

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка детский сад первой категории № 59 «Лакомка»

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МБДОУ №59 «Лакомка»
Протокол № 1 от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 4 от «02.09.2024г.
Заведующий МБДОУ №59
«Лакомка» Л.Н.Примаченко

**Рабочая программа воспитания
в соответствии с ФОП ДО и ФГОС ДО.
(Образовательная область
«Физическое развитие»)
2024-2025 учебный год
Срок реализации рабочей программы – 1 год**

**Воспитатель: Орлова Н.Н.
воспитатель высшей категории.**

**с. Кулешовка 2024г.
Содержание**

1.Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.....	4
1.1.1. Цель и задачи реализации Программы	4
1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы.....	7
1.1.3. Возрастные и индивидуальные особенности детей.....	9
1.2. Планируемые результаты освоения программы.....	13

2. Содержательный раздел

2.1.Описание образовательной деятельности в соответствии с направлением«Физическое развитие», представленными в ФОП ДО и с учетом используемых методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания

2.1.1.Образовательная область «Физическое развитие»	20
2.1.2.Интеграция образовательных областей.....	24

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

2.2.1 Особенности образовательной деятельностиразных видов	29
2.2.2. Перспективно - тематическое планирование деятельности	31
2.2.3. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.....	32
2.2.4. Иные характеристики содержания Программы	35
2.2.5. Часть Программы, формируемая участникамиОбразовательных отношений.....	36
2.2.6.Технология проектной деятельности.....	37

2.3. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов программы.....

2.3.1.Коррекционно-развивающая работа.....	40
--	----

3.Организационный раздел

3.1.Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении.....

3.1.1.Режим двигательной активности детей.....	42
3.1.2.Учебный план реализации программы.....	44

3.1.3.График образовательной деятельности.....	46
3.2. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.....	46
3.3. Развивающая предметно-пространственная среда.....	47
3.4. Материально - техническое оснащение.....	48
3.5. Научно-методическое обеспечение.....	49
Список литературы.....	50
 <i>4.Приложение 1. Циклограмма непосредственно-образовательной деятельности инструктора по физкультуре Орловой Н. Н. на 2024-2025 уч. г.</i>	
<i>Приложение 2. Расписание НОД по физической культуре на 2024 -25 уч.г.</i>	
<i>Приложение 3. Планвоспитательной работы на 2024-25 уч. год</i>	
<i>Приложение 4. Перспективный планвзаимодействия с родителями</i>	
<i>Приложение 5.Перспективный план активного отдыха детей на 2024-25г</i>	
<i>Приложение 6. Перспективно-тематический план по физическому воспитанию на основе традиций Донского края.</i>	
<i>Приложение 7. План самообразования</i>	
<i>Приложение.Перспективное планирование гимнастики пробуждения</i>	
 <i>Приложение 9. Карта индивидуального физического развития и физической подготовленности.</i>	
<i>Приложение 10. Тесты с описанием двигательных действий и ориентировочные показатели физической подготовленности детей по всем возрастным группам</i>	
<i>Приложение 11. Перспективно--тематический план НОД двигательной деятельностидля детей старшего дошкольного возраста</i>	
<i>Приложение 12. Перспективное планирование Основных Двигательных Режимов (ОДР)</i>	

1.Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию детей разработана в соответствии

- с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- с ФГОС дошкольного образования (утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155);

- с Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам

- образовательным программам дошкольного образования (утв. приказом Министерства просвещения РФ от 31.07.2020 г. № 373);

- с Федеральной образовательной программой дошкольного образования (утв. приказом Минпросвещения РФ от 25.11.2022 г. № 1028), зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847) (далее – ФОП ДО)

- с основной образовательной программой дошкольного образования МБДОУ ЦРР ДС № 59

Рабочая программа, разработанная на основе примерной общеобразовательной программы «Детский сад – Дом радости». Н.М. Крыловой и Программы Н.Н. Ефименко «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста».

1.1.1. Цель и задачи реализации Программы

Деятельность воспитателя по организации образовательного процесса, как и любая сознательная деятельность профессионала, предполагает постановку целей и задач, определение содержания, средств и способов их решения, прогнозирование результатов, т.е. планирование.

Цель: Развитие творческих способностей детей в двигательной деятельности, формирование привычки к здоровому образу жизни.

Поставленная цель может реализоваться только в комплексности решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач во всех направлениях работы с дошкольниками.

Оздоровительные задачи (коррекционно-профилактические)

- Содействовать разумному физическому развитию ребенка,
- Повышать общую жизнестойкость организма;

- Предупреждать и преодолевать различные отклонения в двигательном развитии и здоровье детей.
- Помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно – суставного аппарата,
- Способствовать развитию всех групп мышц (особенно – мышц-разгибателей),
- Укреплять мышцы стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия,
- Укреплять опорно-двигательный аппарат и формировать правильную осанку,
- Создавать условия для психофизического благополучия и успешности ребенка,
- Способствовать общему оздоровлению всех систем организма.

Развивающие задачи:

- Развивать двигательные качества: силу,быстроту (скорость), ловкость (координацию), гибкость, выносливость.
- Совершенствовать двигательные навыки и умения.
- Упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Развивать в процессе освоения основных двигательных режимов различные виды памяти: эмоциональную, образную, словесную.
- Развивать логическое мышление, воображение дошкольников.
- Расширять познавательных возможности детей и развивать интеллектуальные способности.
- Совершенствовать физические качества детей в играх с элементами соревнованиями, играх-эстафетах.
- Развивать самостоятельность, творчество.
- Формировать выразительность и грациозность движений.

Воспитательные задачи:

- Формировать культурно – гигиенические навыки и потребность в здоровом образе жизни, и эстетического отношения к физическим упражнениям.
- Воспитывать чувство гордости за спортивные достижения России, за победы на Олимпиадах.
- Развивать инициативу, самооценку, двигательное творчество.
- Создавать благоприятные условия:
 - для воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);
 - для формирования положительных черт характера (организованность, скромность, целеустремленность и др.);
 - для нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

Общеобразовательные задачи:

- Формировать основные жизненно важные двигательные умения и навыки.
- Формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой
- Дать простейшие понятия о физической культуре и доступные знания о спорте.
- Формирование умения использовать приобретенные навыки в многообразных жизненных ситуациях.
- Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
- Знакомить с окружающим миром, явлениями общественной жизни, миром природы.
- Формировать элементарные математические представления.
- Расширять познавательные возможности и умственный кругозор детей.
- Сообщать детям элементарные физкультурные знания, развивая их интеллектуальные способности.

Обучающие задачи:

- Содействовать естественному формированию основных двигательных режимов.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Организовывать условия для их совершенствования

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

Эффективность решения задач образовательной области «Физическое развитие» зависит от правильного подбора принципов, подходов, методов в воспитании и развитии детей. Данная программа построена на основе

Качественного подхода к проблеме развития психики ребенка. Качественный подход постулирует, что психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослого.

Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

Системный подход, суть которого в том, что стороны дошкольного воспитания - физического, умственного, нравственного, трудового, эстетического - рассматриваются в их взаимосвязи, их совокупном участии в целостном процессе детского развития.

Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (**наглядности, доступности, систематичности, последовательности, повторения**) в основу рабочей программы положены и специальные принципы, на которых базируется авторская программа «Театр физического воспитания и оздоровления дошкольников» - программа совершенно нового методического уровня, фундаментально научно обоснованная система физического

оздоровления, коррекции, профилактики и творческого самовыражения детей, в основу которой легли Законы природы.

- ***Первенство физической (двигательной) активности ребенка.*** Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие.
- ***Принцип оздоровительной направленности,*** согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- ***Театрализация педагогического процесса.*** Все методы и приемы обучения дошкольников должны быть только игровыми.
- ***Интеграция*** (комплексный подход к развитию ребенка)
- ***«Следуй логике природы» - принцип природосообразности***
- ***Филогенетический принцип*** – основополагающий в теории и практике физической культуры. Начинать НОД, как и другие формы физического воспитания необходимо всегда из горизонтированных положений.
- ***Принцип «от расслабления к напряжению»***
- ***Принцип комплексной педагогики жизни «КОМПЕДЖИ»*** предполагает реализацию педагогом в физическом воспитании детей трех аспектов развития: физического, интеллектуального и духовного.
- ***Принцип коррекционности физической культуры***
- ***Принцип удовлетворения психофизических потребностей ребенка.*** Педагог моделирует сюжетные ситуации, помогающие ребенку испытывать чувство удовлетворения от проделанной работы.

- **Принцип соотносительности в мониторинге физического развития и двигательной подготовленности детей** – сравнивать результаты одного ребенка в конце учебного года с аналогичными показателями в начале года.
- **Принцип единства с семьей**, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических

1.1.3.Возрастные и индивидуальные особенности детей

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как он заполнен существенными физиологическими, психологическими и социальными изменениями. Это период жизни, который рассматривается в педагогике и психологии как самоценное явление со своими законами, субъективно переживается в большинстве случаев как счастливая, беззаботная, полная приключений и открытий жизнь. Дошкольное детство играет решающую роль в становлении личности, определяя ход и результаты ее развития на последующих этапах жизненного пути человека. Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения. Современный педагог, работая с дошкольниками, призванный заботиться о здоровье ребенка, не вправе относиться к нему как к уменьшительной копии взрослого человека, так как каждому возрастному периоду свойственны свои особенности строения и функционирования.

СРЕДНЯЯ ГРУППА

Характеристика возрастных и индивидуальных особенностей детей пятого года жизни

Взросли физические возможности детей: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной

деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми. Уделяя внимание развитию детской самостоятельности, используются приемы индивидуального подхода, следуя правилу: не делать за ребенка то, что он в состоянии сделать самостоятельно. Но при этом он исходит из реального уровня умений, которые могут значительно различаться у разных детей. Поэтому, если для одних детей будет достаточно простого напоминания о нужном действии, совета, то для других необходим показ или совместное действие с ребенком — в этом проявляется одна из особенностей детей. Примечательной особенностью детей является фантазирование. Яркость фантазий расширяет рамки умственных возможностей детей и используется инструктором для обогащения детского игрового опыта: придумывания в игре фантастических образов животных, людей, сказочных путешествий. На пятом году жизни дети проявляют интерес к вопросам пола, начинается осознание своей половой принадлежности. Дети отмечают внешнее различие между мальчиками и девочками. Задачей инструктора по физическому развитию совместно с воспитателями является постепенное формирование представлений о поведении мальчика или девочки, их взаимоотношениях. Выполнение такой задачи успешно повлияет на интеллектуальное и моральное развитие ребенка.

СТАРШАЯ ГРУППА

Характеристика возрастных и индивидуальных особенностей детей шестого года жизни

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения. Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются

движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому уделяется особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль непостоянный и проявляется эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур, закаливании, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме и практические умения по уходу за ним. Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится — более вынослив психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью).

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА

Характеристика возрастных и индивидуальных особенностей детей седьмого года жизни

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению. Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых

усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр. Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме инструктор по физическому развитию обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливания. Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении. Переход в подготовительную группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду — в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими. Детям нужно помочь осознать и эмоционально прочувствовать свое новое положение. Такие мотивы, как: «Мы заботимся о малышах», «Мы — помощники воспитателя», «Мы хотим узнать новое о мире и многому научиться», «Мы готовимся к школе», выступления на спортивных, общегородских соревнованиях направляют активность старших дошкольников на решение новых, значимых для их развития задач. Необходимо постоянно поддерживать в детях ощущение взросления, растущих возможностей, вызывать стремление к решению новых, более сложных задач познания, общения, деятельности, вселять уверенность в своих силах. Одновременно важно развивать чувство ответственности за свои действия и поступки. Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Быстро увеличивается длина конечностей. Следует помнить, что позвоночник ребенка 5—7 лет очень чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому постоянный контроль за позой и осанкой каждого ребенка — обязательное условие его нормального физического развития. У старших дошкольников наблюдается незавершенность строения стопы. Необходимо предупреждать появление и помогать преодолевать плоскостопие. У старших дошкольников хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей. Наряду с основными видами движений у него развиваются тонкие

движения кисти и пальцев рук. Это соответственно расширяет возможности осуществления воспитанником продуктивных видов деятельности.

В связи с ростом двигательных возможностей, ребенок охотно участвует в подвижных играх с правилами, требующими выполнения сложных движений по показу и словесному объяснению, а также в играх с элементами соревнования, развивающими интерес его не только к достижению результата, но и к качеству движений.

1.2. Планируемые результаты освоения программы

1.2.1. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения

Программы к пятигодам:

- ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;
- ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений; лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками;
- принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см; ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд;
- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие; строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу; ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону;

-придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения; выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

1.2.2. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения

Программы к шести годам:

- ребёнок 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 некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
- ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;
- ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;
- ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на бережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;
- выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа; может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см); прыгать в обозначенное место с высоты 30 см;
- прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку; умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м; в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м; сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой; отбивать мяч о землю на месте не менее 10 раз, в ходьбе расстояние 6 м); владеет школой мяча;
- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие; умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

1.2.3. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения

Программы к семигодам:

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;
- выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье); могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега 180 см, в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами; могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель; умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения;
- выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой;

-участвуют в играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей); проявляют дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.

1.2.4. Планируемые результаты освоения рабочей программы

Физическое развитие.	
Приобретение опыта двигательной деятельности, в том числе, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость.	Двигательные умения ребенка отличаются разнообразием, количественными и качественными показателями не ниже средних возрастных; выпускник детского сада владеет элементарными навыками оценки и самооценки движений; понимает их значимость для собственного здоровья и развития; сложился определенный стиль двигательной деятельности, замечен избирательный интерес к определенным видам физических упражнений. Движения характеризуются определенной культурой: ловкостью, быстротой, техничностью, умением выбрать нужный способ движения в определенных ситуациях. Ребенок осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях;
Приобретение опыта формирования опорно-двигательной системы организма, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).	Основные показатели физического развития дошкольника (рост, вес, окружность грудной клетки) гармоничны и соотносятся с возрастными показателями на уровне выше средних. Резерв анатомо-физиологических возможностей организма достаточно высок, о чем свидетельствуют снижение заболеваемости, быстрое выздоровление при простудах, оптимальное состояние всех систем организма и их функционирование. Умеют правильно показать то или иное движение по просьбе взрослого, развито творчество в движениях.
Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.	Дошкольник знает и называет летние и зимние виды спорта
Овладение подвижными играми с правилами.	Сформированы некоторые организаторские умения (например, умеют вовлечь в игру сверстников, руководить подвижной игрой без помощи взрослых).
Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными	Дошкольник владеет основными культурно-гигиеническими навыками (умывание, чистка зубов, культура еды, пользование носовым платком), знает

нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, при формировании полезных привычек	основные правила здорового образа жизни, имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его; - ребенок владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья. В поведении преобладает ровное, активное состояние, положительный эмоциональный тонус, доброжелательность по отношению к окружающим людям.
---	---

1.3. Педагогическая диагностика достижения планируемых

результатов. Цели педагогической диагностики, а также особенности её проведения определяются требованиями ФГОС ДО. При реализации Программы может проводиться оценка индивидуального развития детей, которая осуществляется педагогом в рамках педагогической диагностики. Вопрос о её проведении для получения информации о динамике возрастного развития ребенка и успешности освоения им Программы, формах организации и методах решается непосредственно ГБДОУ.

Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение:

- деятельностных умений ребёнка,
- его интересов,
- предпочтений,
- склонностей,
- личностных особенностей,
- способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками.

Она позволяет выявлять:

- особенности и динамику развития ребёнка,
- составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы,
- своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

- оптимизации работы с группой детей.

Педагогическая диагностика в физическом развитии – это система показателей, дающих объективную информацию о динамике (положительной или отрицательной), физических параметров детей (физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность, состояние здоровья) в процессе их жизнедеятельности, определяющая перспективы развития.

Цель: обследование физического состояния, как отдельного ребёнка, так и группы в целом в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Периодичность проведения педагогической диагностики определяется ГБДОУ. Оптимальным является её проведение на начальном этапе освоения ребенком образовательной программы в зависимости от времени его поступления в дошкольную группу (стартовая диагностика) и на завершающем этапе освоения программы его возрастной группой (заключительная, финальная диагностика). При проведении диагностики на начальном этапе учитывается адаптационный период пребывания ребенка в группе. Сравнение результатов стартовой и финальной диагностики позволяет выявить индивидуальную динамику развития ребенка.

Педагогическая диагностика проводится 2 раза в год (сентябрь, май), в тёплое время года. Одежда должна быть удобной, лёгкой и чистой; обувь – спортивной.

Измерение физической подготовленности проводится в специально организованной деятельности инструктором по физическому воспитанию (при необходимости помогает воспитатель группы) в ходе педагогического наблюдения. По трёхбалльной шкале оценивается уровень освоения ребёнком:

- основных движений;
- общеразвивающих упражнений;
- спортивных и подвижных игр;
- обогащённого двигательного опыта.

В спортивном зале по средствам тестирования (по Н.Н.Кожуховой, Л.А.Рыжовой, М.М. Самодуровой) проводится оценка физических качеств:

- гибкости (наклоны);
- силовой выносливости (подъём туловища, подъём ног).

На улице на специально организованной площадке по средствам тестирования (по Н.Н.Кожуховой, Л.А.Рыжовой, М.М. Самодуровой) проводится оценка физических качеств:

- скоростно-силовых (бросок набивного мяча, прыжок с места, бросок лёгкого мяча)
- быстроты (бег 10м., бег 30 м. челночный бег);
- ловкости (бег зигзагом, прыжки на скакалке).

После определения нормативов, показания переводятся в трёхбалльную систему. Тесты с описанием двигательных действий и ориентировочные показатели физической подготовленности детей по всем возрастным группам – см. *Приложение № 9*.

2. Содержательный раздел программ

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлением «Физическое развитие», представленными в ФОП ДО и с учетом используемых методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания

2.1.1. Образовательная область «Физическое развитие»

Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие»

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Цели: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих задач:

- развивать физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации);
- обогащать двигательный опыт детей (овладение основными движениями);
- формировать у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;
- воспитывать культурно-гигиенические навыки;
- формировать начальные представления о здоровом образе жизни

Содержание психолого-педагогической работы

Задачи	Осуществляемая образовательная деятельность			
	в организованно	в ходе режимных моментов	в самостоятельно	при взаимодействии

	й детской деятельности		й детской деятельности	с семьями
ранний возраст				
<i>Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)</i>				
-развивать и укреплять мышцы плечевого пояса, брюшного пресса, мышцы спины и гибкость позвоночника	Индивидуальная работа Игры-занятия НОД в зале и на воздухе Спортивно-физкультурные досуги и праздники Дни здоровья Ритмические танцевальные движения Физкульт минутки Корригирующая гимнастика	Индивидуальная работа Прогулка (утро/вечер) «Гимнастика пробуждения»	Игра Игровые упражнения Подвижные народно-спортивные игры Самостоятельная двигательная активность детей	Консультации по запросам родителей Спортивно-физкультурные досуги и праздники Открытые занятия Физкультурные занятия детей совместно с родителями Дни открытых дверей
<i>Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)</i>				
- совершенствовать навык ходьбы в различных направлениях, по кругу, с изменением темпа и направления, с переходом на бег, с перешагиванием, приставным шагом; -учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом; -учить прыжкам	Индивидуальная работа Подвижные игры и игровые упражнения Физкультурные игры-занятия в зале и на воздухе Спортивные, физкультурные досуги и праздники Дни здоровья Игры-забавы	Индивидуальная работа Утренняя гимнастика Прогулка «Гимнастика пробуждения» Закаливание	Самостоятельная двигательная деятельность детей Игра Игровые упражнения Подвижные народно-спортивные игры	Домашние занятия родителей с детьми Оформление информационных материалов Спортивно-физкультурные досуги и праздники Открытые занятия Физкультурные занятия детей совместно с родителями Дни открытых дверей

на двух ногах на одном месте, с продвижением вперёд;				
Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании				
-развивать желание играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями; -развивать умение играть в игры, совершенствующе основные движения; -учить выразительности движений.	Игры-занятия Индивидуальная работа Подвижные игры и игровые упражнения Физкультурные игры-занятия в зале и на воздухе Ритмические танцевальные движения	Индивидуальная работа Утренняя гимнастика Прогулка (утро/вечер) Игры-занятия «Гимнастика пробуждения»	Самостоятельная двигательная деятельность детей Игра Игровые упражнения Подвижные народно-спортивные игры	Консультации по запросам родителей Спортивно-физкультурные досуги и праздники Семинары-практикумы
Защита, охрана и укрепление физического и психического здоровья детей				
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований, учет индивидуальных особенностей детей, оптимальный уровень двигательной активности	Утренняя гимнастика игрового характера. Двигательная активность (подвижные игры). Игровые занятия. Наблюдения, игры. Действия с дидактическим играми	Показ, объяснение, личный пример педагога, беседа.	Игра, предметная деятельность, ориентированная на зону ближайшего развития (игровую деятельность). Действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками.	Беседы, консультации, консультативные встречи, согласование индивидуальных планов оздоровления
Воспитание культурно-гигиенических навыков				
- обучение правилам личной гигиены, побуждение детей к	Занятия традиционные, сюжетные, тематические. Индивидуальная	Показ, объяснение, личный пример педагога, беседа.	Игра, предметная деятельность, ориентированная на зону	- обучение правилам личной гигиены, побуждение детей к

самостоятельность и опрятности при приеме пищи, одевании и раздевании.	я работа. тематические беседы. Игровые ситуации, дидактические игры. Беседы о личной гигиене.		ближайшего развития (игровую деятельность). Действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками.	самостоятельность и опрятности при приеме пищи, одевании и раздевании.
Привитие навыков сохранения и укрепления здоровья				
- закаливание, самомассаж, витаминотерапия, вакцинация	Выполнение назначенных оздоровительных и закаливающих процедур, обучение навыкам точечного самомассажа.	Показ, объяснение, личный пример педагога, беседы с детьми о значении закаливающих процедур.	Действия с предметами, орудиями, дидактическими игрушками.	- закаливание, самомассаж, витаминотерапия

Работа по обучению дошкольников бережному отношению к своему здоровью ведется, начиная с самого раннего детства.

Цель этой работы: научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия. Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна быть приоритетным направлением в жизни ДООУ. Для воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни нужна совместная работа инструктора физкультуры, воспитателей и родителей.

2.1.2. 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.

Социально-коммуникативное развитие

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.

Познавательное развитие

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.

Речевое развитие.

Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие

Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

Физическое развитие

Развивать физические способности детей: быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы. Сформировать понятие о физической красоте тела: прямая спина, подтянутый живот и т.п. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

Модель взаимодействия Инструктора по физической культуре

- С заведующим, зам. заведующего – создает условия для физкультурно-оздоровительной работы, координируют работу педагогов.
- С медицинской сестрой – участвует в проведении лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий, проводит санитарно-просветительскую работу среди педагогов и родителей.
- С воспитателем – способствует обеспечению гибкого оздоровительного режима, формированию привычки здорового образа жизни, развитию двигательной культуры, профилактики заболеваний.
- С музыкальным руководителем – участвует в двигательном развитии детей, способствует развитию чувства ритма, темпа, речевого дыхания, координации движений.
- С учителем-логопедом – способствует обогащению словарного запаса, формированию лексико – грамматического строя речи, постановке правильного дыхания, общей и мелкой моторики, координации движений.
- С педагогом-психологом - способствует развитию эмоционально – волевой сферы дошкольников, познавательных процессов
- С младшим воспитателем – способствует соблюдению санитарно – гигиенических требований

Положительные результаты в процессе реализации задач образовательной области «Физическое развитие» возможны при условии тесной взаимосвязи и преемственности в работе всего педагогического коллектива и единства требований, предъявляемых к детям.

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

Воспитательно-образовательный процесс включает в себя:

- организацию занятий по физическому развитию;
- организацию образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов;

- создание условий для самостоятельной деятельности детей;
- организацию индивидуальной работы с детьми;
- взаимодействие с семьями воспитанников по реализации Программы.

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1. традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
2. тренировочная (повторение и закрепление определённого материала),
3. игровая (подвижные игры, игры - эстафеты),
4. сюжетно - игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),
5. с использованием тренажёров (гимнастическая стенка, гимнастическая скамья, цилиндр, и т.п.),
6. по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, скакалки).

Данные формы двигательной активности применяются для реализации программы по физическому развитию:

- занятия по физической культуре;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физкультурные минутки, динамические паузы;
- двигательная активность в течение дня.

Основные методы физического воспитания для реализации Программы используются следующие:

- ✓ игровой тотальный метод;
- ✓ выразительное чтение стихотворений, художественной литературы, беседы, рассказы;
- ✓ метод проблемных ситуаций;
- ✓ объяснения, описание, пояснения, комментирование, вопросы детям;
- ✓ указания, распоряжения, команды;
- ✓ рассматривание иллюстраций, фотографий, схем, видеофильмы;
- ✓ имитация (подражание);
- ✓ оречевление, (оживление предметов);
- ✓ демонстрация и показ способов выполнения упражнений детьми;
- ✓ зрительные ориентиры и звуковые сигналы;
- ✓ совместно - распределённое, совместно - последовательное, самостоятельное выполнение движений;
- ✓ повторение упражнений с изменением и без них;
- ✓ проведение упражнений в игровой и соревновательной форме.

Комплекс специальных методов и приёмов для развития физических качеств у детей включает:

- **Развитие силы:** метод повторных усилий; развития динамической силы; изометрических усилий (характеризуется максимальным напряжением мышц в статическом режиме, когда при выполнении упражнений сила прикладывается к неподвижному предмету и длина мышц не изменяется).
- **Развитие быстроты движений:** игровой; облегчённых внешних усилий (уменьшение дистанции, высоты и т.д.); многократного повторения скоростных упражнений с предельной интенсивностью, соревновательный и др.
- **Развитие выносливости:** интервальный (разновидность повторного

метода) – дозированное повторное выполнение упражнений относительно небольшой интенсивности и продолжительности со строго определённым временем отдыха для ходьбы, либо медленного бега; скоростные игры (закljučаются в непрерывном движении, но с изменением скорости на определённых участках движения) и др.

- **Развитие гибкости:** многократного растягивания; игровой; музыкально-ритмические упражнения и др.
- **Развитие ловкости:** повторный и игровой; соревновательный и др. характер.

Поддержка детской инициативы.

Условия, необходимые для развития двигательной активности детей:

- развивающая предметно-пространственная среда разнообразная по своему содержанию;
- содержание РППС учитывает индивидуальные особенности и интересы детей разных возрастных групп;
- в общение с детьми преобладает демократический стиль;
- педагоги и родители развивают умения детей осуществлять выбор деятельности и отношений в соответствии со своими интересами;
- родители в курсе всего, что происходит в жизни ребенка: чем он занимался, что нового узнал, чем ему нужно помочь в поиске нового и т.д.

Эффективные формы поддержки детской инициативы:

- совместная деятельность взрослого с детьми, основанная на поиске вариантов решения проблемной ситуации, предложенной самим ребенком;
- проектная деятельность;
- совместная познавательно-исследовательская деятельность взрослого и детей;
- дидактические игры по физическому развитию;
- создание условий для самостоятельной деятельности детей в уголке

физического развития.

В 3-4 года приоритетной сферой проявления детской инициативы является игровая деятельность.

В 4-5 лет приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является познавательная деятельность, расширение информационного кругозора, игровая деятельность со сверстниками.

В 5-6 лет приоритетной сферой проявления детской инициативы в старшем дошкольном возрасте является вне ситуативно-личностное общение со взрослыми и сверстниками, а также информационно познавательная инициатива.

В 6-7 лет приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является научение, расширение сфер собственной компетентности в различных областях практической предметности, в том числе орудийной деятельности, а также информационная познавательная деятельность.

2.2.1 Особенности образовательной деятельности в области «Физическое развитие»

Главная особенность организации образовательной деятельности на современном этапе - это уход от учебной деятельности, повышение статуса игры, как основного вида деятельности детей дошкольного возраста; включение в процесс эффективных форм работы с детьми: ИКТ, проектной деятельности, игровых, проблемно - обучающих ситуаций в рамках интеграции образовательных областей.

Изменяется способ организации детских видов деятельности: не руководство взрослого, а совместная (партнерская) деятельность взрослого и ребенка.

В рабочей программе есть существенные отличия от структуры содержания традиционных программ по физическому воспитанию. Согласно программе Н. Н. Ефименко «Театр физического развития и оздоровления», все огромное разнообразие физических упражнений, игр, эстафет распределено на восемь основных двигательных режимов. Основные двигательные режимы (ОДР)

расположены в строгой очередности, определенной самой Природой, когда каждый последующий двигательный режим, как бы вытекает из предыдущих:

- лежащий,
- ползательный,
- сидячий,
- стоячий,
- ходьбовой,
- лазательный,
- беговой
- прыжковый

Оздоровительная направленность НОД по этой программе заложена уже в самой логике чередования **основных двигательных режимов: от лежачего, как наиболее естественного, простого, разгрузочного к более вертикальным, нагрузочным, ударно-гравитационным положениям стоя и далее в ходьбе, лазании, беге и прыжкам.** Содержание, формы и методы воспитательно-образовательного процесса соответствуют золотым формулам, основным педагогическим заповедям (в соответствии с программой Н. Н. Ефименко «Театр физического развития и оздоровления»). В первые годы жизни ребенок развивается очень быстро. Ни в один из последующих периодов жизни, он не приобретает так много, как в это время. А так как ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста является игра, то благодаря педагогической заповеди:

«Играя – оздоравливать, играя – воспитывать, играя – развивать, играя - обучать», ребенок может получать радость от удовлетворения естественной потребности двигаться, от познания окружающего мира.

Отказ от учебной модели в детском саду, т.е. от занятий, требует обращения воспитателей и педагогов к новым формам работы с детьми, которые бы позволяли педагогам, образно говоря, обучать дошкольников так, чтобы они об этом даже не догадывались. Пример такой формы (сценарий активизирующего

общения) и есть «физкультурные сказки», используемые в рабочей программе. В процессе двигательной - игровой деятельности дети получают массу интересной информации. Они испытывают радость потому, что они одновременно удовлетворяют потребности двигаться, играть и познавать. Каждый ребенок верит в свой успех, предвосхищает успешность достижения результата. А стремление к успеху дисциплинирует поведение участников образовательного процесса

2.2.2. Перспективно - тематическое планирование

Основой образовательного процесса является планирование.

План — это проект педагогической деятельности всех участников образовательного процесса. Прежде всего, нужно составить перечень **Больших Тематических Игр (БТИ)** - перспективных игровых направлений, которые будут реализовываться в течение года. **БТИ** - «Мире животных», «Мир путешествий», «В мире сказок», «Мир вокруг нас», «Времена года» и т.д. Каждая **БТИ** подразделяется на несколько **ситуационных мини-игр- СМИ**. (Приложение 9)

СМИ – это тема отдельного НОД, отдельная «физкультурная сказка», или «Гимнастика пробуждения», которая состоит из упражнений, имеющих образное название. Эти образные упражнения вызывают у детей ассоциации и заставляют играть внутренне избранный образ. Вместе с выполнением двигательных задач дети получают знания о животных, временах года, профессиях и т.д., а также основные представления об этике, эстетике, морали.

В плане-конспекте обязательно указывается **ПОДР** – преобладающий основной двигательный режим, т. е. отдается предпочтение – лежачим или беговым, или всем режимам **«Полный круг»**. Основу планирования составляет последовательность основных двигательных режимов. Подготовительная часть каждого занятия не может быть неизменной, постоянной по содержанию. Логика выбора подготовительной части, согласно программы «Театр развития и оздоровления детей», заключается в том, что предшествующий этап является

подготовительным для последующего Основного Двигательного Режима (ОДР).

В плане-сценарии представляются **графические рисунки** каждого упражнения, а также **пространственно-графическое** оформление занятия, которое включает в себя: общую схему физкультурного зала с расположением оборудования, отметки на схеме мест повышенной травмоопасности, первоначальное расположение педагога и детей, их перемещение по залу.

Учебный год и квартал начинаются из лежаче-горизонтированных и постепенно усложняются к более вертикальным, нагрузочным, и завершается квартальный цикл и год беговыми и прыжковыми двигательными режимами. Такая последовательность двигательного развития детей напоминает спираль, усложняющуюся с каждым витком. (Приложение 10)

2.2.3. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников. Дошкольный возраст – это фундамент здоровой личности и здорового общества в настоящем и будущем. Развитие физической культуры – одно из приоритетных направлений, нацеленных на укрепление здоровья детей.

Формирование у ребенка потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, возможности окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития. Здоровье детей зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни, санитарной грамотности и гигиенической культуры родителей.

Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать хороших результатов, если она не решается совместно с семьей.

Содержание направлений работы с семьей по образовательным областям.

Образовательная область «Физическое развитие»:

Принципы работы с родителями

- целенаправленность, систематичность, плановость;
- открытость детского сада для семьи (каждому родителю обеспечивается возможность знать и видеть, как живет и развивается его ребенок);

- дифференцированный подход к работе с родителями с учётом специфики каждой семьи.

Основные задачи взаимодействия ИФК с родителями воспитанников:

1. Создать общую установку на совместное решение задач целостного развития ребёнка.
2. Выработать общую стратегию по реализации плана и контролю за его осуществлением.
3. Реализовать единый согласованный индивидуальный подход к ребёнку.

Для решения поставленных задач, работа по вовлечению родителей в совместную деятельность ГБДОУ по физической культуре ведется по четырем направлениям:

- информационно-аналитическое,
- наглядно-информационное,
- досуговое направление,
- познавательное направление.

Для достижения положительного результата используются разнообразные формы работы с семьёй:

1. Открытые физкультурные занятия для родителей - дают возможность наглядно продемонстрировать состояние физического развития детей и их физическую подготовленность. Родители знакомятся с большим перечнем доступных упражнений и подвижных игр, способствующих развитию у детей двигательных навыков. Осваивают методы обучения упражнениям, чтобы в результате повторений закрепить приобретенные навыки.

2. Физкультурно-спортивные праздникии досуги- способствуют приобщению детей и родителей к физической культуре и спорту, совершенствованию движений, воспитывают у детей дисциплинированность, ответственность, дружбу. А также совместная двигательная деятельность способствует созданию положительных эмоций, бодрого настроения, что является важным условием активного отдыха.

3. День открытых дверей в физкультурном зале - помогают детям совместно с родителями удовлетворить потребность в двигательной активности по своему выбору, отдавая предпочтения своим любимым упражнениям, а родителям узнать предпочтения своего ребёнка в выборе вида движения и уровне его освоения, а также получить положительные эмоции при совместной двигательной активности.

4. Беседы - индивидуальные и групповые - в основном носят индивидуальный характер. Беседы лаконичны, значимы для родителей, побуждают собеседника к высказыванию. Обсуждаются характерные особенности ребёнка, возможные формы организации совместной деятельности дома, на улице, а также рекомендуется литература по развитию движения у детей.

5. Консультации. Целью консультаций является усвоение родителями определённых знаний, умений, помощь им в разрешении проблемных вопросов.

6. Разработка и оформление стендовой информации - позволяет познакомить родителей с задачами физического воспитания, с вопросами, касающимися здорового образа жизни, правильного питания, организации режима, закаливания, подбора физкультурного инвентаря и др.

7. Родительское собрание - позволяет наладить более близкий контакт с семьёй воспитанников, обсудить интересующие вопросы, обменяться мнениями в том или ином направлении работы дошкольного учреждения, наметить дальнейшие планы.

8. Анкетирование - необходимо для выявления значимости отдельных факторов, предусматривающие получение разнообразных данных, сведений и характеристик. Они позволяют изучить культуру здоровья семьи, выявить индивидуальные особенности детей для построения дальнейшей работы с ними и внедрения эффективных программ физкультурно-оздоровительной направленности в семью. *Приложение 4*

2.2.4. Иные характеристики содержания Программы

Ритуал – установившийся порядок, упорядочение действий.

Слово “ритуал” из духовной терминологии (дух – это стержень всего человека). Многократность повторения ритуала делает его привычным, привычное становится легкоисполняемым, легкоисполняемое – приятным, приятное становится любимым.

Дети по своей природе ритуальны. Они любят свою чашечку, свое место за столом, определенным образом приготовленную еду (например, кашу только соленую, если дома готовили так); если мама завязывает шарф назад, то только так его и одевают, изменения вызывают протест. Поэтому вводя детей в понимание ритуала, в его усвоение, мы добиваемся не только их развитие, но и не тратим усилий на дисциплину.

У детей образуются добрые правила и прочные навыки. Можно выдвигать красивые идеи, рисовать красивые схемы и даже красиво мыслить, но результат может быть нулевым. Только ежедневность, исполнение задуманного даст плоды.

Встреча –приветствие, пожелание друг другу здоровья	Ежедневно
Гимнастика пробуждения, которая обязательно начинается с лежащих, горизонтированных положений, как наиболее естественных, простых, разгрузочного к более вертикальным, нагрузочным, положениям стоя и далее в ходьбе.	Ежедневно
НОД под музыку	Еженедельно
«Час двигательного творчества»	Еженедельно

2.2.5. Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений.

Общая цель воспитания в Образовательной организации – личностное развитие дошкольников и создание условий для их позитивной социализации на основе базовых ценностей российского общества через:

- 1) формирование ценностного отношения к окружающему миру, другим людям, себе;

2) овладение первичными представлениями выработанных обществом нормам и правилах поведения;

3) приобретение первичного опыта деятельности и поведения в соответствии с базовыми национальными ценностями, нормами и правилами, принятыми в обществе.

Задачи инструктора по физической культуре формируются для каждого возрастного периода на основе планируемых результатов достижения цели воспитания и реализуются в единстве с развивающими задачами, определёнными действующими нормативными правовыми документами в сфере ДО. Задачи воспитания соответствуют основным направлениям воспитательной работы, отраженной в

КАЛЕНДАРНОМ ПЛАНЕ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

(Приложение 3)

Важным компонентом содержания воспитания ребенка является **региональный компонент**. Тема возрождения Дона, донских традиций актуальна в наше время. Внедрение в образовательный процесс регионального компонента дает детям дошкольного возраста первоначальные представления основ региональной культуры, развивает у дошкольников интерес к малой родине, ее культурно-историческим и природным особенностям. Интеграция образовательного процесса способствует созданию условий для знакомства с Донским краем, Азовским районом.

Основной целью работы является развитие духовно-нравственной культуры ребенка, формирование ценностных ориентаций средствами традиционной народной культуры родного края.

Принципы работы:

- Системность и непрерывность.
- Личностно-ориентированный гуманистический характер взаимодействия детей и взрослых.
- Свобода индивидуального личностного развития.
- Признание приоритета ценностей внутреннего мира ребенка, опоры на позитивный внутренний потенциал развития ребенка.

- Принцип регионализации (учет специфики региона)

В дошкольном возрасте формируются предпосылки гражданских качеств, представления о человеке, обществе культуре. Очень важно привить в этом возрасте чувство любви и привязанности к природным и культурным ценностям родного края, так как именно на этой основе воспитывается патриотизм. (*Приложение 6*).

В процессе двигательно-игровой активности даются новые знания по затронутой на занятии теме, а также решаются воспитательные задачи:

Формировать интерес к истории, культуре донского казачества.

Воспитывать чувство гордости за Донской край.

Обогащать двигательный опыт детей за счет спортивных упражнений и подвижных казачьих игр.

Формировать представление о добре и зле на материалах казачьего фольклора.

Развивать у детей интерес к событиям спортивной и физкультурной жизни донского края и страны.

Воспитывать толерантное отношение к национальным традициям других народов, проживающих на Дону, через народные подвижные игры.

Большая роль в знакомстве с казачьими традициями отводится казачьим играм.

В казачьих играх много юмора, шуток, соревновательного задора. Говоря о воспитании нравственности, хотелось бы донести до детей мысль, что можно жить по-разному, человек волен сам себе выбирать, как строить свою жизнь, творить добро или зло. Все свои жизненные впечатления и переживания малыши отражают в игровой форме, способствующей конкретному перевоплощению в образ. Огромное воспитательное значение заложено в правилах игры. Они определяют весь ход игры, регулируя действия и поведение детей, их взаимоотношения, содействуют формированию воли, т. е. они обеспечивают условия, которые ребенок не может не проявить. Игра требует внимания, выдержки, умения проявлять чувство коллективизма, слаженности действий, взаимопомощи «один за всех и все за одного».

2.2.6. Технология проектной деятельности.

Уникальным средством обеспечения сотрудничества, сотворчества детей и взрослых, способом реализации личностно-ориентированного подхода к образованию является технология проектной деятельности.

Проектная деятельность поможет связать процесс обучения и воспитания с реальными событиями из жизни ребёнка, а также заинтересовать его, увлечь в эту деятельность. Она позволяет объединить педагогов, детей, родителей, научить работать в коллективе, сотрудничать, планировать свою работу. Каждый ребёнок сможет проявить себя, почувствовать себя нужным, а значит, появится уверенность в своих силах.

Проекты на 2024-25 уч. год

Дата	Название проекта	Итог
сентябрь	«Кто любит спорт, тот бодр и здоров»	«Праздник бега -Кросс-2024г!»
октябрь	«Юный пешеход»	Спортивный досуг «Дорожная азбука»
ноябрь	«Народные игры»	«Игры детей России»
декабрь	Казачьи забавы	«Зима на Дону»
январь	«Зимние забавы	Спортивный праздник «Зимние соревнования»
февраль	«Хочется мальчишкам в армии служить»	«Мы ребята боевые -казачата удалые»
март	«Масленица широкая»	«Масленицу встречай, в игры разные играй»
апрель	«Если хочешь быть здоров»	Спортивный праздник «Спорт-здоровье, спорт-игра, Физкульт- ура!»
май	«Этот день Победы»	Спортивная игра «Зарница»

Поставив перед собой такие задачи:

- Развивать такие свойства ловкости, как согласованность (*координация*) движений, точность, быстрота, находчивость.
- Способствовать развитию функции равновесия.
- Выбатывать у детей прочные навыки ориентировки в пространстве.
- Приучать детей согласовывать свои действия с действиями своих товарищей.
- Воспитывать у детей нравственно-волевые качества: смелость, самостоятельность, решительность, дисциплинированность, честность, справедливость, целеустремленность, настойчивость в преодолении трудностей,
я разработала тему самообразования:

«Подвижные казачьи игры как средство патриотического воспитания дошкольников»(Приложение 7)

2.3. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов программы

Оценивая состояние здоровья и физического развития детей, используется «Методика игрового тестирования двигательного развития и здоровья детей» Н. Н. Ефименко, которая дает возможность:

- выявить структуру отклонений физического здоровья детей каждой возрастной группы и детского сада в целом;
- на основе полученного результата составить паспорт здоровья ребенка, найти пути реализации коррекционно-развивающей работы;
- спроектировать индивидуальный маршрут развития ребенка;
- выработать модель оздоровительной работы всего ДООУ.

В мониторинге физического развития и двигательной подготовленности используется принцип относительности, который предполагает частичный отказ от привычного нормативного тестирования детей в начале года и в конце учебного года с ориентированием на возрастные нормативы.

Некорректность данного подхода в том, что в качестве «нормы» берутся среднестатистические показатели физического развития и двигательной подготовленности. При мониторинге и последующей оценке в качестве основной предполагается принять идею соотносительности, суть которой заключается в следующем:

- сравнивать результаты одного ребенка в конце учебного года с аналогичными показателями в начале года: степень прироста результата в конкретных тестовых заданиях будет свидетельствовать о степени процесса и физического развития дошкольника;
- по итогам мониторинга выводить процентное соотношение трех условных подгрупп (с высоким, средним и низким уровнем двигательной подготовленности): соотнося процентные показатели в начале и в конце учебного года, можно четко увидеть прогресс или же регресс физического развития и двигательной подготовленности детей.

Не следует рассматривать данные оценочных таблиц в качестве строгих нормативов (эталонов) и подгонять к ним результаты анализа тестирования дошкольников. Сопоставительная норма характеризует лишь место испытуемого среди обследованных детей. Важнее проследить динамику индивидуальных показателей развития каждого ребенка. В этой связи наиболее эффективным методом оценки служит прирост показателей двигательных навыков и физических качеств. Например, двигательное развитие ребенка оценивается по таблицам как высокое, однако существенных изменений в результатах выполнения заданий в течение года не произошло. И, наоборот, у ребенка могут быть низкие показатели тестирования в сравнении со средними значениями при высоких темпах личного роста результатов.

Для оценки темпов прироста индивидуальных показателей физических качеств в течение года можно использовать следующую шкалу:

- до 8% – неудовлетворительно;

- 8-10% – удовлетворительно;
- 10-15% – хорошо;
- свыше 15% – отлично (данные В.И. Усакова).

Комплексность обследования детей дает возможность увидеть полный портрет двигательного развития ребенка. В свою очередь игровой метод и, связанная с ним повышенная мотивация, позволяет получить самые объективные результаты при тестировании, которые заносятся в индивидуальные паспорта здоровья.

Заполняя паспорт здоровья на каждого ребенка в течение всех лет пребывания в детском саду, можно увидеть динамику развития данного ребенка, его успехи и отклонения в развитии. (Приложение 8)

2.3.1.Коррекционно-развивающая работа.

Направления и задачи коррекционно-развивающей работы.

Коррекционно-развивающая работа и\или инклюзивное образование в ДОО направлено на обеспечение коррекции нарушений развития у различных категорий детей (целевые группы), включая детей с ООП, в том числе детей с ОВЗ и детей-инвалидов; оказание им квалифицированной помощи в освоении образовательной программы, их разностороннее развитие с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, социальной адаптации.

Коррекционно-развивающая работа представляет собой комплекс мер по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся, включающий психолого-педагогическое обследование, проведение индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий, а также мониторинг динамики их развития. Коррекционно-развивающую работу в ДОО осуществляют педагоги-психологи, дефектологи, логопеды, другие педагоги (воспитатели, инструктор по физической культуре, и т.д.).

Реализация коррекционно-развивающей работы с обучающимися с ОВЗ и детьми - инвалидами согласно нозологическим группам, осуществляется в

соответствии с Федеральной адаптированной образовательной программой ДО. Коррекционно-развивающая работа с обучающимися с ОВЗ и детьми-инвалидами (при наличии) предусматривает предупреждение вторичных биологических и социальных отклонений в развитии, затрудняющих образование и социализацию обучающихся, коррекцию нарушений психического и физического развития средствами коррекционной педагогики, специальной психологии и медицины; формирование у обучающихся механизмов компенсации дефицитарных функций, не поддающихся коррекции, в том числе с использования ассистивных технологий.

Анализ и оценка динамики норм индивидуального продвижения очень важны для своевременного внесения коррекций в образовательный процесс с целью осуществления индивидуально дифференцированного подхода. Используемая «Методика игрового тестирования двигательного развития и здоровья детей» Н. Н. Ефименко, помогает определить различные отклонения в физическом развитии детей. На основе диагностики составляются планы по коррекции физических качеств с использованием игр и игровых упражнений

3.Организационный раздел

3.1. Организация режима пребывания детей

1.	Продолжительность учебного года	Начало учебного года -2.09.2024г Конец учебного года – 30.05.2025г
2.	Количество групп	5
3.	Количество учебных недель	36
4.	Продолжительность учебной недели	5-дней (понедельник-пятница)
5.	Летний оздоровительный период	01.06.2023 г по 31.08.2024 г;
6.	Режим работы	7.30-14.30
7.	Максимально допустимое количество НОД	4-5 лет 3 НОД 1 час 5-6лет 3 НОД 1 час 15мин 6-7лет 3 НОД 1 час 30мин
8.	Регламентирование НОД	Средняя группа 20 мин. Старшая группа 25 мин.

		Подготовительная группа 30 мин.
9.	Мониторинг	2.09- 30.09. 2024 16.05-30.05. 2024

3.1.1. Режим двигательной активности детей.

Непременным условием здорового образа жизни и успешного развития детей является правильный режим. Правильный режим дня — это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного построения режима является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей. В детском саду разработан гибкий режим дня, учитывающий возрастные психофизиологические возможности детей, их интересы и потребности, обеспечивающий взаимосвязь планируемых занятий с повседневной жизнью детей в детском саду.

Двигательный режим в детском саду включает всю динамическую деятельность детей, как организованную, так и самостоятельную, и предусматривает рациональное содержание двигательной активности, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учётом возрастных и индивидуальных возможностей.

Все формы физкультурно-оздоровительной деятельности, отвечая общим задачам физического воспитания и всестороннего развития ребенка, находятся во взаимосвязи; каждая из них имеет свои специальные задачи, определяющие ее место в режиме дня дошкольного учреждения.

Все формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневные занятия ребенка физической культурой.

№ п/п	Виды физкультурно-оздоровительной деятельности	Особенности организации
1.	Интеграция образовательных областей	

	«Социально-коммуникативное развитие» «Познавательное развитие» «Речевое развитие» «Художественно-эстетическое развитие»	
1.1	Гимнастика пробуждения	Ежедневно в зале или на открытом воздухе в летнее-оздоровительный период. Длительность от 5 мин. в младшем возрасте до 12 мин. в старшем возрасте
1.2	Движения на занятиях, не связанных с физической культурой	Свободное передвижение детей в пространстве группы во время 3 части занятий по ознакомлению с окружающим, развитию речи, в процессе продуктивной деятельности (ИЗО, конструирования).
1.3	Физкультминутки	В старших группах по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий – 2- 3 мин
1.4	Минутка шалости	Ежедневно после занятий, перед выходом на прогулку с использованием музыкального сопровождения разного темпа, динамики
1.5	Минутка тишины	Ежедневно упражнения на разгрузку позвоночника, релаксацию.
1.6	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно во время прогулок, подгруппами, подобранными с учётом двигательной активности детей. Длительность от 20 до 35 мин.
1.7	Закаливающие процедуры	Ежедневно после дневного сна, рационально сочетается с воздушными ваннами
1.8	Гимнастика пробуждения после дневного сна	Ежедневно после постепенного подъёма детей
1.9	Игры малой подвижности	Проводятся перед и между образовательной деятельностью
1.9.1	Индивидуальная работа	По развитию двигательных качеств
2.	Непосредственно образовательная деятельность	
2.1	НОД по физической культуре	Проводятся три раза в неделю: два – в физкультурном зале, одно – на воздухе. Длительность от 15 до 30 минут в зависимости от возраста
3.	Самостоятельная деятельность	

3.1	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством взрослого, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей
4.	Физкультурно-массовые мероприятия	
4.1	Физкультурно-спортивные праздники	Проводятся 2 раза в год на воздухе или в зале 30-60 мин.
4.2	Дни здоровья	3 раза в год
4.3	Физкультурные досуги	1 раз в месяц на воздухе или в зале 20-30 мин.
5.	Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи	
5.1	Интерактивные физкультурные занятия детей совместно с родителями	По желанию родителей, детей, воспитателей
5.2	Спортивные праздники, досуги с участием родителей	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов и праздников

3.1.2. Учебный план реализации программы.

Объём образовательной нагрузки (как непосредственно образовательной деятельности, так и образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов) установлен в режиме дня. Дозирование нагрузки обозначает пропорциональное соотношение продолжительности деятельности педагогов и детей по реализации и освоению содержания дошкольного образования в различных образовательных областях. Ежедневный объём образовательной нагрузки при планировании работы по реализации Программы определен в зависимости контингента детей, региональной специфики, решения конкретных образовательных задач в пределах максимально допустимого объёма образовательной нагрузки и требований к ней, установленных Федеральными государственными требованиями к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования и действующими санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами (СанПиН).

Учебная нагрузка

объем образовательной двигательной деятельности

	НОД (мин)	Гимнастика Пробуждения (мин)	Физкультур ный досуг(мин)	Физкультур ный праздник	День Здоровья (мин)
Средняя №1	20	6-8			
В неделю	40	40			
В месяц	160	160	30	2р. в год 50	1р. в кв. 50
В год	1440	1440	360	100	200
Средняя № 7	20	6-8			
В неделю	40	40			
В месяц	160	160	30	2р. в год 50	1р.в кв. 50
В год	1440	1440	360	100	200
Старшая гр. № 6	25	8-10			
В неделю	50	50			
В месяц	200	200	40	2р. в год 60	1р. в кв. 60
В год	1800	1800	480	120	240
Старшая Гр.№ 8	25	8-10			
В неделю	50	50			
В месяц	200	200	50	2р. в год 60	2р. в год 60
В год	1800	1800	480	120	240
Подгот. Гр.№ 9	30	10-12			
В неделю	60	60			
В месяц	240	240	50	2р. в год 80	2р. в год 80
В год	2160	2160	600	160	320

3.1.3. График образовательной деятельности(Приложение 2)

3.2. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.

Соблюдение определенных традиций в ДОУ можно определить как одну из инновационных форм совместной деятельности взрослых и детей в ходе реализации образовательного процесса. Введение в режим дня добрых традиций, ритуалов, обычаев позволяет детям непринужденно общаться друг с другом, со взрослыми, чувствовать себя спокойно и комфортно. Поэтому введение традиций в жизнедеятельность детского сада является необходимостью, но каждая традиция должна решать определенные воспитательные задачи и соответствовать возрастным особенностям детей.

Традиционные формы работы по физическому воспитанию

Формы работы	Цель
День открытых дверей	Предоставление возможности родителям познакомиться с дошкольным образовательным учреждением, его традициями, правилами, задачами воспитательно-образовательного процесса.
Олимпиада	Совершенствование двигательных умений детей, развитие двигательных качеств.
Всемирный День Здравоья	Формирование у детей и родителей интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.
Папа, мама, я – спортивная семья	Пропаганда здорового образа жизни среди родителей и детей.
Интерактивная деятельность детей и родителей.	Создание положительно – эмоционального настроения у детей и родителей, развитие интереса к занятиям спортом.
Досуги, построенные на основе казачьих игр.	Формирование интереса к истории, культуре донского казачества.

Физкультурно-досуговые мероприятия также являются традиционными и направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям,

двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни. Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность. (Приложение №5)

Традиционным стало проведение ежедневное проведение
Гимнастики Пробуждения(Приложение 7)

3.3. Развивающая предметно-пространственная среда

Работа по созданию предметно-развивающей среды ведется систематически. При выборе предметно - пространственной среды учитываются особенности возрастного двигательного развития детей. Основные требования, которые предъявляются к здоровьеразвивающей среде физкультурного зала:

- травмобезопасность пребывания детей,
- изменчивость, динамизм развертывания,
- саморазвитие среды в результате взаимодействия с ней ребенка,
- оптимальное количество пособий, оборудования,
- его разнообразие,

Развивающие функции спортивно-игрового оборудования усиливаются в том случае, если «взаимодействуя» с ним ребенок имеет возможность с помощью взрослого или самостоятельно поднимать, переносить, расставлять, разбирать, убирать его элементы, поэтому детям надо предоставлять такую возможность. К каждой Большой Тематической Игре (БТИ) готовится игровое пространство, которое создается небольшими штрихами – атрибутами:

- «морское путешествие» - якорь, штурвал

- «магазин игрушек» - кукла, мишка;
- «подводное царство» - голубая ткань, силуэты рыб и т.д.

Игровое пространство, наполненное атрибутикой, авторским текстом и соответствующей музыкой помогает решать на занятии задачи не только физического плана, но и заряжать детей положительной светлой энергией радости и удовольствия.

3.4. Материально - техническое оснащение

Материально техническое оснащение – важная сторона создания комфортных условий пребывания ребенка в детском саду. Состояние материально-технической базы соответствует СанПин, педагогическим требованиям ФГОС, требованиям техники безопасности, санитарно– гигиеническим нормам физиологии детей, принципам функционального комфорта.

В дошкольном учреждении создана материально – техническая база для жизнеобеспечения и развития детей: спортивная площадка, просторный светлый спортивный зал, зал коррекции со спортивным инвентарем для развития и укрепления свода стопы и тренажерами.

Оборудование	Цель
Гимнастические лестницы, прикрепленные к стене; веревочные лестницы, свободно повешенные; канаты; наклонные доски с зацепами, рукоход, скамейка гимнастическая, кубы и дуги разного размера.	Формирование разнообразных способов лазания, ползания
Съемные мишени для метания в цель, съемные баскетбольные щиты, волейбольная сетка	Пробуждение интереса к спортивным играм.

Сухой бассейн, набор «Кузнечик», вестибулярный тренажер «Перекасти-поле» и мягкий модуль «Труба», сенсорная дорожка, мягкие складывающиеся маты, игровой модуль «Лента-гусеница», тренажеры, беговая дорожка, батут, мягкие модули, стойки переносные, конусы для разметки	Повышение эмоционального фона двигательной активности предупреждение и устранение излишней мышечной напряженности, развитие всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата.
Мелкие пособия: погремушки, флажки, веревочки, палки, обручи, мячи разных размеров, кегли, кубики, ленточки в достаточном количестве.	Развитие координации движений, ловкости, быстроты движений,
массажеры из киндер-сюрпризов, разноцветная длинная веревкой, шнур из пробок, разноцветные флаги, обруч с нитками	Нестандартное оборудование

3.5. Научно-методическое обеспечение.

1. Н.Н. Ефименко «Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного возраста» Линка Пресс
 2. Н.Н. Ефименко «Горизонтальный пластический балет» НП «Познаие» Таганрог 2005г
 3. Н. Н. Ефименко «Плантаграфия или о чем говорят отпечатки детских стоп»
 4. Н. Н. Ефименко Т. Н. Измайлова «Коррекция нарушений речевого развития в «Театре физического развития и оздоровления детей дошкольного возраста» Таганрог «Центр развития личности» 2007
- Е.А. Бабенко, О.М. Федоровская «Игры, которые лечат для детей от 3 до 5 лет» Москва «ТЦ Сфера» 2008
5. Е.А. Бабенко, О.М. Федоровская «Игры, которые лечат для детей от 5- до 7 лет» Москва «ТЦ Сфера» 2009
 6. В. А. Муравьев Н. Н. Назарова «Воспитание физических качеств детей дошкольного возраста» Москва «Айрис Пресс» 2004

7. Н. Б. Муллаева «Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников» Санкт-Петербург «Детство- пресс» 2010
8. М. А. рунова А. В. Бутилова «Ознакомление с природой через движение» москва «Мозаика-Синтез» 2006
9. М. Ю. Картушина «Сюжетные физкультурные занятия для детей средней группы» Москва «Скрипторий 2003» 2011
10. Н. Ч. Железняк «Занятия на тренажерах в детском саду» Москва «Скрипторий 2003» 2009
11. А. А. Потапчук Т. С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников» Санкт-Петербург «Творческий Центр Сфера» 2009
12. М. А. Давыдова. «Спортивные мероприятия для дошкольников» Москва «Вако» 2007

Список литературы

1. Инновационные подходы к освоению образовательных областей «Здоровье» и «Физическая культура» в дошкольном образовательном учреждении. Ростов-на-Дону Издательство ГБОУ ДПО РО РИПК и ПРО 2011 г.
2. С. О. Филиппова «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» Санкт-Петербург «Детство- пресс» 2005
3. Интернет-ресурс

УТВЕРЖДАЮ
Зав. МБДОУ № 59 «Лакомка»

Примаченко Л.Н. **Циклограмма**

непосредственно-образовательной деятельности

инструктора по физкультуре Орловой Н. Н. на 2024-2025 уч. год
7.30 – 8.00 подготовка зала и оборудования к образовательной деятельности

Гимнастика пробуждения

8.10-8.20 Старшая группа № 6

8.20-8.30 Старшая группа № 8

8.30-8.40 Подготовительная группа № 9

Понедельник	9.00 - 9.30 Инд. работа логопедическая группа 09.35 – 10.00 НОД старшая группа №8 10.20-10.50 НОД подгот. группа №9 12.00-13.00 работа с воспитателями по подготовке совместной НОД 13.00 – 14.30 планирование образовательной деятельности
Вторник	9.00 - 9.20 НОД средняя группа №1 09.30 – 09.50 НОД средняя группа №7 10.30 – 11.00 Инд. работа старшая группа №8 11.00 – 11.30 Инд. работа подгот. группа № 9 12.00 – 13.00 работа с муз. работниками по интеграции совместных мероприятий 13.00-14.30 изготовление атрибутов и пособий
Среда	9.00 – 9.25 НОД старшая группа № 6 9.35 – 10.00 НОД старшая группа № 8 10. 20 – 10.50 НОД подготовительная группа №9 11.30 –12.00 Контроль состояния и эксплуатации спортивного оборудования, приведение его в порядок 12.30 – 13.30 работа с медицинскими картами 13.30 – 14.30 заполнение паспортов здоровья

Четверг	13.00-15.00 Педчас, педсовет, консультация 14.30-15.30 оформление зала к досугу Спортивный досуг 1. 15.30-16.00 2. 16.10-16.40 (1 нед. – гр 1, 7) (2 нед. - гр.6, 8) (3 нед. - гр.9) 17.30 – 18.00 работа с родителями 18.00 – 19.00 уборка зала и оборудования
Пятница	9.00 - 9.20 НОД средняя группа №1 09.30 – 09.50 НОД средняя группа №7 10.10 – 10.35 НОД старшая группа №8 11.00 – 11.20 Инд. работа старшая группа №6 11.30 – 11.50 Инд. работа с детьми низким уровнем физразвития на прогулке 12.30-13.00 работа с логопедом 13.30 – 14.30 работа по самообразованию

Расписание
непосредственно-образовательной деятельности
инструктора по физкультуре Орловой Н. Н. на 2024-2025 уч. год

Гимнастика пробуждения

8.10-8.20 Старшая группа № 6

8.20-8.30 Старшая группа № 8

8.30-8.40 Подготовительная группа № 9

НОД Дни недели /группы	Средняя группа №1	Средняя группа №7	Старшая группа № 6	Старшая группа №8	Подготовительная к школе группа №9
Поне дельник				09.35 – 10.10	10.20-10.50
Вторник	9.00-9.20	9.30-9.50			
Среда			09.00-09.25	09.35 – 10.00	10.20-10.50
Четверг	Досуг 1 нед. 15.30-16.00	Досуг 1 нед. 16.10-16.30	Досуг 2 нед. 15.30-16.00	Досуг 2 нед. 16.10-16.40	Досуг 3 нед. 15.30-16.00
Пятница	9.00-9.20	9.30-9.50	10.10-10.35		

План

Зав. МДОУ №59

взаимодействия с родителями

Примаченко Л. Н. МДОУ № 59 «Лакомка» на 2024-2025 уч.г.

Инструктора по физкультуре Орловой Н. Н.

Цель. Расширение представлений родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ. Привлечение родителей к активному участию в спортивных праздниках и досугах.

сентябрь	Особенности физического развития возраста детей среднего и старшего дошкольного возраста «Кросс Наций 2024г» Цель: привлечение родителей к участию в празднике для повышения интереса детей к физической культуре.	Статья в уголок для родителей Всероссийский день бега	Ср. Ст. Подг.
октябрь	«Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе» «Роль семьи в физическом развитии ребенка»	Полезные советы Информация на стенд	Ср. Ст. Подг.
ноябрь	«Мы - вместе» Цель: установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной двигательной-игровой деятельности. «Как у нас на Дону дали синие, А казачки у нас все красивые»	День открытых дверей. Посещение родителями занятий, гимнастики пробуждения Спортивный досуг	Ср. Ст. Подг.
декабрь	«Польза зимних прогулок с детьми»	Рекомендации	Все гр.

январь	«Хорошо быть маленьким – казакком удаленьким!» Цель: привлечение родителей в организации мероприятий для повышения интереса детей к физической культуре. «Зачем дошкольнику физкультура?»	Открытое игровое занятие, построенное на казачьих подвижных играх. Интернет-консультация	Подг. Ст. Ср.
февраль	«Спортивная мозаика» Цель: Расширение представлений родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы «Мы ребята боевые – казачата удалые»Цель: привлечение родителей к участию в организации мероприятий для повышения интереса детей к физической культуре. «В игры казачьи играй, Масленицу прославляй»	Видеоклип из фото занятий по физической культуре Спортивный праздник с участием пап. Видеоролик	Ср. Ст. Подг.
март	«Родительский пример, привычки здорового образа жизни – обязательное условие воспитания культуры здоровья ребенка» «Значение режима дня для здоровья ребенка»	Консультация Буклет	Ст. Подг. Ср.
апрель	«Быть здоровым – это здорово!» с участием родителей воспитанников в рамках Всемирного Дня Здоровья «Мы - спортивная семья» «Профилактика плоскостопия» Цель: познакомить родителей с	Спортивный праздник Фотоконкурс Памятка	Подг. Ср. Ст.

	упражнениями для профилактики плоскостопия		
май	«Наши достижения»	Фотоотчет	Ср. Ст.
	«До свиданья, детский сад»	Видеоролик	Подг.

Приложение 5

Зав. МБДОУ № 59 «Лакомка»
Примаченко Л.Н.

Перспективный план физкультурных досугов Инструктора физкультуры МБДОУ №59 «Лакомка» Орловой Н. Н. на 2024-2025г.

Задачи: развивать у детей умение творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками, приучать проявлять инициативу.

Развивать основные физические качества: силу, ловкость.

Месяц	1 неделя ср. гр. №1, 7	2 неделя ст. гр. № 6,8	3 неделя подг. гр. № 9
Сентябрь		18.09 «Праздник бега -Кросс-2024г!»	18.09 «Праздник бега - Кросс-2024г!» 27.09 Веселые старты «Все профессии нужны, Все профессии важны»
Октябрь	3.10 «В гости к бабушке и дедушке»	17.10 «Школаюных пешеходов»»	24.10- «Дорожная азбука»
	31.10 День здоровья «Если хочешь быть здоров»		
Ноябрь	7.11 «Веселые игры детей России»	14.11Досуг «Когда мы едины - мы непобедимы!»	21.11 –Экскурсия в школьный спорт. зал. 28.11 –«Как у нас на Дону дали синие, А казачки у нас все красивые»
Декабрь	5.12 «Сказочное путешествие в зимний лес»	12.12 «Новогодний почтальон - Снеговик»	19.12 – «Зимушка-зима – волшебная пора»

Январь	9.01 «Всем спасибо говорим»	16.01 «Зимние игры и забавы»	24.01 Квест «900 дней мужества!»
Февраль	6.02 «Маленькие защитники»	13.02 «Мы ребята боевые -казахата удалые»	7.02 Спортивный праздник «Мы со спортом неразлучны» 27.02 «В игры разные играй, Масленицу прославляй»
Март	6.03 «Паровозик нас всех ждёт, Он к весне нас отвезет!»	13.03 «Мама – солнышко мое!»	27.03 «Как хорошо, что есть театр!»
Апрель	7.04 ««Быть здоровым – это здорово!»с участием родителей в рамках Всемирного Дня Здоровья		
	3.04 «Праздник веселых мячей»	10.04 «Большое космическое путешествие»	24.04 - «Кошкин дом»
Май	15. 05 «Веселый Май дружно встречай!»	22.05 «Веселые старты»	7.05- «Зарница»
Июнь	2.06 Праздник «Волшебный мир детства»		

Приложение 6

Перспективно-тематический план по физическому воспитанию на основе традиций Донского края.

Месяц	НОД ст. подг. гр.	Гимнастика Пробуждения	Досуг	Казачьи игры
Октябрь	«Сказание о Доне»			«Пчелка», «Намотай нитку на веретено»
Ноябрь	«Конь – верный друг казака»		«Казачьи игры на Дону»	«Вокруг куреня хожу», «Сети»
Декабрь				«Знамя», «Ручеек»
Январь	«Зима на Дону»			«Курень» «Удочка»

Февраль	«Донские казаки – рыцари Земли Русской»			«Рыбаки и рыбки»
Март	«Донские казаки»		«Масленицу встречай, в игры разные играй»	«Горелки», «Ловкие казаки»
Апрель	«Путешествие по Дону на лодках»	БТИ «Донская степь» СМИ 1. «Подорожник и василек» 2.«Одуванчик»		«Коршун и наседка», «Вокруг куреня хожу»

Приложение 7

Тема Самообразования воспитателя высшей квалификационной категории Орловой Н. Н. на 2024-25 уч. год

«Подвижные казачьи игры как средство патриотического воспитания дошкольников»

Хочешь узнать, что за народ живет в стране,
взгляни на игры его детей.

Монгольская пословица

Цель работы: показать роль и значение казачьих игр в патриотическом воспитании детей дошкольного возраста.

Задачи:

Повысить профессиональную компетентность по данной теме.

Углубить знания о традициях и культуре родного края.

Увеличить объем игрового репертуара.

Укрепить связь с семьями детей.

Актуальность.

Главная особенность патриотического воспитания заключается в том, что оно формирует не просто гражданина, а гражданина-патриота, горячо любящего свою Родину, свой край, готового достойно и самоотверженно служить ей верой и правдой.

С возрождением казачества России, его исторических и культурных традиций закономерно встал вопрос о работе с подрастающим поколением, в том числе

и в регионах традиционного проживания казачества. В наше время информационных технологий дети получают зачастую поток вредной информации, которая не воспитывает чувства патриотизма, а наоборот, отдаляет от культуры и традиций родного края. Как показала практика, дети не умеют играть в подвижные игры, организовывать их в самостоятельной деятельности, что замедляет процессы двигательной и эмоциональной активности. Формирование у детей нравственных чувств — таких как патриотизм, возможно через организацию подвижных игр, в которых создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. В казачьих подвижных играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакций. Они воспитывают толерантное отношение к национальным традициям других народов, проживающих на Дону, через народные подвижные игры.

Этапы работы:

1. Теоретический. (Сентябрь – октябрь 2024 г.)
2. Практический. (Октябрь 2024 г. – апрель 2025 г.)
3. Заключительный. (Май 2025 г.)

Содержание работы

	Методическая работа	Для детей	Для педагогов
Сентябрь	Изучение методической, предметной литературы по теме. Составление плана работы на учебный год	Презентация «Знакомство с традициями Донского казачества»	
Октябрь	Изучение современных взглядов на воспитание патриотизма у детей	Знакомство с подвижными казачьими играми	
Ноябрь	Разработка сценария физкультурного развлечения. Подбор музыкального	Спортивный досуг для детей и родителей «Как у нас на Дону дали синие, А казачки у нас все красивые»	Консультация на тему: «Формирование знаний о народной казачьей культуре, посредством

	сопровождения		подвижных игр»
Декабрь	Изучение опыта других педагогов в интернет-Ресурсах. Разработка Проекта «Зимние казачьи забавы»	Постоянное включение в занятия по физкультуре казачьих подвижных игр	
Январь	Подбор игр, оформление картотеки казачьих подвижных игр без предметов, сопровождающихся словами и пением		Открытое игровое занятие, построенное на казачьих подвижных играх.
Февраль	Разработка сценария физкультурного развлечения. Подбор музыкального сопровождения	Спортивный досуг для детей и родителей «Мы ребята боевые - казачата удалые»-ст. гр. «В игры казачьи играй, Масленицу прославляй»-подг.гр.	
Март	Подбор игр, изготовление картотеки казачьих подвижных игр-игры с предметами (шарами, игрушками, палками и пр.)	Включение казачьих подвижных игр с постепенным усложнением заданий	картотека казачьих подвижных игр
Апрель	Разработка мастер-класса. Создание видеоролика «Казачьи игры и забавы»		Мастер-класс «Технология применения казачьих игр в формировании патриотизма у детей дошкольного возраста»
Май	Отчет о проделанной работе за год	Использование накопленного опыта в	

		работе с детьми	
--	--	-----------------	--

Ожидаемый результат.

- картотека казачьих подвижных игр без предметов, сопровождающихся словами и пением
- картотека казачьих подвижных игр-игры с предметами (шарами, игрушками, палками и пр.)
- конспекты спортивных досугов, физкультурных сказок

Результативность у детей.

1. Формирование знаний о народной казачьей культуре, о содержании и правилах казачьих игр;
2. Формирование интереса к быту и традициям казаков, позитивного отношения к казачьей культуре;
3. Формирование чувства гордости за принадлежность к роду казачьему.
4. Укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия.
5. Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения
6. Умение самостоятельно организовывать игры, соблюдать их правила.

Приложение 8

Перспективное - тематическое планирование Гимнастики пробуждения

Цель: обеспечить детям плавный переход от сна к бодрствованию, подготовить их к активной деятельности в течение дня.

Месяц	1 – 2 неделя	3- 4 неделя
Сентябрь	«Веселые физкультуринки»	«Осень золотая»
Октябрь	«Путешествие дождевой капельки»	«Листопад, листопад»
Ноябрь	«В осеннем лесу»	«Обезьянки на полянке»
Декабрь	«Приключения колобка»	«Пришла зима»

Январь	«Пес Барбос и снежинки»	«Тетушка Зима»
Февраль	«Сладкий сон»	«Строительство корабля»
Март	«Солнышко»	«Утро на весеннем лугу»
Апрель	«БТИ «Донская степь» СМИ «Подорожник и василек»	«Донская степь» «Одуванчик»
Май	БТИ «Никто не забыт, ничто не забыто» СМИ «Вечный огонь»	«Остров Чунга-Чанга»

Приложение 9.

Карта индивидуального физического развития и физической подготовленности.

Фамилия, имя

ребенка _____

Дата рождения _____

Показатели физического развития.

группы	рост		вес		группа физ. развития		группа здоровья	
	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.
средняя								
старшая								
подготовительная								

Показатели физической подготовленности.

тесты	средняя группа		старшая группа		подготовительная группа	
	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.

«Артиллерист»						
«Ванька-Встанька»						
«Прыжки через скакалку»						
«Разводной мост»						
«Ловись, рыбка»						
«Кенгуру»						
«Ракета»						
«Журавлик»						
«Школа мяча»						
«Обезьяна и банан»						
Уровень двигательного развития						
Дата обследования						

Приложение 10.

Тесты по определению скоростно- силовых качеств

«Артиллерист»- силовая выносливость плечевых и локтевых суставов
Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из – за головы из исходного положения стоя. Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. Ребёнок встаёт у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперёд из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землёй. Допускается движение вслед за произведённым броском. Делаются 3 попытки. Засчитывается лучший результат. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

«Снайпер» - точность ручных действий. Метание мягкого мяча на дальность. Обследование дальности метания проводится на асфальтовой дорожке или физкультурной площадке. Коридор для метания должен быть шириной не менее 3 метров и длиной 15 – 20 метров. Линия отталкивания шириной 40 см. По команде, ребёнок подходит к линии отталкивания, из И.п. - стоя производит бросок мячом (200 гр.), одной рукой из-за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из трёх попыток. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

«Ванька-Встанька» Тест по определению силовой выносливости. Подъём туловища в сед (за 30 секунд). Ребёнок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребёнок поднимается, не сгибая колен (педагог слегка придерживает колени ребёнка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Педагог считает количество подъёмов. Тест считается правильно выполненным, если ребёнок при подъёме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми. Из двух попыток засчитывается лучший результат. Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

«Разводной мост» Тест по определению силовой выносливости. Поднимание ног в положении лежа на спине. Ребёнок лежит на спине в положении «руки за голову». По команде он поднимает прямые и сомкнутые ноги до вертикального положения и затем снова опускает их до пола. Плечи фиксируются другим ребёнком. Засчитывается число правильно выполненных подниманий за 30 секунд. Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Прыжки через скакалку-Тест по определению силовой выносливости. Принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем ребёнок прыгает вперёд через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков. Делаются две попытки, засчитывается лучший результат. Внимание! Важно правильно подобрать скакалку для каждого ребёнка. Если скакалка выбрана правильно, то когда ребёнок встаёт обеими ногами на середину скакалки и натягивает её, концы скакалки достают до подмышек. Тест предназначен для детей от 5 до 7 лет.

«Ловись, рыбка» - тест на определение гибкости.

Наклон вперед с прямыми ногами. Ребёнок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать). Педагог по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время

выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань рыбку». Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет

«Кенгуру» - силовая способность ног

Прыжок в длину с места. Ребёнку предлагают, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади рук. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см). Делаются 3 попытки. Засчитывается лучшая из попыток. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

«Ракета» - Тесты по определению быстроты.

Бег на дистанцию 10 метров. На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6-7 м от неё) ставится ориентир (яркий предмет — кегля, кубик), для того чтобы ребёнок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 мин. Ребёнок по команде «на старт» подходит к черте и занимает удобную позу. Педагог стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребёнок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его тогда, когда ребёнок добежит до линии финиша. Фиксируется лучший результат из двух попыток. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет

Бег на дистанцию 30 метров. Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) — на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде педагога «внимание» ребёнок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребёнка). В это время педагог, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Внимание! Во время бега не следует торопить ребёнка, корректировать его бег. Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет

Челночный бег 3* 10 метров. Ребёнок встаёт у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент педагог включает секундомер) трёхкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребёнок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега. Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Тесты по определению ловкости Бег зигзагом Тест проводится на спортивной площадке или в зале длиной не менее 15 м. Намечается линия старта, которая

является одновременно и линией финиша. От линии «старта» на расстоянии 5 м кладутся 2 больших мяча, от них на расстоянии 3 м ещё 2 больших мяча параллельно первым и ещё 2 мяча на таком же расстоянии. Таким образом, дистанция делится на 3 зоны. Расстояние между мячами 2 м. Необходимо указать направление движения стрелками. По команде «На старт!» ребёнок становится позади линии старта. По команде «Марш!» ребёнок бежит зигзагом в направлении, указанном стрелкой между мячами, и финиширует. Педагог выключает секундомер только после того, как ребёнок пройдёт всю дистанцию. Время измеряется с точностью до 1/10с. Тест проводится одним ребёнком 2 раза и фиксируется лучший результат. Если ребёнок задел мяч или столкнулся с ним, сбился с курса или упал, тест проводится заново.

Ребёнку необходим показ. Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет

«Журавлик» - тест на определение статического равновесия.

Стоя на одной ноге, а другую согнуть и расположить на колене опорной ноги.

«Обезьяна и банан» - тест на определение координации рук, ног и туловища.

Быстро влезть вверх по лестнице, наступая на каждую рейку, «сбить банан» и спуститься вниз.

Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 3-7 лет
(утверждено Постановлением Правительства Р.Ф. 29 декабря 2001г. №916)

№	Наименование показателя	Пол	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
1	«Артиллерист» Бросок набивного мяча (1 кг) 2 рук.	Мал	140-180	160-230	175-300	220-350
		Дев	130-175	150-225	170-280	190-330
2	«Кенгуру» Прыжок в длину с места.	Мал	75-95	85-130	100-140	130-135
		Дев	70-90	85-125	90-140	125-150
3	«Ракета» -Бег на дистанцию 10 метров.	Мал	5,5-5,0	3,8-3,7	2,5-2,1	2,3-2,0
		Дев	5,7-5,2	4,0-3,8	2,6-2,2	2,5-2,1
4	«Ловись, рыбка» Наклон вперед из пол. стоя	Мал	2-5	3-6	4-7	5-8
		Дев	5-8	6-9	7-10	8-12
5	«Мост» Поднимание ног в положении лежа на спине	Мал		9-10	10-11	11-13
		Дев		6-8	7-9	10-12
6	Бег на дистанцию 30 метров	Мал	8,5-10,0	8,2-7,0	7,0-6,3	6,2-5,7
		Дев	8,8-10,5	8,5-7,4	7,5-6,6	6,5-5,9
7	Челночный бег 3* 10 метров.	Мал	11,0-9,5	9,2-8,0	8,0-7,4	7,2-6,8
		Дев	11,5-9,8	9,5-8,4	8,5-7,7	7,5-7,0
8	«Ванька-Встанька» (30с) Подъём туловища в сед	Мал	6-8	9-11	10-12	12-14
		Дев	4-6	7-9	8-10	9-12
9	Прыжки через скакалку	Мал		1-3	3-15	7-21
		Дев		2-5	3-20	15-45
10	«Журавлик» Стоя на 1ноге др. согнуть и на колено	Мал		3-6	7-11	40-60
		Дев		5-8	9-11	50-60
11		Мал				
		Дев				

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

- 3 б. – высокий уровень (ребёнок самостоятельно справляется с заданием);
- 2 б. – средний уровень (справляется с заданием при поддержке взрослого);
- 1 б. – низкий уровень (ребёнок не справляется с заданием).

Оценка физических качеств производится согласно предложенной диагностики психофизических качеств (скоростно-силовые качества, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость) и предложенных в ней критериев. После определения нормативов, показания переводятся в трёхбалльную систему:

- 3 б. – выше нормы;
- 2 б. – норма;
- 1 б. – ниже нормы

**Перспективно--тематический план НОД двигательной деятельности
для детей старшего дошкольного возраста (октябрь)**

Интеграция Обр областей	Задачи	Задачи ОДР	БТИ	СМИ	Гимнаст. пробуждения	Подвижные игры
Физическое развитие	Обогащать двигательный опыт различных способов владения мячом, развивать умение самостоятельно их использовать. Развивать ловкость, координацию.	1.передвижение сидя верхом на гимн.скамейке 2.сидя в позе группировки различные движения головой, руками 3.передвижение на корточках 4.приседание-вставание. стоя на скамейке 5.стоя на одной ноге на скамейке, чередуя правую и левую ногу 6.встать и сесть без помощи рук 7.бросание мяча вверх и ловля его 2 руками 20 р. 8.бросание мяча вверх и вниз с хлопком 9.бросание мяча друг другу, сидя по-турецки, стоя на коленях, сидя на корточках 10.перебрасывание мяча друг другу через сетку 11.метание 2р. вдаль набивного мяча	1«В мире природы ПОДР- «сидячий 2.«Красны й, желтый зеленый ПОДР- «ходьбовой » 3.«В мире приключе ний» ПОДР – Полный круг 4.«В мире интересно го» ПОДР – «Полный круг	1.«Сбор урожая» 2.«Осенью в саду» 1.«Наш друг Светофор» 2. «Как Незнайка подружился со Светофором» 1.«Приключе нияЧиполлино » 2.«Приключен ия Гулливера» 1.«Откуда хлеб пришел» 2. «Круговорот воды»	«Путешестви е Дождевой капельки» «Карнавал листьев»	«Красный, желтый и зеленый», «Светофор», «Цветные автомо били» «Ловкий пешеход» «Тише едешь- даль ше будешь» Досуг «Знает вся моя семья, знаю ПДД и я»
Социально- коммуникати вное развитие	Формировать умение контролировать свое поведение; побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр.					
Познавательн ое развитие	Развитие умения устанавливать простейшие связи между явлениями живой и неживой природыУточнять обобщающие понятия «овощи и фрукты».Расширять знания детей о работе сотрудников ГАИ, о труде водителей машин.Вырабатывать у дошкольников привычку правильно вести себя на дорогах; Воспитывать в детях грамотных пешеходов					
Речевое развитие	Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, называя упражнения.					
Художествен но- эстетическое развитие	Развивать умение сопереживать героям сказок.Закреплять умение, принимая игровой образ и отражать его в движениях, в разном темпе					

Перспективно--тематический план НОД двигательной деятельности для детей старшего дошкольного возраста (ноябрь)

[illegible]

**Перспективно--тематический план НОД двигательной деятельности
для детей старшего дошкольного возраста (декабрь)**

Интеграция образовательных областей	Задачи	Задачи ОДР	БТИ	СМИ	Гимнаст. пробуждения	Подвижные игры
Физическое развитие	Обогащать двигательную память ребенка, накопление двигательного опыта за счет овладения ползательного ОДР. Формировать навык правильной осанки. Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека.	1 и.п. лежа на спине, движения 2 ногами вверх-вниз 2. лежа на животе – отжимание на бедрах 3. перевороты со спины на живот 4. ползание по-пластунски, 5. ползание на животе по скамейке, подтягиваясь руками 6. ползание на низких четвереньках с изменением направления 7. ползание на четвереньках, толкая мяч головой, на расстояние 7-8м 8. ползание на средних, высоких четвереньках «змейкой» между предметами 9. проползание по скамейке на предплечьях и коленях 10. ползание по скамейке, стоя на коленях, подтягиваясь руками 11. ползание по наклонной доске вверх, вниз 12. ползание на средних четвереньках, удерживая	1.«Мир вокруг нас» 2. «В мире сказок» 3.«Сам себе я помогу» 4. «Времена года»	1.«Шоколадные твиксики» 2. «В зоопарке» 1 «Заяц-хвоста» 2. «Мороз – Воевода» 1.«Глаза и уши наши помощники» 2. «В лес за новогодней елкой» 1. «Подарки дедушки Мороза» 2.«Новый год шагает по стране	«Тетушка Зима» Массаж БАТ Аурика-массаж «Звездочки-Снежинки	«Два мороза» «Хитрая лиса» «Ель, елка, елочка» «Льдинки, ветер и Мороз» Досуг «Зимушка-зима -чудная пора»»
Социально-коммуникативное развитие	Поощрение стремления поздравить родных праздником. Развитие интереса у детей к окружающему миру в процессе совместных игр.					
Познавательное развитие	Развитие умения устанавливать простейшие связи между явлениями живой и неживой природы					
Речевое развитие	Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, называя упражнения.					
Художественно-эстетическое развитие	Развитие музыкально-ритмической деятельности. Закреплять умение, принимая игровой образ и отражать его в движениях, в разном темпе.					

Перспективно--тематический план НОД двигательной деятельности для детей старшего дошкольного возраста (январь)

Интеграция Образоват.о областей	Задачи	Задачи ОДР	БТИ	СМИ	Гимнаст. пробуждени я	Подвижные игры
Физическое развитие	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. Прививать интерес к физической культуре, желание заниматься. Формировать представления о безопасном поведении зимой. Расширять представления детей о безопасном поведении по отношению к своему здоровью	1.бросание мяча вверх и ловля его одной рукой не менее 4-5 р. (10)подряд 2.бросание мяча друг другу с хлопком 3.бросание мяча друг другу и ловля с поворотом кругом 4.бросание мяча друг другу и ловля с отскоком от земли 5.бросание мяча друг другу и ловля в движении 6.отбивание мяча о землю двумя руками, стоя на месте не менее 10р 7.ходьба со сменой положения рук – вперед, вверх, с хлопками. 8. ходьба перекатом с пятки на носок. 9.ходьба в колонне с перестроением в пары 10ходьба змейкой 11.ходьба с закрыт.глазами. 12.лазание по гимн.стенке чередующимся шагом	2.«В мире сказок» ПОДР-«стоячий» 3.«Если хочешь быть здоров!» ПОДР-«ходьбовой»	1.«Снеговик-почтовик» 2. « В лес за подснежникам и» 1.«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу» 2.«Готовимся к Олимпиаде»	Звездочки-Снежинки	Подвижные игры «Хитрая лиса» «Удочка» «Мяч водящему» «Ловля обезьян» «Курень»-казачья игра
Социально-коммуника тивное развитие	Побуждать детей к самооценке действий и поведения сверстников во время игр. Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Расширять представления о местах, где всегда зима, о животных Арктики и Антарктики.				Тетушка Зима	Досуг «Зимняя Олимпиада»
Познавател ьное развитие	Формирование элементарных представлений о зиме					
Речевое развитие	Закреплять умение выполнять упражнения под тексты стихотворений, проговаривая их					
Художестве нноэстетич еское развитие	.Развитие музыкально-ритмической деятельности. Развивать выразительность движений.					

Перспективно--тематический план НОД двигательной деятельности

[illegible]

**Перспективно--тематический план НОД двигательной деятельности
для детей старшего дошкольного возраста (март)**

Интеграция Образоват.о областей	Задачи	Задачи ОДР	БТИ	СМИ	Гимнаст. пробуждения	Подвижные игры
Физическое развитие Социально-коммуникативное развитие Познавательное развитие Речевое развитие Худож.-эстетическое развитие	Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять умение участвовать в подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию качеств: ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость, координации движений. Формировать уважительное отношение и чувство принадлежности своей семье. Воспитывать бережное и чуткое отношение к близким людям. Знакомить детей с народными традициями и обычаями Донского края. Развитие умения устанавливать простейшие связи между явлениями живой и неживой природы Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, называя упр-я. Развивать умение передавать через движения характер музыки.	1.пролезание в обруч сверху, снизу, прямо и боком 2.сидя, упор руками сзади, «рисует» ногами цифры 3. передвижение на корточках в колонне, держа друг друга за плечи 4.отбивание мяча о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от земли 5.метание в горизонтальную цель снизу правой и левой р. 6.метание в вертикальную цель (высота центра мишени 2м) с расст. 2,5-3м правой и левой р. 7.метание вдаль предметов разного веса правой и левой р. 8.забрасывание мяча в баскетбольную корзину 9.бросание мяча друг другу и ловля с поворотом кругом 10.ходьба по скамейке спиной вперед 11.ходьба приставным шагом по большому обручу 12.ходьба через палки на высоте 40с	«Моя семья» ПОДР полный круг 2.«Край родной» ПОДР- «полный круг 3. «Мир вокруг нас» ПОДР- полный круг 4.«Мир природы» ПОДР – «ходьбовой»	1.«На поиски шкатулки добрых слов» 2.«Подарок маме» 1.«Три сына» 2.«Донские казаки» 1. «Герои спорта. Мы - баскетболисты» 2. «Веселое соревнование в стране дорожных знаков» 1 «Дед Мазай и зайцы» 2 «Сорок сороков	«Солнышко» «Упражнения с мячами» «Утро на весеннем лугу»	Подвижные игры «Ловишки с домиком» «Волк во рву» «Кто самый меткий» «Скалолазы» «Перелет птиц» «Сова» Досуг «А ну-ка, девочки»

**Перспективно--тематический план НОД двигательной деятельности
для детей старшего дошкольного возраста (апрель)**

Интеграция Образоват.обл астей	Задачи	Задачи ОДР	БТИ	СМИ	Гимнаст. пробуждения	Подвижные игры
Физическое развитие Социально-коммуникативное развитие Познавательное развитие Речевое развитие Худож.-эстетическое развитие	Формирование представлений о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, с помощью сна восстанавливают силы. Расширять представления детей о безопасном поведении по отношению к своему здоровью. Развитие интереса у детей к окружающему миру в процессе совместных игр. Совершенствовать навыки общения со взрослыми и со сверстниками. Расширение представлений о весне, о космонавтах и космосе. Развитие умения устанавливать простейшие связи между явлениями живой и неживой природы Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, называя упражнения. Развивать интерес к художественной литературе Воспитание культуры речевого общения Воспитание бережного отношения к природе, умения замечать красоту весенней природы.	1.ходьба по скамейке с наклонами, раскладывая и собирая кубики, мешочки 2.ходьба по скамейке, на середине присесть, коснуться скамейки, выпрямиться, идти дальше 3.ходьба по скамейке, с поворотом кругом 4.лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом 5.лазание по гимнастической стенке, поднимаясь вверх по диагонали 6.перелезание через верх лестницы 7.лазание по веревочной лестнице 8.пытаться лазать по канату 9.бег с выполнением заданий 10.бег в сочетании с ведением мяча, прыжками на скакалке 11.бег на скорость 10 м 12.бег на скорость 20-30м 13.челночный бег 3 р. по 10м 14.медленный бег в течение 1,5-2мин	«1.«Мир вокруг нас» ПОДР ходьбовой 2.«Мир путешествий» ПОДР- «ходьбовой 3. «Мир природы» ПОДР- полный круг 4.«Край родной» ПОДР – «беговой»	1.«Мы едем, едем, едем» 2.«Путешествие в страну здоровья» 1.«Уважайте светофор» 2.«Школа юных космонавтов» 1.«Веселые старты» 2.«На помощь лесу» 1.«Путешествие по Дону» 2.«Весну встречаем - здоровьем тело наполняем	БТИ Донская степь СМИ«Подорожник Упражнения с обручами СМИ«Одуванчик»	Подвижные игры «Перебежки» «Лягушки и цапля» «Ловишки с мячом» «Через обруч» «Коршун и наседка» 7.04 Спортивное развлечение «Мы спортивные ребята» с участием родителей в рамках Всемирного Дня Здоровья

Перспективное планирование Основных Двигательных Режимов.

Двигательные режимы:

- 1 – лежачий
- 2 – ползательный
- 3 – сидячий
- 4 – стоячий
- 5 – ходьбовой
- 6 – лазательный
- 7 – беговой
- 8 – прыжковый

Средняя группа

[illegible]

Старшая группа

[illegible]

Подготовительная к школе группа

О Д Р	Октябрь								Ноябрь								Декабрь								Январь								Февраль								Март								Апрель								Май																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
1																	+																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
2																		+	+																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

инструктора по физической культуре Орловой Н.Н. на 2024-2025 учебный год

Месяц	Дата	Событие	Мероприятие	Направление	Ценности	Группы
Сентябрь	1 сентября	День знаний	НОД СМИ «Путешествие на остров Знаний»	Социальное Познавательное	Дружба знание	Старшие
	18 сентября	Всероссийский день «Кросс Наций»	«Праздник бега - Кросс-2024г!»	Оздоровительное, Патриотическое	Здоровье	Подготовительная
	27 сентября	День дошкольных работников, день рождения детского сада	Веселые старты «Все профессии нужны, Все профессии важны»	Социальное Познавательное оздоровительное	Дружба, здоровье	старшие подготовительная
Октябрь	1 октября	Международный день пожилых людей	Досуг «В гости к бабушке и дедушке»	Духовно-Нравственное	Милосердие, добро	Средние группы
		Неделя безопасности дорожного движения	Досуг «Школа юных пешеходов»	ОБЖ	Безопасность	старшие подготовительная
Ноябрь	4 ноября	День народного	Досуг «Когда мы	Патриотическое	Родина	Средние

	Последнее воскресенье ноября-	единства День матери в России	едины - мы непобедимы!» БТИ «Моя семья» СМИ «Как у нас на Дону дали синие, А казачки у нас все красивые»	Духовно-нравственное	Доброта, семья	старшие Подготовительная
Декабрь	3 декабря-	День неизвестного солдата;	БТИ «Неделя воинской славы» СМИ «Вечная слава героям»	Патриотическое	Родина	Подготовительная
	12 декабря	День Конституции Российской Федерации	Флешмоб «Россия, мы дети твои»	Патриотическое	Родина	старшие подготовительная
Январь	11 января	Всемирный день «спасибо»	Физкультурная сказка «Всем спасибо говорим»	Нравственное	Доброта	Средние
	27 января	День снятия блокады Ленинграда	Квест «900 дней мужества!»	Патриотическое	Родина	старшие подготовительная
Февраль	7 февраля	День зимних видов спорта в России	Спортивный праздник «Мы со спортом неразлучны»	Физическое, оздоровительное	Здоровье	старшие подготовительные

	23 февраля	День защитника Отечества	Досуг «Мы ребята боевые- казачата удалые»	Патриотическое	Родина	средние
Март	8 марта-	Международный женский день	БТИ ««Моя семья» СМИ «Мама-солнышко мое!»	Социальное	Семья	Подготовительная
	27 марта	Всемирный день театра	Досуг «Как хорошо, что есть театр!»	Социальное Познавательное	Культура	старшие средние
Апрель	7 апреля	Всемирный день здоровья	«Быть здоровым – это здорово!»	Физическое, оздоровительное	Здоровье	Подготовительные
	12 апреля-	День Космонавтики	СМИ «Большое космическое путешествие»	Познавательное оздоровительное	Познание	Средние
	30 апреля	День пожарного	БТИ «Мир сказок» СМИ «Кошкин дом»	ОБЖ оздоровительное	Безопасность	старшие
Май	1 мая	Праздник весны и труда	Досуг «Веселый Май дружно встречай!»	Социальное Познавательное	Познание	Старшие средние
	9 мая	День Победы	Спортивно-патриотическая игра	Патриотическое	Родина	Подготовительная

			«Зарничка»			
Июнь	1 июня- 12 июня	День защиты детей День России	Праздник «Волшебный мир детства» Досуг «Мы дети твои, Россия!»»	Социальное Патриотическое	Дружба Родина	Все группы старшие подготовительная
Июль	8 июля-	День семьи, любви и верности	«Мама, папа и я - спортивная семья»	Патриотическое, оздоровительное	Родина	старшие подготовительная
Август	12 августа 22 августа	День физкультурника День государственного флага России	«Физкульт-Ура!» Досуг «Вперед, Россия!»	Физическое, оздоровительное Патриотическое	Здоровье Родина	Все группы старшие подготовительная