут быть реализованы не только на физкультурных занятиях, но и в жизненно важной самостоятельной двигательной деятельности детей.

1.4.2. Характеристики особенностей развития детей 4–5 лет

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков-100,3 см, а пятилетних-107,5 см. Рост (средний) девочек четырехлет-99,7 см, пяти лет-106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес рост, объем головы - объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг.

Организуя двигательную деятельность детей, воспитатель должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирает такие, чтобы ребята использовали всю площадь зала или участка.

Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15-20 мин., с перерывом на отдых. Отдыхая (2-3 минуты), дети могут постоять на лыжах, посмотреть на заснеженные деревья. В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на расстояние не более 2 км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 мин. пути и в середине экскурсии - привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса.

Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног - не более 5-6 повторений.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп, например, при выполнении трудовых поручений: так; во время уборки сухих листьев вес груза на носилках не должен превышать 2,5 кг. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это - результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов.

Нервные процессы - возбуждение и торможение - у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений, рисования, конструирования и даже одевания.

Незавершенность строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму. Если фон шума в группе составляет 45-50 децибел, может наступить стойкое снижение слуха и утомление. В дошкольных учреждениях необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья, разговаривать негромко.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства.

Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

1.4.3. Характеристики особенностей развития детей 5–7 лет

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост Дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры — ходьба по гимнастической скамейке, рейке, бревну при прыгивании, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом — у ребенка достаточно силы, чтобы добросить его до партнера, но несовершенная координация может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо; поэтому детям необходимо давать точные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру.

С этой целью на прогулке следует систематически проводить разнообразные варианты игровых упражнений с мячом: «Попади в обруч», «Добрось до флажка», «Сбей кеглю» и т. д. Важно также не увеличивать расстояние между детьми больше, чем рекомендовано программными требованиями. Использование теннисных мячей в старшей группе возможно лишь при условии, если у детей уже сформирован соответствующий навык.

Позвоночный столб ребенка 5—7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок. Например, чтобы вынести пособия и мелкий инвентарь на участок, или перенести пособия в зал, необходимо привлечь одновременно нескольких детей.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, горки и т. д.). Следует также учитывать, что при падении

ребенка с горки, столкновении с санками, ударах лыжами легко могут возникать повреждения брюшной полости (печени, почек, селезенки).

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава у ребенка растет быстро, а кольцообразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). Педагог должен обязательно предупреждать об этом родителей.

У детей 5—7 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Воспитателю следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах при ходьбе и когда они стоят.

В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них — это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу, например, в подвижных играх: «Сделай фигуру», не оставайся на полу», «Совушка» и др.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций

сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5–6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Например, ребенок отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (частично на время измененной) обстановки при проведении режимных процессов, подвижных игр и т. д.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92—95 ударов в минуту. К семи-восемью годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Жизненная емкость легких у пяти-шестилетних детей в среднем равна 1100—1200 см³, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем — 25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дм³ воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6–0,8 км до 1,2—1,6 км.

Прыжки через короткую скакалку ребята могут выполнять в течение достаточно длительного времени (13—15 мин).

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамики и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

1.4.4. Характеристики особенностей развития детей 4–7 лет с ОВЗ

Речь и мышление тесно связаны и с точки зрения психологии представляют собой единый речемыслительный комплекс. Речь является инструментом мышления, вне языковой деятельности мысли не существует. Любая мыслительная операция в той или иной мере опосредована речью.

Формирование интеллектуальной сферы ребенка напрямую зависит от уровня его речевой функции. Речь, в свою очередь, дополняется и совершенствуется под влиянием постоянно развивающихся и усложняющихся психических процессов. Неполюсненная по тем или иным

причинам речевая деятельность оказывает негативное влияние на формирование психической сферы ребенка и становление его личностных качеств.

В первую очередь дефекты речевой функции приводят к нарушенному или задержанному развитию высших психических функций, опосредованных речью: вербальной памяти, смыслового запоминания, слухового внимания, словесно-логического мышления. Это отражается как на продуктивности мыслительных операций, так и на темпе развития познавательной деятельности. Кроме того, речевой дефект накладывает определенный отпечаток на формирование личности ребенка, затрудняет его общение со взрослыми и сверстниками.

Данные факторы тормозят становление игровой деятельности ребенка, имеющей, как и в норме, ведущее значение в плане общего психического развития, и затрудняют переход к более организованной учебной деятельности.

Недоразвитие речи, особенно лексико-грамматической ее стороны, значительным образом сказывается на процессе становления ведущей деятельности ребенка. Речь выполняет существенную функцию, являясь формой ориентировочной деятельности ребенка; с ее помощью осуществляется речевой замысел, который может сворачиваться в сложный игровой сюжет. С расширением знаково-смысловой функции речи радикально меняется весь процесс игры: игра из процессуальной становится предметной, смысловой. Именно этот процесс перехода игры на новый уровень и затруднен у детей с ТНР.

Физическое развитие детей с ОВЗ (с ТНР).

Наряду с общей соматической ослабленностью и замедленным развитием локомоторных функций детям с нарушением речи присуще некоторое отставание в развитии двигательной сферы. Оно характеризуется плохой координацией движений, неуверенностью в выполнении дозированных движений, снижением скорости и ловкости выполнения упражнений. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции. Дети с общим недоразвитием речи отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. Затруднения вызывают такие задания, как, например, перекачивание мяча с руки на руку, передача его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку. Отмечается недостаточная координация движений пальцев, кисти руки, недоразвитие мелкой моторики. Обнаруживается замедленность, застревание в одной позе.

У детей с нарушением речи наблюдается отставание психомоторного развития по различным параметрам:

По развитию физических качеств.

- Дети с расстройствами речи отличаются от здоровых детей низким уровнем ловкости и быстроты. По выносливости, силе и гибкости различий не выявлено.

По степени сформированности двигательных навыков.

- Дети с нарушениями речи отличаются от здоровых детей отсутствием автоматизации движений и низкой обучаемостью. Эти особенности сопряжены с низким уровнем развития когнитивных процессов (восприятия, внимания, памяти).

Правильная оценка неречевых процессов необходима для выявления закономерностей атипичного развития детей с ТНР и в то же время для определения их компенсаторного фона.

Особенности физического развития и двигательных способностей детей 4 -7 с ЗПР

Физическое развитие и двигательные способности детей с ЗПР находятся в тесной взаимосвязи с их психическим и физическим здоровьем. Двигательные нарушения выступают как часть ведущего дефекта, даже негрубая дисфункция психической сферы может привести к недоразвитию сложных и дифференцированных движений и действий.

Физическое развитие дошкольников с ЗПР по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки незначительно отстает от нормы. Задержка моторного развития выражается в недостаточной координации предметных действий, слабой согласованности движений рук, ног, туловища, излишней мышечной напряженности при выполнении основных движений (бег, ходьба, прыжки. Характерной особенностью является несформированность тонкой моторики кисти, поэтому дети с трудом овладевают навыками самообслуживания, долго не могут научиться застегивать пуговицы, зашнуровывать ботинки, заплетать косички. Известно, что сформированность моторики кисти и пальцев влияет на развитие речи и мышления ребенка.

Самым распространенным нарушением опорно-двигательного аппарата является нарушение осанки. По разным причинам нарушение осанки у детей с ЗПР встречается в 40-75% случаев.

Дети достаточно легко осваивают простые упражнения, не связанные со сложной координацией. Координационные способности детей с ЗПР регулируются психическими функциями, которые отстают в развитии.

1.5. Планируемые результаты освоения рабочей программы в соответствии с ФГОС ДО.

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения образовательной программы в рамках ОО «Физическое развитие» представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к завершению дошкольного образования.

1.5.1. Планируемые результаты освоения рабочей программы к трем годам:

- у ребенка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам.

1.5.2. Планируемые результаты освоения рабочей программы к четырем 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.

1.5.3. Планируемые результаты освоения рабочей программы 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.

1.5.4. Планируемые результаты освоения рабочей программы 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 упражнения, 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 владеет основными способами укрепления здоровья, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих его людей.

1.5.5. Планируемые результаты освоения рабочей программы 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), участвует в туристических пешеходных прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности;
- 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;

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

Педагогическая диагностика детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае). Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Педагогическая диагностика - это основа для осуществления педагогического мониторинга, который является обязательным условием развития образовательной деятельности.

Педагогический мониторинг определяется как форма организации, сбора, обработки, хранения и распространения данных о деятельности образовательной системы, являющаяся основой для прогнозирования ее развития. Педагогический мониторинг предполагает отслеживание параметров деятельности, а также наблюдение за изменением состояния объекта мониторинга в специально созданных образовательных условиях. В целом мониторинг представляет собой специально разработанную целенаправленную, осуществляемую длительно и планомерно систему действий.

Осуществление мониторинга позволяет реализовать следующие функции, раскрывающие характеристики образовательной деятельности:

1. Изучение состояния образовательной системы для получения оперативной информации о ее специфике. Тем самым может быть обеспечена корректировка этой системы в направлении совершенствования.
2. Своевременное выявление изменений в образовательной системе, а также факторов, которые их вызвали.
3. Предупреждение негативных тенденций, рисков в образовательной деятельности.
4. Прогнозирование процессов развития образовательной системы.
5. Обеспечение полноты реализации и оценка эффективности методического обеспечения образовательной деятельности.
6. Получение информации об эффективности педагогических воздействий.
7. Оптимизация управления качеством образовательной деятельности.

Этапы мониторинга:

1. Определение цели, задач, предмета мониторинга, выделение мониторинговых показателей, являющихся критериями изменений состояния объекта, подлежащего данному исследованию.
2. Сбор мониторинговых данных с помощью методов, адекватных цели и задачам мониторинга. На данном этапе выявляются условия реализации образовательных технологий, определяются способности, интересы и другие индивидуальные особенности детей в отношении к этим условиям,

создается основа для рефлексии педагогом собственной профессионально-педагогической деятельности.

3. Анализ и обсуждение полученных данных, их интерпретация и описание.

4. Принятие управленческих и методических решений по регуляции образовательной деятельности и развитию образовательной системы.

Организация педагогической диагностики.

Главная **цель** педагогической диагностики - получить оперативные данные о текущем реальном состоянии и тенденциях изменения объекта диагностирования. Это не столько изучение детей, сколько раскрытие ресурсов образовательной деятельности и эффективности их использования в конкретной дошкольной организации.

Задача педагогической диагностики - получить наиболее полную информацию об индивидуальных особенностях развития детей, на основании которой могут быть разработаны рекомендации по совершенствованию образовательной деятельности.

Согласно ФГОС ДО результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут быть использованы исключительно для решения следующих образовательных задач: во-первых, индивидуализации образования (в том числе поддержка ребенка, построение его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития); во-вторых, оптимизации работы с группой детей.

В данных требованиях ФГОС ДО раскрываются функции педагогической диагностики, а именно:

- диагностико-аналитическая: выявление причинно-следственных связей в образовательной деятельности между созданными образовательными условиями и эффективностью педагогического воздействия;
- экспертно-оценочная: изучение уровня профессиональной компетентности педагога;
- регулирующая: создание объективной основы для изменения условий образовательной деятельности, поиска ресурсов для удовлетворения индивидуальных образовательных потребностей детей;
- пропедевтическая: исследование рисков, профилактика дидактогений.

Предмет педагогической диагностики составляет индивидуальное развитие детей, характеризующееся такими личностными особенностями, которые определяют их индивидуальные потребности и ориентируют педагога на индивидуализацию образовательной деятельности с детьми. Эти особенности могут быть обусловлены биологически (темпом созревания нервной системы, соотношением процессов возбуждения и торможения, типом темперамента, задатками); спецификой социальной микросреды, прежде всего детско-родительскими отношениями; индивидуальным опытом ребенка, опытом его деятельности и общения; условиями его образования.

Принципами педагогической диагностики выступают:

- принцип последовательности и преемственности, который проявляется в изучении ребенка на разных этапах его взросления, на основе чего создается представление о целостной картине его индивидуального развития в период получения дошкольного образования;
- принцип доступности диагностических методик и процедур для применения образовательной деятельности без разрушения ее «естественной ткани взаимоотношений» педагога и ребенка;
- принцип прогностичности, предполагающий получение данных, раскрывающих «зону ближайшего развития» ребенка.

В качестве основного метода, наиболее органично вписывающегося в образовательную деятельность в условиях ДОО, является включенное наблюдение, которое может дополняться педагогом изучением продуктов деятельности детей, свободными беседами с детьми, анкетированием и интервьюированием родителей как экспертов в отношении и особенностей их ребенка.

Процедура педагогической диагностики.

1-й шаг. Педагоги совместно со старшим воспитателем и педагогом-психологом изучают показатели уровней эффективности педагогических воздействий по образовательным областям и направлениям их реализации. Данные показатели составят для педагога схемы наблюдения за детьми.

2-й шаг. Педагоги, работающие в данной возрастной группе, коллегиально под руководством старшего воспитателя соотносят свои наблюдения и определяют уровень эффективности педагогических воздействий по образовательным областям в отношении каждого ребенка. Уровни определяются на основе соотнесения данных наблюдений с показателями уровней: высокого, среднего, низкого и низшего. Если не все критерии совпадают, то выделяют промежуточные уровни: низший/низкий, низкий/средний, средний/высокий. Каждый последующий уровень определяет для ребенка «зону ближайшего развития». Составляют индивидуальные профили эффективности педагогических воздействий для каждого ребенка. Данные по группе детей систематизируют и отражают в таблицах.

3-й шаг. Разрабатываются рекомендации по совершенствованию образовательной деятельности в направлении ее индивидуализации как с конкретными детьми, так и с группой детей.

II. Содержательный раздел

Содержание работы по физическому развитию дошкольников реализуется инструктором по физкультуре, педагогами ДОО в соответствии с ФОП, ФГОС ДО, образовательной программой ДОО, методикой физического развития детей от 3 до 7 лет.

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

2.1. Задачи и содержание образовательной деятельности по физическому воспитанию

Вторая младшая группа (3-4 года)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище, об овощах и фруктах. Молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья, формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Физическая культура

✓ Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

✓ Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

✓ Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании, продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

✓ Обучать хвату за перекладину во время лазания. Закреплять умение ползать.

✓ Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении, при выполнении движений на равновесие.

✓ Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

✓ Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др. Выполнять правила в подвижных играх.

✓ Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений.

✓ Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной активности. Организовывать игры с правилами.

✓ Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазания, ползания, ловкость.

✓ Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила. Согласовывать движения. Ориентироваться в пространстве.

Основные виды движений

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Упражнение на равновесие. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы. Рейки; по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через

каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием

Средняя группа (4 – 5 лет).

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Дать представления о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека.

Дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием (Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми), «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Развивать умение заботиться о своем здоровье.

Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность быть здоровым. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Физическая культура.

- ✓ Формировать правильную осанку.
- ✓ Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- ✓ Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
- ✓ Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
- ✓ Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- ✓ Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
- ✓ В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.
- ✓ Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- ✓ Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
- ✓ Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
- ✓ Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.
- ✓ Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей.

- ✓ Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- ✓ Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
- ✓ Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.
- ✓ Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
- ✓ Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
- ✓ Приучать к выполнению действий по сигналу.
- ✓ Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Основные виды движений

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнение на равновесие. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками: из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2

м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

Старшая группа (5 – 6 лет).

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Обращать внимание детей на особенности их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода—наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Раскрыть возможности здорового человека.

Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься.

Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Физическая культура

- ✓ Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
- ✓ Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- ✓ Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- ✓ Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- ✓ Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- ✓ Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- ✓ Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.
- ✓ Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

- ✓ Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- ✓ Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

Упражнение на равновесие. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

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

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

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

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

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

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

Подготовительная группа (от 6 до 7 лет).

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Расширять представления о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека. Учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Учить активному отдыху.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическая культура

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

✓ Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

✓ Добиваться активного движения кисти руки при броске.

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

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

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

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

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

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

✓ Упражнять в перелезании с пролета на пролег гимнастической стенки по диагонали.

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

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

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

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

Основные виды движений

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях:

по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнение в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

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

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

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

2.2. Особенности взаимодействия педагогов с семьёй и социумом

Одним из важных условий реализации Образовательной Программы является сотрудничество с семьей: дети, воспитатели, родители – главные участники педагогического процесса. Семья – жизненно необходимая среда дошкольника, определяющая путь развития его личности. Задача коллектива – установить партнерские отношения, объединить усилия для развития, создать атмосферу общности интересов, активизировать и обогащать воспитательные умения родителей.

Сотрудничество с семьёй, направлены на повышение психолого-педагогической грамотности родителей, и помощь в решении вопросов, связанных с воспитанием и развитием детей.

Взаимодействие со специалистами.

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

«Здоровье» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание. «Социализация» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а также в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности. «Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

«Труд» — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

«Познание» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

План консультаций для воспитателей на 2023-2024 учебный год

№	Тема консультации	Месяц
1	Совместные спортивные досуги и праздники в ДОУ, как эффективная форма пропаганды здоровой и крепкой семьи	Сентябрь
2	Планирование и организация спортивных игр на прогулке. Правила подбора спортивных игр и упражнений.	Декабрь
3	Семинар-практикум для воспитателей «Физкультминутки, зарядки, разминки в форме обыгрывания тематического сюжета: «В зоопарке», «На лугу», «В лесу», «Путешествие».	Апрель

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей, посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
2. Профилактика плоскостопия, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем;
3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда

Задачи взаимосвязи:

- Коррекция звукопроизношения;
- Упражнение детей в основных видах движений;
- Становление координации общей моторики;
- Умение согласовывать слово и жест;
- Воспитание умения работать сообща.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует:

- на эмоции детей;
- создает у них хорошее настроение;
- помогает активировать умственную деятельность;
- способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
- освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
- привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями

Дошкольный возраст – это фундамент здоровой личности, а, следовательно, и здорового общества в настоящем и будущем. Развитие физической культуры – одно из приоритетных направлений государственной политики, нацеленной на укрепление и здоровье детей. Формирование у ребёнка потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, возможности окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития.

Задачи взаимодействия с семьёй:

- вести у детей желание вести здоровый образ жизни;
- повышать роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;
- способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;
- формировать общественное мнение о значимости физической культуры в ДООУ и семье.

Таким образом, можно прийти к выводу, что необходимо использовать такие формы работы с родителями, в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса.

Это позволяет повысить уровень физической культуры детей, используя потенциал каждого ребёнка. Особенность используемых нами форм работы заключается в том, что они носят не только консультативную, но и практическую направленность и являются системными мероприятиями с участием родителей, воспитателей и детей.

Формы взаимодействия с семьями воспитанников

Образовательная область	Формы взаимодействия с семьями воспитанников
Физическое развитие	1. Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДООУ и родителями. Ознакомление родителей с результатами. 2. Изучение условий семейного воспитания через анкетирование, посещение детей на дому и определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка. 3. Формирование банка данных об особенностях развития и медико-педагогических условиях жизни ребёнка в семье с целью разработки индивидуальных программ физкультурно-оздоровительной работы с детьми, направленной на укрепление их здоровья. 4. Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДООУ и семье: – Зоны физической активности, – Закаливающие процедуры, – Оздоровительные мероприятия и т.п. 5. Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей. 6. Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ. 7. Тренинг для родителей по использованию приёмов и методов оздоровления (дыхательная и артикуляционная гимнастика, физические упражнения и т.д.) с целью профилактики заболевания детей. 8. Согласование с родителями индивидуальных программ оздоровления, профилактических мероприятий, организованных в ДООУ. 9. Ознакомление родителей с нетрадиционными методами оздоровления детского организма. 10. Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п. 11. Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга. 12. Консультативная, санитарно-просветительская и медико-педагогическая помощь семьям с учётом преобладающих запросов

	родителей на основе связи ДООУ с медицинскими учреждениями. 13. Организация консультативного пункта для родителей в ДООУ для профилактики и коррекции ранних осложнений в состоянии здоровья ребёнка. 14. Подбор и разработка индивидуальных программ (комплексов упражнений) для укрепления свода стопы, профилактики плоскостопия, осанки, зрения и т.д. с целью регулярного выполнения дома и в ДООУ. 15. Организация «круглых столов» по проблемам оздоровления и физического развития на основе взаимодействия с СОШ № 13 и участием медицинских работников. 16. Организации дискуссий с элементами практикума по вопросам физического развития и воспитания детей. 17. Проведение дней открытых дверей, вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ. 18. Педагогическая диагностическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей. Ознакомление родителей с результатами диагностических исследований. Отслеживание динамики развития детей. 19. Взаимодействие с СОШ № 13 по вопросам физического развития детей. 20. Определение и использование здоровьесберегающих технологий. 21. Правовое просвещение родителей на основе изучения социокультурного состояния родителей с целью повышения эффективности взаимодействия семьи и ДООУ, способствующего укреплению семьи, становлению гражданственности воспитанников, повышению имиджа ДООУ и уважению педагогов.
--	---

План консультаций для родителей на 2023-2024 учебный год

№	Тема консультации	Месяц	Возрастная группа
1	Консультации: «Зачем дошкольнику физкультура», «Помогите ребёнку быть здоровым!» Памятка «На зарядку становись!» Анкетирование «Физическое воспитание в семье»	Сентябрь	Для всех групп
2	Консультация «Развитие ребенка в 6 лет, нарушения осанки детей.» Рекомендации «Комплекс упражнений по формированию правильной осанки» Папка-передвижка «Роль семьи в физическом воспитании ребенка»	Декабрь	Для всех групп
3	Информация в уголок для родителей: «Формирование здорового образа жизни у дошкольников» Памятка «Значение подвижных игр в развитии ребёнка» Консультация «Физическая готовность детей к школе»	Апрель	Для всех групп Подготовительная группа

III. Организационный раздел

3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

ФГОС ДО определил требования к условиям реализации основной образовательной программы дошкольного образования, которые включают требования к развивающей предметно – пространственной среде. Согласно ФГОС ДО развивающая предметно – пространственная среда должна быть:

- содержательно-насыщенной;
- развивающей;
- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Развивающая предметно - пространственная среда ДОУ - это совокупность условий, оказывающих прямое и косвенное влияние на всестороннее развитие ребенка в детском саду, состояние его физического и психического здоровья, успешность его дальнейшего образования; а также на деятельность всех участников образовательного процесса в ДОУ.

Принципиальным показателем высокого качества среды является ее способность обеспечивать весь комплекс потребностей детей, создавать мотивацию их активной деятельности.

Использование разнообразных физкультурных и спортивно-игровых пособий повышает интерес детей к выполнению различных движений, ведет к увеличению интенсивности двигательной активности, что благотворно влияет на физическое, умственное развитие и на состояние здоровья ребенка. В совместной деятельности со сверстниками у детей воспитывается готовность помочь партнеру по игре, способность сопереживать его успехам или неудачам, умение радоваться общим достижениям в том или ином виде двигательной деятельности.

В приоритете в дошкольном учреждении выступает комплексное оснащение воспитательно-образовательного процесса, обеспечивающее возможности физического развития воспитанников. Материалы и оборудование для двигательной активности включают оборудование для ходьбы, бега и равновесия; для прыжков; для катания, бросания и ловли; для ползания и лазания; для общеразвивающих упражнений.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства физкультурного зала и спортивного участка, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей.

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала в нашем детском саду содержательно-насыщенная, трансформируемая, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная.

Пространство оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем (в соответствии со спецификой Программы).

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) обеспечивает:

- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
- возможность самовыражения детей.

Трансформируемость пространства предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей;

Доступность среды предполагает:

- доступность для воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность, в том числе и физкультурного зала и спортивного участка;
- свободный доступ детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;
- исправность и сохранность материалов и оборудования.

Безопасность предметно-пространственной среды физкультурного зала предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

Физкультурно-оздоровительная или спортивно-оздоровительная предметная среда помогает содействовать решению как специфических задач развития двигательной активности, моторики детей, так и задач их гармоничного развития.

Предметно-развивающая среда с учетом взросления дошкольников, то есть в соответствии с возрастными особенностями их физического развития и этапами становления различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, может быть наполнена следующим оборудованием.

№	Наименование оборудования	Количество
1.	Мешочки для метания	20
2.	Флажки	20
3.	Мячи резиновые 10см д	5
4.	Мячи резиновые 20 см д	8
5.	Мячи резиновые 15 см д	5

6.	Прыгающий мяч с ручкой (диаметр не менее 45 см)	4
7.	Мяч-фитбол для гимнастики (диаметр не менее 45 см)	2
8.	Гимнастические палки	18
9.	Кегли	30
10.	Обручи	12
11.	Гимнастические коврики	5
12.	Гимнастические скамейки	3
13.	Маты	4
14.	Ортопедические коврики (наборы)	3
15	Кольцебросы	2
16	Гимнастическая доска с ребристой поверхностью	1
17	Канат	1
18	Скакалка	16
19	Корзины для спортивного инвентаря	2
20	Конусы	14

3.2. Технологии реализации в ДОУ образовательных областей

Интеграция образовательных областей

Физическая культура по-своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

<i>Социально-коммуникативное развитие.</i>	Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.
<i>Познавательное развитие.</i>	Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
<i>Речевое развитие.</i>	Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.
<i>Художественно-</i>	Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями.

<i>эстетическое развитие.</i>	Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.
-------------------------------	---

Освоение педагогами новых технологий в дошкольном образовании - залог успешного развития личности ребенка.

Современные педагогические технологии в дошкольном образовании направлены на реализацию ФГОС ДО, причем взрослый в общении с детьми придерживается положения: «Не рядом, не над ним, а вместе!». Цель педагога – содействовать становлению ребенка как личности.

Технология – это совокупность приемов, применяемых в каком-либо деле, мастерстве, искусстве (толковый словарь).

Педагогическая технология – это совокупность психолого-педагогических установок, определяющих специальный набор и компоновку форм, методов, способов, приёмов обучения, воспитательных средств; она есть организационно - методический инструментарий педагогического процесса (Б.Т.Лихачёв).

К числу современных образовательных технологий можно отнести:

- здоровьесберегающие технологии;
- технологии проектной деятельности
- технология исследовательской деятельности
- информационно-коммуникационные технологии;
- личностно-ориентированные технологии;
- технология портфолио дошкольника и воспитателя
- игровая технология
- технология «ТРИЗ» и др.

В своей работе использую следующие технологии:

- ✓ личностно-ориентированные технологии;
- ✓ игровую технологию;
- ✓ информационно-коммуникационные технологии;
- ✓ здоровьесберегающие технологии;

В работе опираюсь на *личностно-ориентированные технологии*, технологию сотрудничества, которые ставят в центр всей системы дошкольного образования личность ребенка, обеспечение комфортных условий в семье и дошкольном учреждении. Этому способствует и образовательная программа («От рождения до школы»), по которой работает наш детский сад.

✓ *Личностно-ориентированные технологии* противопоставляют авторитарному подходу к ребенку в традиционной технологии – атмосферу любви, заботы, сотрудничества, создают условия для творчества личности.

✓ *Игровая технология*. Подвижные игры и игровые движения - естественные спутники жизни ребенка, обладающие великой воспитательной силой, формирующие физические и личностные качества ребенка.

Мы применяем *народные подвижные игры и игровые подражательные движения*, как на физкультурных занятиях, так и во всех режимных моментах; используем народные подвижные игры в дыхательной гимнастике, оздоровительной аэробике, йогу в игровой форме, фольклор при проведении игрового массажа, закаливающих процедур, в утренней гимнастике и в самостоятельной детской деятельности.

Валеологические знания, массаж, йога в игровой форме приучают ребенка сознательно относиться к своему здоровью; утренняя гимнастика, бег, физкультурные занятия, аэробика, дыхательные упражнения - к ежедневным занятиям физической культурой, народные подвижные игры способствуют развитию речи, физических качеств, формированию патриотических чувств; народную игру используем и как средство педагогической коррекции поведения детей; просмотр презентаций и видеороликов знакомит дошкольника с целостной картиной мира.

✓ *Информационно-коммуникационные технологии.* Мир, в котором развивается современный ребенок, коренным образом отличается от мира, в котором выросли его родители. Это предъявляет качественно новые требования к дошкольному воспитанию как первому звену непрерывного образования: образования с использованием современных информационных технологий (компьютер, интерактивная доска, планшет и др.).

Преимущества компьютера:

- появляющаяся информация на экране компьютера в игровой форме вызывает у детей огромный интерес;
- несет в себе образный тип информации, понятный дошкольникам;
- движения, звук, мультипликация надолго привлекает внимание ребенка;
- обладает стимулом познавательной активности детей;
- предоставляет возможность индивидуализации обучения;
- в процессе деятельности за компьютером дошкольник приобретает уверенность в себе;
- позволяет моделировать жизненные ситуации, которые нельзя увидеть в повседневной жизни.

ИКТ в моей работе:

1. Подбор иллюстративного материала к мероприятиям и для оформления (сканирование, интернет, принтер, презентация).
2. Подбор дополнительного познавательного материала к занятиям, праздникам, развлечениям, знакомство со сценариями праздников и других мероприятий.
3. Создание презентаций в программе PowerPoint для повышения эффективности образовательных занятий с детьми и педагогической компетенции у родителей в процессе проведения родительских собраний.
4. Подборка аудио- и видеоматериалов для физкультурно-познавательных мероприятий, редактирование аудио- и видеоматериалов, создание видеороликов для занятий, праздников и развлечений.
5. Показ роликов, презентаций, интерактивных игр на мероприятиях.
6. Обмен опытом, знакомство с периодикой, наработками других педагогов России и зарубежья.

7. Оформление документации, отчетов, диагностики. Компьютер позволяет не писать отчеты и анализы каждый раз, а достаточно набрать один раз схему и в дальнейшем только вносить необходимые изменения.

8. Установка необходимых программ для работы и редактирования материала.

9. Работа над персональным сайтом, обработка документов для загрузки на сайт.

Применение ИКТ позволяет значительно разнообразить образовательную деятельность с детьми и способы взаимодействия с родителями. Использую электронные презентации и видеоролики во всех видах деятельности, физкультурных занятиях, во время спортивных и музыкальных праздников, на родительских собраниях.

На занятиях по физической культуре использую презентации по темам «Познавательные фильмы», «Гимнастика для глаз», «Виды спорта», «ОБЖ», «ЗОЖ», «Йога», «Олимпийский игры». Создана медиа-коллекция презентаций и познавательных роликов для дошкольников, которая постоянно пополняется.

На сайте детского сада родители могут задать свои вопросы, поделиться опытом семейного воспитания, повысить уровень педагогических знаний.

✓ *Здоровьесберегающие технологии.* Здоровье дошкольника – это не только отсутствие болезней, но физическое, социальное и психологическое благополучие ребенка, а также его доброжелательные отношения с окружающими, с природой и с самим собой.

Здоровье является условием гармоничного развития личности, её психического, духовно-нравственного, социального и физического совершенствования, а также становится залогом успешной и достойной жизни в дальнейшем. Инструктор по физической культуре в ДОУ может сделать для оздоровления дошкольника гораздо больше, чем любой врач. Его основная задача – сохранение и укрепление здоровья дошкольников, воспитание внимательного отношения к своему организму и развитие в детях стремления быть физически сильными и развитыми.

Цель применения здоровьесберегающих технологий в условиях дошкольного общеобразовательного учреждения — сохранение и укрепление здоровья, профилактика различных заболеваний и формирование у воспитанников мотивации к ведению здорового образа жизни.

Существует несколько направлений здоровьесберегающих технологий и одно из них — физкультурно-оздоровительное, где подразумевается развитие физических качеств, умений и навыков, реализация потребности ребенка в двигательной активности и приобщение к спорту и физической культуре. Именно это направление и реализуется мной, как инструктором по физкультуре, а здоровьесберегающие технологии являются ведущими во всей моей спортивной и физкультурно-оздоровительной работе в ДОУ.

С помощью здоровьесберегающих технологий инструктор по физкультуре в процессе своей деятельности в ДОУ решает следующие задачи:

- обучение дошкольников жизненно важным двигательным навыкам и умениям;
- содействие правильному физическому развитию детей;
- укрепление здоровья и профилактика заболеваний воспитанников средствами физической культуры и двигательной активности;
- формирование мотивации у дошкольников к здоровому образу жизни.

Применяя здоровьесберегающие технологии при планировании и ведении физкультурно-оздоровительной деятельности в ДОУ, инструктором по физкультуре необходимо соблюдать следующие правила:

1. Использовать здоровьесберегающие технологии в комплексе и соответствии с требованиями СанПин и ФГОС;
2. Постоянно взаимодействовать с медицинским работником ДОО, учитывать состояние здоровья детей и результаты медицинских осмотров;
3. Создавать оптимальное сочетание различных форм и методов физкультурно-оздоровительной деятельности, чередовать их с расслаблением и отдыхом, соблюдая при этом рациональную насыщенность занятий;
4. Включать в занятия краткие разъяснения, связанные со здоровьем и строением организма, способствующие формированию у дошкольников ценности здорового образа жизни и потребности в нем;
5. Применять методы и приёмы обучения, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения дошкольников;
6. Осуществлять индивидуальный подход к воспитанникам и учитывать их личностные и физические возможности;
7. Создавать благоприятную атмосферу и положительный эмоциональный фон;
8. Наблюдать, анализировать и оценивать свою деятельность в течение каждого занятия или мероприятия, особенно в итоговой его части и на протяжении всего учебно-воспитательного процесса.
9. Не допускать травм и состояния переутомления у детей;
10. Помнить, что развивая физические качества, нельзя забывать про психическое, социальное и духовно-нравственное воспитание ребенка.
11. Заботиться о здоровье детей необходимо каждый день и на каждом занятии, с обязательным учетом того, что уже было сделано ранее в рамках физкультурно-оздоровительных мероприятий и непосредственно в учебно-воспитательной работе;
12. Создавать искренние и доверительные взаимоотношения с воспитанниками — с одной стороны понимать и вникать во внутренний мир каждого ребенка, и с другой стороны, стремиться быть адекватно понятым детьми и каждым ребенком, в частности.

3.3. Организация режима пребывания детей в группе

Цикличность процессов жизнедеятельности обуславливают необходимость выполнения режима, представляющего собой рациональный порядок дня, оптимальное взаимодействие и определённую последовательность периодов подъёма и снижения активности, бодрствования и сна. Режим дня в детском саду организуется с учётом физической и умственной работоспособности, а также эмоциональной реактивности в первой и во второй половине дня.

При составлении и организации режима дня учитываются повторяющиеся компоненты:

- время приёма пищи;
- укладывание на дневной сон;
- общая длительность пребывания ребёнка на открытом воздухе и в помещении при выполнении физических упражнений.

Режим дня соответствует возрастным особенностям детей и способствует их гармоничному развитию.

**РЕЖИМ ДНЯ В РАЗНОВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ КОМБИНИРОВАННОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ (3 - 5 лет, холодный период)**

7.30 – 8.20	Прием, осмотр, игры, утренняя гимнастика
8.20 – 8.55	Подготовка к завтраку, завтрак
8.55 – 9.50	Подготовка к занятиям, занятия
10.00 – 10.20	Игры, подготовка к прогулке
10.20 – 12.00	Прогулка
12.00– 12.15	Возвращение с прогулки, игры
12.15 - 12.45	Подготовка к обеду, обед
12.45 – 15.00	Подготовка ко сну, дневной сон
15.00 – 15.30	Постепенный подъем, воздушно – водные процедуры, игры
15.30 – 16.00	Подготовка к полднику, полдник
16.00 – 16.30	Занятие, кружки, игры
16.30 – 17.30	Подготовка к прогулке, прогулка
17.30 – 18.00	Уход детей домой
	Рекомендуемый режим дома
18.00 – 19.00	Вечерняя прогулка
19.00 – 20.45	Спокойные игры, гигиенические процедуры

**РЕЖИМ ДНЯ В РАЗНОВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ КОМПЕНСИРУЮЩЕЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ (5 – 7 лет, холодный период)**

7.30 – 8.30	Прием, осмотр, игры, утренняя гимнастика
8.30 – 8.50	Подготовка к завтраку, завтрак
8.50 – 11.00	Подготовка к занятиям, занятия
11.00 – 11.10	Игры, подготовка к прогулке
11.10 – 12.25	Прогулка
12.25 – 12.45	Возвращение с прогулки, игры
12.45 – 13.15	Подготовка к обеду, обед
13.15 – 15.00	Подготовка ко сну, дневной сон
15.00 – 15.30	Постепенный подъем, воздушно – водные процедуры, игры
15.30 – 15.50	Подготовка к полднику, полдник
15.50 – 16.20	Занятия, кружки, игры

16.20 – 17.30	Подготовка к прогулке, прогулка
17.30-18.00	Уход детей домой
	Рекомендуемый режим дома
18.00 – 19.30	Вечерняя прогулка
19.30 – 21.00	Спокойные игры, гигиенические процедуры
21.00 – 6.30	Подготовка ко сну, ночной сон

РЕЖИМ ДНЯ В РАЗНОВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ КОМБИНИРОВАННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ (3 – 5 лет, теплый период года)

7.30 – 8.30	Прием, осмотр, игры, утренняя гимнастика
8.30 – 9.00	Подготовка к завтраку, завтрак
9.00 – 9.20	Игры, подготовка к прогулке, занятиям и выход на прогулку
9.20 – 9.40	Занятия (на участке)
9.40 – 12.00	Игры, наблюдения, воздушные, солнечные процедуры
12.00 – 12.20	Возвращение с прогулки, водные процедуры, игры
12.20 - 12.50	Подготовка к обеду, обед
12.50 – 15.30	Подготовка ко сну, дневной сон
15.30 – 15.50	Постепенный подъем, воздушно – водные процедуры, игры
15.50 – 16.20	Подготовка к полднику, полдник
16.20 – 17.30	Подготовка к прогулке, прогулка, игры на участке, самостоятельная художественная деятельность
17.30 – 18.00	Уход детей домой
	Рекомендуемый режим дома
18.00 – 20.00	Вечерняя прогулка
20.00 – 21.00	Возвращение с прогулки, спокойные игры, гигиенические процедуры
21.00 – 6.30	Подготовка ко сну, ночной сон

РЕЖИМ ДНЯ В РАЗНОВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ КОМПЕНСИРУЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ (5 – 7 лет, теплый период года)

7.30 – 8.30	Прием, осмотр, игры, утренняя гимнастика
8.30 – 9.00	Подготовка к завтраку, завтрак
9.00 – 9.10	Игры, подготовка к прогулке, занятиям и выход на прогулку

9.10 – 9.40	Занятия (на участке)
9.40 – 12.20	Игры, наблюдения, воздушные, солнечные процедуры
12.20 – 12.50	Возвращение с прогулки, водные процедуры, игры
12.50 - 13.20	Подготовка к обеду, обед
13.20 – 15.30	Подготовка ко сну, дневной сон
15.30 – 15.40	Постепенный подъем, воздушно – водные процедуры, игры
15.40 – 16.10	Подготовка к полднику, полдник
16.10 – 18.00	Подготовка к прогулке, прогулка, игры на участке, самостоятельная художественная деятельность
	Рекомендуемый режим дома
18.00 – 20.00	Вечерняя прогулка
20.00 – 21.00	Возвращение с прогулки, спокойные игры, гигиенические процедуры
21.00 – 6.30	Подготовка ко сну, ночной сон

3.4. Учебный план (расписание занятий, двигательный режим, схема закаливания детей)

Еженедельно проводится 3 занятия по физической культуре, 2 раза занятия проводятся в спортивном зале и 1 раз занятие на открытом воздухе (его проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям). Всего в месяц проводится 9 занятий (6 – в спортивном зале, 3 на воздухе).

Учебный план реализации основной образовательной программы ДОУ

Организованная образовательная деятельность				
Базовый вид деятельности	Периодичность			
	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Физическая культура	3 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю

Расписание занятий по физической культуре

Понедельник	1. 2 младшая группа 2. Средняя группа 3. Старшая группа 4. Подготовительная группа
Среда	1. 2 младшая группа

	2. Средняя группа 3. Старшая группа 4. Подготовительная группа
Четверг	1. 2 младшая группа 2. Средняя группа 3. Старшая группа 4. Подготовительная группа

Структура физкультурного занятия в спортивном зале

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

15 мин. - 2-я младшая группа

20 мин. - средняя группа

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

➤ Из них вводная часть:

1,5 мин. - 2-я младшая группа,

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

➤ Основная часть (обще развивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):

11 мин. - 2-я младшая группа,

15 мин. - средняя группа,

17 мин. - старшая группа,

19 мин. - подготовительная к школе группа.

➤ Заключительная часть (игра малой подвижности):

1 мин. - 2-я младшая группа и средняя группа,

2 мин. - старшая группа,

3 мин. - подготовительная к школе группа.

➤ Структура оздоровительно-игрового часа на свежем воздухе

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно - игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно - игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне-летний период и ее снижение в осенне-зимний период.

➤ Оздоровительная разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки)

1 мин. - 1-я младшая группа,

1,5 мин. - 2-я младшая группа,

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

➤ Оздоровительно-развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре)

9 мин. - 1-я младшая группа,

13,5 мин. - 2-я младшая группа,

18 мин. - средняя группа,

22 мин. - старшая группа,

26 мин. - подготовительная к школе группа.

Общие требования к закаливающим мероприятиям

1. Создание экологически благоприятных условий в помещениях для игр и занятий детей:

- ✓ соблюдение санитарных и гигиенических требований;
- ✓ сквозное проветривание (3-5 раз в день в отсутствие детей);
- ✓ специальный подбор комнатных растений, поглощающих вредные химические вещества, выделяющих фитонциды и увлажняющие воздух;
- ✓ поддержание температуры воздуха в пределах 20-22 0С.

2. Высокая культура гигиенического обслуживания детей (туалет, кормление, сон, одевание на прогулку).

3. Обеспечение психологического комфорта на протяжении всего времени пребывания в детском саду.

4. Индивидуализация и дифференциация режимных процессов и их воспитательная направленность с учетом здоровья и развития детей.

5. Оптимальный двигательный режим.

Организованная двигательная деятельность

1. Утренняя гимнастика (ежедневно)

2. Занятия физкультурой (2 раза в неделю)
3. Подвижные игры на первой и второй прогулках (ежедневно)
4. Самостоятельная двигательная деятельность с разными физкультурными пособиями:
 - ✓ утром
 - ✓ после завтрака
 - ✓ на прогулке
 - ✓ после сна
 - ✓ на второй прогулке
5. Базовая и игровая деятельность .
6. Закаливание:
 - ✓ оздоровительные прогулки, ежедневно
 - ✓ умывание прохладной водой перед приемом пищи, после каждого загрязнения рук
 - ✓ полоскание рта после каждого принятия пищи и после сна водой комнатной температуры (прохладной)
 - ✓ воздушные ванны после сна, на занятии по физкультуре ходьба босиком в обычных условиях и по ребристым дорожкам после сна, на занятиях физкультурой (время увеличивается постепенно)

Оздоровительная работа

1. Сквозное проветривание
2. Санитарный режим
3. $t^0 = 20-22^{\circ}\text{C}$
4. Индивидуализация режимных процессов с учетом здоровья и развития детей
5. Оптимальный двигательный объем (4 ч в день)
6. Утренняя гимнастика
7. Физкультурные занятия
8. Подвижные игры
9. Закаливание:
 - ✓ оздоровительные прогулки;
 - ✓ умывание прохладной водой;
 - ✓ воздушные ванны:
 - а) гимнастика после сна (с элементами дыхательной гимнастики);
 - б) дорожка здоровья;
 - в) облегченная одежда;
 - г) сон с открытой фрамугой.
10. Употребление лука, чеснока в осенне-зимний период
11. Употребление витаминов в период вспышки заболеваний
12. Витаминизация III блюда

В соответствии с требованиями ФГОС ДО в Программу включен раздел «Культурно-досуговая деятельность», посвященный особенностям традиционных событий, праздников, мероприятий. Развитие культурно - досуговой деятельности дошкольников по интересам позволяет обеспечить каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие, способствует

формированию умения занимать себя. В разделе обозначены задачи педагога по организации досуга детей для каждой возрастной группы.

Отдых.

Развивать культурно - досуговую деятельность детей по интересам.

Обеспечивать каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие. Формировать умение занимать себя игрой.

Развлечения.

Показывать театрализованные представления. Организовывать прослушивание звукозаписей; просмотр мультфильмов. Проводить развлечения различной тематики (для закрепления и обобщения пройденного материала). Вызывать интерес к новым темам, стремиться к тому, чтобы дети получали удовольствие от увиденного и услышанного во время развлечения.

Праздники.

Приобщать детей к праздничной культуре. Отмечать государственные праздники ("День дошкольного работника", "Новый год", "23 февраля", "8 марта", "День Победы", "День семьи", «День Нептуна», "Мама, папа, я спортивная семья").

Содействовать созданию обстановки общей радости, хорошего настроения.

Самостоятельная деятельность.

План физкультурно-развлекательных мероприятий по физической культуре на 2023-2024 учебный год		
Месяц	1 смешанная группа	2 смешанная группа
Сентябрь	Спортивный досуг «Путешествие в страну Светофорию»	Спортивное развлечение «Мы сильные, смелые, после лета загорелые!»
	День здоровья «За здоровьем в детский сад!»	
Октябрь	Спортивная викторина «Собираем урожай»	Физкультурный досуг «Вот и осень пришла, нам подарки принесла!»
Ноябрь	Спортивный досуг «Веселые старты!»	Спортивное развлечение «Путешествие в страну дорожных знаков»
Декабрь	«Мы веселые ребята» «Мы мороза не боимся»	Спортивный праздник «Проделки Снежной Королевы»
	День здоровья «Мы сильные, смелые, ловкие, умелые!»	
Январь	Спортивный праздник «Здравствуй, Зимушка-зима!»	
Февраль	Спортивный праздник «Наши защитники»	Физкультурное развлечение «Школа молодого бойца»
	День здоровья «В здоровом теле- здоровый дух»	

Март	Спортивный досуг «Весну играми встречаем»	Музыкально-физкультурное развлечение «Масленицу встречаем, зиму провожаем!»
Апрель	Спортивный праздник, посвящённый Всемирному Дню Здоровья Флэш-моб «Мы здоровы!»	
Май	Спортивный досуг «Мы веселые ребята»	Спортивный праздник «День Победы»
	День здоровья «Путешествие в страну спорта»	

План мероприятий на летний период 2024 г.			
Месяц	1 смешанная	2 смешанная	Подготовительная
Июнь	Музыкально-спортивное мероприятие на тему: «Да здравствуют дети, на всей планете!»		
Июль	Спортивный досуг«В гости к Мишке»	Спортивное развлечение «Веселые старты!»	
	Спортивный праздник «День Нептуна»		
Август	День здоровья «Кросс «Мы здоровье сбережем!»		
	Спортивный досуг «Лето, до свидания!»	Спортивное развлечение «Мой веселый, звонкий мяч»	

3.5. Обеспечение методическими материалами и средствами образования

Технология физического развития детей

№	Автор	Наименование
1	Л. И. Пензулаева	Физическая культура в детском саду. Средняя группа. 2014 г Мозаика-Синтез. Москва
2	Л. И. Пензулаева	Физическая культура в детском саду. Старшая группа. 2014 г Мозаика-Синтез. Москва
3	Л. И. Пензулаева	Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. 2014 г Мозаика-Синтез. Москва
4	Л. И. Пензулаева	Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа. 2014 г Мозаика-Синтез. Москва
5	Л. И. Пензулаева	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. 2016 г Мозаика-Синтез. Москва
6	Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А.	Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы.
7	Л. И. Пензулаева	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. 1988 г. Просвещение. Москва

8	Е. И. Подольская	Необычные физкультурные занятия для дошкольников. 2011 г Учитель. Волгоград
9	В. В. Гаврилова	Занимательная физкультура для детей 4-7 лет. Планирование. Конспекты занятий. 2014 г Учитель. Волгоград
10	В. Л. Дружинина, Л. В. Абдульманова	Программа «Здравушка» Комплексной реабилитации детей в условиях дошкольного образовательного учреждения. 2001 г Ростов-на-Дону
11	Регина Граббет	Игры для детей от 2 до 6 лет. 1999 г Росмэн. Москва
12	Е. А. Латий	365 развивающих игр и затей для маленьких детей. Игры на каждый день для дома и улицы. 2002 г ЭКСМО-Пресс. Москва
13	Л. Г. Арстанова	Занятия и развлечения со старшими дошкольниками. 2009 г Учитель. Волгоград
14	В. И. Ковалько	Школа физкультминуток. 2007 г ВАКО. Москва

Картотека (по возрастам):

- Подвижные игры;
- Малоподвижные игры;
- Утренняя гимнастика;
- Гимнастика пробуждения;
- Точечный массаж, самомассаж;
- Дыхательная гимнастика.