

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 68  
компенсирующего вида Невского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
ГБДОУ детского сада №68  
компенсирующего вида  
Невского района  
Санкт-Петербурга  
(протокол №1 от 20.08.2024 г)

**УЧТЕНО**

мнение Совета  
родителей ГБДОУ  
детского сада № 68  
компенсирующего  
вида  
Невского района  
Санкт-Петербурга  
(протокол №1 от 20.08.2024 г)

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом заведующего  
ГБДОУ детского сада №  
68 компенсирующего вида  
Невского района  
Санкт - Петербурга  
От 20.08.2024 г. № 95/24



**Рабочая программа  
Инструктора по физической культуре  
для обучающихся с ограниченными возможностями  
здоровья  
с тяжелыми нарушениями речи  
в возрасте с 5 до 7 лет  
на 2024-2025 учебный год**

**Инструктор по физической культуре  
Мельникова Евгения Викторовна**

Санкт-Петербург  
2024

<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>	
<b>1.ЦЕЛЕВОЙРАЗДЕЛ</b>	
<b>1.1 Целевой раздел обязательной части</b>	
1. Пояснительная записка	4
2. Цели и задачи Программы	8
3. Принципы и подходы к формированию Программы	9
4. Планируемые результаты реализации Программы	11
5. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	12
<b>2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙРАЗДЕЛ</b>	
<b>2.1 Содержательный раздел обязательной части</b>	
1. Задачи и содержание образования (обучения и воспитания) по образовательной области «Физическое развитие»	14
2. Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании... Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений. - Основные движения - Общеразвивающие упражнения - Спортивные игры - Подвижные игры. Старшая группа	15
3. Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений. - Основные движения - Общеразвивающие упражнения - Спортивные игры - Подвижные игры .Подготовительная группа	17
4. Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей	21
5. Перспективный план работы взаимодействия с воспитателями	22
6. Перспективный план работы взаимодействия с родителями	23
7.Перспективный план работы взаимодействия со специалистами	24
8. Перспективный план работы взаимодействия с мед. работником	24
9. Перспективный план работы взаимодействия с учителем-логопедом	25
10. Перспективный план работы взаимодействия с музыкальным руководителем	27
11. Организация дистанционного взаимодействия участников образовательного процесса	28
12. Коррекционно-развивающей работы с детьми с ТНР (коррекция осанки)	29
<b>3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	

1. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию)	31
2. Показатели физической подготовленности	31
3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы	32
4. Методическое обеспечение образовательной деятельности	32

## **ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **Целевой раздел обязательной части**

#### **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа инструктора по физической культуре для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) с тяжелыми нарушениями речи (ТНР) является документом, регламентирующим образовательную деятельность по образовательной области физическое развитие для обучающихся 5-7 лет групп компенсирующей направленности Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 68 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга, обеспечивающим охрану и укрепление физического и психического здоровья, помощь семье в воспитании детей с нарушениями речи дошкольного возраста.

#### **Рабочая программа 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 адаптированной образовательной программой дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 24 ноября 2022 г. № 1022);
- с Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 2 от 28.02.2021 «Об утверждении санитарных правил и норм Сан ПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- с Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 28 от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- с Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 июня 2021г. №03-925 «Методические рекомендации по реализации образовательных программ дошкольного образования с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий»;

- с Адаптированной образовательной программой дошкольного образования для обучающихся с тяжёлыми нарушениями речи ГБДОУ детского сада № 68 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга; Структура реализуемой рабочей программы соответствует требованиям ФГОС ДО и включает три основных раздела – целевой, содержательный и организационный, в каждом из них предусматривается обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений (п.2.11. ФГОС ДО)

Адаптированная образовательная программа дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья(далее – Программа) Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №68 компенсирующего вида Невского района Санкт-Петербурга (далее – ГБДОУ №68) разработана педагогическим коллективом учреждения, в соответствии с Федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее - ФОП ДО) утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации №1028 от 25.11.2022 г., Федеральной адаптированной образовательной программой для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (далее – ФАОП ДО) утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации №1022 от 24.11.2022 г. и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее - Стандарт), является нормативно-управленческим документом дошкольного учреждения, характеризующий специфику содержания образования, особенности организации образовательного процесса, характер оказываемых образовательных услуг. Программа представляет собой учебно-методическую документацию, на основании которой педагогический коллектив ГБДОУ № 68 организует и реализует образовательную деятельность обучающихся в возрасте от 1,5 до 7 лет, работу по воспитанию, формированию и развитию личности дошкольников с учётом их индивидуальных способностей и возможностей.

На основании Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон) в редакции от 29.09.2022г., принятой ФЗ-№304) в структуру Программы как «комплекса основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты) и организационно-педагогических условий, который представлены в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, оценочных и методических материалов, а также в предусмотренных настоящим Федеральным законом случаях» включается рабочая программа воспитания и календарный план воспитательной работы.

В соответствии со ст.6 (в редакции Федерального закона от 24.09.2022 №371-ФЗ)

Программа разрабатывается и утверждается дошкольным образовательным учреждением в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 08.11.2022 №955 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки РФ и Министерства просвещения РФ, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов общего образования и образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)») и Федеральной адаптированной образовательной программой дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1022 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья")

#### **Целевой раздел Программы включает:**

пояснительную записку и планируемые результаты освоения Программы, определяет ее цели и задачи, принципы и подходы к формированию Программы, планируемые результаты ее освоения в виде планируемых результатов (целевых ориентиров).

#### **Содержательный раздел Программы включает:**

описание образовательной деятельности по пяти образовательным областям: социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие; речевое развитие; художественно-эстетическое развитие; физическое развитие; формы, способы, методы и средства реализации программы, которые отражают следующие аспекты образовательной среды: предметно-пространственная развивающая образовательная среда; характер взаимодействия с взрослыми; характер взаимодействия с другими детьми; система отношений ребенка к миру, к другим людям, к себе самому; содержание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей (программу коррекционно-развивающей работы).

Программа определяет базовое содержание образовательных областей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей в различных видах деятельности, таких как:

- ✓ предметная деятельность;
- ✓ игровая (сюжетно-ролевая игра, игра с правилами и другие виды игры),
- ✓ коммуникативная (общение и взаимодействие с взрослыми и другими детьми),
- ✓ познавательно-исследовательская (исследование и познание природного и

социального мира в процессе наблюдения и взаимодействия с ними), а также такими видами активности ребенка, как:

- ✓ восприятие художественной литературы и фольклора,
- ✓ самообслуживание и элементарный бытовой труд (в помещении и на улице),
- ✓ конструирование из разного материала, включая конструкторы, модули, бумагу, природный и иной материал,
- ✓ изобразительная (рисование, лепка, аппликация),
- ✓ музыкальная (восприятие и понимание смысла музыкальных произведений, пение, музыкально-ритмические движения, игры на детских музыкальных инструментах),
- ✓ двигательная (овладение основными движениями) формы активности ребенка.

Содержательный раздел Программы включает описание коррекционно-развивающей работы, обеспечивающей адаптацию и включение детей с ОВЗ в социум.

#### **Программа коррекционно-развивающей работы:**

- является неотъемлемой частью федеральной адаптированной основной образовательной программы дошкольного образования детей с ОВЗ в условиях дошкольных образовательных групп компенсирующей направленности;
- обеспечивает достижение максимальной реализации реабилитационного потенциала;
- учитывает особые образовательные потребности детей дошкольного возраста с ОВЗ (ТНР), удовлетворение которых открывает возможность общего образования.

**Организационный раздел программы содержит** психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка той или иной нозологической группы, особенности организации развивающей предметно-пространственной среды, федеральный календарный план воспитательной работы с перечнем основных государственных и народных праздников, памятных дат в календарном плане воспитательной работы Организации. Объем обязательной части основной образовательной программы должен составлять не менее 60% от ее общего объема. Объем части основной образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений, должен составлять не более 40% от ее общего объема. В соответствии с Программой описание традиционных событий, праздников и мероприятий с учетом региональных и других социокультурных особенностей рекомендуется включать в часть, формируемую участниками образовательных отношений самостоятельно.

Программа также содержит рекомендации по развивающему оцениванию достижения целей в форме педагогической и психологической диагностики развития обучающихся, а также качества реализации основной образовательной программы ГБДОУ68. Система оценивания

качества реализации программы ГБДОУ68 направлена в первую очередь на оценивание созданных Организацией условий внутри образовательного процесса.

Образовательная деятельность и воспитание осуществляются на государственном языке Российской Федерации. Образовательная деятельность и воспитание может осуществляться на родном языке из числа языков народов Российской Федерации, в том числе на русском языке как родном языке, в соответствии с Программой и рабочей программой воспитания (далее по тексту – Программа) на основании заявления родителей (законных представителей).

Программа адресована педагогическим и иным работникам, работающим с обучающимися данного образовательного учреждения, а также родителям (законным представителям) несовершеннолетних обучающихся.

Программа направлена на создание развивающей образовательной среды для детей раннего и дошкольного возраста, открывающей возможности для позитивной социализации ребёнка, его всестороннего личностного развития, развития инициативы и творческих способностей, индивидуализации на основе сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соответствующих дошкольному возрасту видах деятельности и учетом особых образовательных потребностей детей с ограниченными возможностями здоровья (далее по тексту – ОВЗ) в условиях совместного образования.

В Программе отражены содержание обучения и воспитания, особенности организации образовательной деятельности и образовательного процесса, учитывающие возраст детей и их образовательные маршруты, направленность групп, а также участие родителей (законных представителей) в реализации Программы.

## **2. Цель реализации Программы:**

обеспечение условий для дошкольного образования, определяемых общими и особыми потребностями обучающегося раннего и дошкольного возраста с ОВЗ, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья. Программа содействует взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, способствует реализации прав обучающихся дошкольного возраста на получение доступного и качественного образования, обеспечивает развитие способностей каждого ребенка, формирование и развитие личности ребенка в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями в целях интеллектуального, духовно-нравственного, творческого и физического развития человека, удовлетворения его образовательных потребностей и интересов.

Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой,



гармоничное физическое развитие через решение следующих задач:

- развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, и координация);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### **Задачи Программы:**

- реализация содержания АОП ДО;
- коррекция недостатков психофизического развития обучающихся с ОВЗ;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья обучающихся с ОВЗ, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение равных возможностей для полноценного развития ребенка с ОВЗ в период дошкольного образования независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса; создание благоприятных условий развития в соответствии с их возрастными, психофизическими и индивидуальными особенностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка с ОВЗ как субъекта отношений с педагогическим работником, родителями (законными представителями), другими детьми; объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей, принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества; формирование общей культуры личности обучающихся с ОВЗ, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности;
- формирование социокультурной среды, соответствующей психофизическим и индивидуальным особенностям развития обучающихся с ОВЗ;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки родителей (законных представителей) и повышение их компетентности в вопросах развития, образования, реабилитации (абилитации), охраны и укрепления здоровья обучающихся с ОВЗ; обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного и начального общего образования.

### **3.Принципы и подходы к формированию Программы**

В соответствии со Стандартом Программа построена на следующих **принципах:**

- 1.Поддержка разнообразия детства.
2. Сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии

человека.

3. Позитивная социализация ребенка.

4. Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия педагогических работников и родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и обучающихся.

5. Содействие и сотрудничество обучающихся и педагогических работников, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.

6. Сотрудничество Организации с семьей.

7. Возрастная адекватность образования. Данный принцип предполагает подбор образовательными организациями содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями обучающихся.

### **Специфические принципы и подходы к формированию АОП ДО для обучающихся с ТНР:**

1. Сетевое взаимодействие с организациями социализации, образования, охраны здоровья и другими партнерами, которые могут внести вклад в развитие и образование обучающихся: Организация устанавливает партнерские отношения не только с семьями обучающихся, но и с другими организациями и лицами, которые могут способствовать удовлетворению особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР, оказанию психолого-педагогической и (или) медицинской поддержки в случае необходимости (Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи).

2. Индивидуализация образовательных программ дошкольного образования обучающихся с ТНР: предполагает такое построение образовательной деятельности, которое открывает возможности для индивидуализации образовательного процесса и учитывает его интересы, мотивы, способности и психофизические особенности.

3. Развивающее вариативное образование: принцип предполагает, что содержание образования предлагается ребенку через разные виды деятельности с учетом зон актуального и ближайшего развития ребенка, что способствует развитию, расширению как явных, так и скрытых возможностей ребенка.

4. Полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей: в соответствии со Стандартом Программа предполагает всестороннее социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое и физическое развитие обучающихся посредством различных видов детской активности. Деление

Программы на образовательные области не означает, что каждая образовательная область осваивается ребенком по отдельности, в форме изолированных занятий по модели школьных предметов. Между отдельными разделами Программы существуют многообразные взаимосвязи: познавательное развитие обучающихся с ТНР тесно связано с речевым и социально-коммуникативным, художественно-эстетическое - с познавательным и речевым. Содержание образовательной деятельности в каждой области тесно связано с другими областями. Такая организация образовательного процесса соответствует особенностям развития обучающихся с ТНР дошкольного возраста;

5. Инвариантность ценностей и целей при вариативности средств реализации и достижения целей Программы: Стандарт и Программа задают инвариантные ценности и ориентиры, с учетом которых Организация должна разработать свою адаптированную образовательную программу. При этом за Организацией остается право выбора способов их достижения, выбора образовательных программ, учитывающих разнородность состава групп обучающихся, их психофизических особенностей, запросов родителей (законных представителей).

#### **4. Планируемые результаты реализации Программы**

В соответствии со Стандартом специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка с ОВЗ к концу дошкольного образования.

Реализация образовательных целей и задач Программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные характеристики развития ребенка с ОВЗ. Они представлены в виде изложения возможных достижений обучающихся на разных возрастных этапах дошкольного детства. В соответствии с особенностями психофизического развития ребенка с ТНР планируемые результаты освоения Программы предусмотрены в ряде целевых ориентиров.

#### **Планируемые результаты (целевые ориентиры) на этапе завершения освоения Программы**

К концу данного возрастного этапа ребенок:

- 1) участвует в коллективном создании замысла в игре и на занятиях;
- 2) передает как можно более точное сообщение другому, проявляя внимание к собеседнику;
- 3) регулирует свое поведение в соответствии с усвоенными нормами и правилами, проявляет

кооперативные умения в процессе игры, соблюдая отношения партнерства, взаимопомощи, взаимной поддержки;

4) отстаивает усвоенные нормы и правила перед ровесниками и педагогическим работником, стремится к самостоятельности, проявляет относительную независимость от педагогического работника;

5) определяет пространственное расположение предметов относительно себя, геометрические фигуры;

6) выполняет основные виды движений и упражнения по словесной инструкции педагогических работников: согласованные движения, а также разноименные и разнонаправленные движения;

7) осуществляет элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений;

8) знает и подчиняется правилам подвижных игр, эстафет, игр с элементами спорта;

9) владеет элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

## **5. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов**

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.

Педагогическая диагностика проводится в начале и в конце учебного года.

Сравнение результатов стартовой и финальной диагностики позволяет выявить индивидуальную динамику развития ребенка.

Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится в произвольной форме на основе малоформализованных диагностических методов: наблюдения, свободных бесед с детьми, анализа продуктов детской деятельности (рисунков, работ по лепке, аппликации, построек, поделок и др.), специальных диагностических ситуаций.

При необходимости используются специальные методики диагностики физического, коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического развития.

Ведущим методом педагогической диагностики является наблюдение. Осуществляя педагогическую диагностику, педагог наблюдает за поведением ребенка в естественных условиях, в разных видах деятельности, специфичных для детей дошкольного возраста.

Ориентирами для наблюдения являются возрастные характеристики развития ребенка. Они выступают как обобщенные показатели возможных достижений детей на разных этапах дошкольного детства в соответствующих образовательных областях. Педагог может установить соответствие общих планируемых результатов с результатами достижений ребенка в каждой образовательной области. В процессе наблюдения педагог обращает внимание на частоту проявления каждого показателя, самостоятельность и инициативность ребенка в деятельности.

Частота проявления указывает на периодичность и степень устойчивости показателя. Самостоятельность выполнения действия позволяет определить зону актуального и ближайшего развития ребенка. Инициативность свидетельствует о проявлении субъектности ребенка в деятельности и взаимодействии.

Результаты наблюдения фиксируются, способ и форму их регистрации педагог выбирает самостоятельно. Фиксация данных наблюдения позволяет педагогу отследить, выявить и проанализировать динамику в развитии ребенка на определенном возрастном этапе, а также скорректировать образовательную деятельность с учетом индивидуальных особенностей развития ребенка и его потребностей. Результаты наблюдения могут быть дополнены беседами с детьми в свободной форме, которые позволяют выявить причины поступков, наличие интереса к определенному виду деятельности, уточнить знания о предметах и явлениях окружающей действительности и др.

Возраст детей: 6-7 лет

Срок реализации рабочей программы: 01.09. 2024 – 31.08.2025 года

Язык программы: русский

## **II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **1. Описание образовательной деятельности обучающихся с ТНР в соответствии с направлениями физического развития ребенка.**

В области физического развития ребенка основными задачами образовательной деятельности являются создание условий для: - становления у обучающихся ценностей здорового образа жизни; - овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек); - развития представлений о своем теле и своих физических возможностях; - приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности; - формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

1. В сфере становления у обучающихся ценностей здорового образа жизни педагогические работники способствуют развитию у обучающихся ответственного отношения к своему здоровью. Они рассказывают детям о том, что может быть полезно и что вредно для их организма, помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в т.ч. правил здорового питания, закаливания.

Педагогические работники способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в т.ч. формированию гигиенических навыков. Создают возможности для активного участия обучающихся в оздоровительных мероприятиях.

2. В сфере совершенствования двигательной активности обучающихся, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте педагогические работники уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка. Для удовлетворения естественной потребности обучающихся в движении, педагогические работники организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения, так и на внешней территории (горки, качели и другое); подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма. Инструктор по физическому воспитанию поддерживает интерес обучающихся к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании; побуждают обучающихся выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты. А также проводит физкультурные занятия, организует спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивает у обучающихся интерес к различным видам спорта, предоставляет детям возможность кататься на лыжах и заниматься другими видами двигательной активности.

## **2. Старшая группа (от 5 до 6 лет) Направление «Физическое развитие» Образовательная область «Физическая культура»**

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

- Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
- Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Закреплять умение лазать по гимнастической стенке.
- Совершенствовать умение прыгать в длину, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка.
- Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте.
- Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании
- Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.
- Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.
- Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения Ходьба.

- Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком,

на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

-Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедро), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями.

Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом.

-Кружение парами, держась за руки.

-Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками.

-Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

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

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

-Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

-Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге.

Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком. Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

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

-Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса.

Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне



пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться). Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; переключивать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

- Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

### **Спортивные игры**

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

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

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

### **Подвижные игры**

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гусилебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц». С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы». С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье». С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо». Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий». С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

## **3.Подготовительная группа (от 6 до 7 лет) Направление «Физическое развитие»**

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

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину с разбега. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании
- Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений Основные движения

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

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

**-Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и

отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием одноименного движения рук и ног.

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

**-Бросание,** ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м); через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей.

-Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м).

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

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

- **Общеразвивающие упражнения** Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, поднимая руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за

головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

-Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг).

Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

### **- Спортивные игры**

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

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

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

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой.

Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

### **Подвижные игры**

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка». С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву». С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом». С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий». С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?» .

Народные игры. «Гори, гори ясно», лапта.

#### **4. Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей:**

##### **1. ДЕТИ ВЫСОКОЙ ПОДВИЖНОСТИ**

Характеристика ребенка: Дети этой группы находят возможность двигаться в любых условиях. Из всех видов движений выбирают, чаще всего, бег и прыжки. Движения их быстры, часто, как кажется, бесцельны. Из-за высокой интенсивности, они, как бы не успевают вникнуть в суть своей деятельности, не могут управлять своими движениями. Поэтому дети отличаются неуравновешенным поведением, чаще других попадают в конфликтные ситуации. Они с трудом засыпают. Спят беспокойно, отличаются крикливостью, несдержанностью, агрессивностью. Высокая двигательная активность быстро утомляет их, не дает возможности самостоятельно переключиться на спокойные виды деятельности, требующие внимания, усидчивости. Рекомендация к взаимодействию: Руководство заключается в интенсивности движений, а не в снижении двигательной активности. Пусть по времени дети двигаются как можно больше. Важно разнообразить состав движений, включая такие, которые требуют точности, сосредоточенности, внимания. Детей специально нужно учить точным движениям: метанию в цель, ловле мяча. Особенно полезны все виды и способы лазания, упражнения в равновесии. Упражнения в равновесии являются особым регулирующим приемом для внесения осмысленности в двигательную активность.

##### **2. ДЕТИ СРЕДНЕЙ ПОДВИЖНОСТИ**

Характеристика ребенка: Поведение детей плавное, спокойное. Подвижность их равномерна в течение всего дня. Движения их обычно развиты, уверенные и четкие. При хороших условиях они самостоятельно активны. Рекомендация к взаимодействию: Двигательная активность саморегулируема, не требует особого внимания взрослых.

**3. ДЕТИ МАЛОЙ ПОДВИЖНОСТИ** Характеристика ребенка: Таких детей характеризует общая вялость, пассивность, они быстрее других устают. Они стараются уйти в сторону, чтобы никому не мешать, выбирают деятельность, не требующую активности действий. Эти дети робки в общении, не уверены в себе. Не любят игры в движении. Малая подвижность объясняется, как правило, их нездоровьем, неблагоприятным психологическим климатом, отсутствием условий для движения, слабыми двигательными умениями. Рекомендация к взаимодействию: Следует воспитывать интерес к движениям, потребностью в подвижных видах деятельности. Особое внимание уделяется развитию основных движений, движений отличающихся особой интенсивностью: бег, прыжки. Необходимо вовлекать детей в активную двигательную деятельность на протяжении всего дня. Она должна быть интересной и непринужденной для ребенка. Надо обеспечить условия для разнообразных движений в различных видах деятельности: физкультурной, игровой, трудовой.

## **5. Календарный план работы взаимодействия с воспитателями**

Взаимодействие физ. инструктора и воспитателей.

Сентябрь Подведение итогов педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми Воспитатели всех групп

Октябрь Подготовка и выступление на родительском собрании Воспитатели всех групп

Ноябрь Подготовка к празднику «День матери» Воспитатели всех групп

Декабрь Подготовка к спортивно-музыкальному празднику «Зимние забавы» Воспитатели всех групп

Январь Современные методы оздоровительной работы в ДОУ Воспитатели всех групп

Февраль Подготовка к спортивно-музыкальному празднику «День Защитника Отечества» Воспитатели всех групп

Март Подготовка к спортивным районным соревнованиям Воспитатели всех групп

Апрель Подготовка ко дню «Открытых дверей» в ДОУ Воспитатели всех групп

Май Подготовка к спортивным соревнованиям по волейболу, баскетболу и футболу среди детей подготовительных к школе групп Воспитатели подготовительных групп

Июнь «Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в 2023-2024 учебном году» Педсовет

## **6. Перспективный план работы с родителями Взаимодействие физ. инструктора и родителей.**

Тема консультаций

Сентябрь Консультация «Гигиеническое значение спортивной формы»

Октябрь Консультация «Физкультура – залог здоровья дошкольника»

Ноябрь Выступление на спортивных районных соревнованиях «Папа, мама, Я - спортивная семья!»

Декабрь Консультация на тему: «Профилактика простудных заболеваний с помощью дыхательной гимнастики» Проведение спортивно-музыкального праздника «Зимние забавы»

Январь Консультация: «Использование лыжной прогулки в целях развития координационных движений детей дошкольного возраста»

Февраль Спортивный праздник «День Защитника Отечества» Консультация «Коррекция нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста»

Март Подготовка к спортивным районным соревнованиям Консультация: «Влияние нагрузки на укрепление сердечно - сосудистой и дыхательной системы»

Апрель День «Открытых дверей» в ДОУ Показательное выступление «Современные оздоровительно-профилактические в ДОУ»

Май Спортивные соревнования по волейболу, баскетболу и футболу среди детей подготовительных к школе групп

Июнь Родительское собрание на тему : «Чему мы научились на занятиях по физической культуре в детском саду»

## **7. Перспективный план работы взаимодействия со специалистами**

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива.

Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

## **8. Перспективный план работы взаимодействия с медицинским работником**

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей, посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем;
3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности;
4. Профилактика сезонных заболеваний (ОРЗ, ОРВИ);
5. Прохождение инструктажа по своевременному оказанию первой помощи;



## **9. Перспективный план работы взаимодействия с логопедами**

Содержание темы (на выбор в зависимости от возраста, уровня развития, интересов детей)

Сентябрь 1-3 Диагностика. Мой детский сад. Профессии в детском саду. Правила поведения в детском саду. Режим дня. 4 Я и моё тело. Семья. Части тела. Члены семьи. Имена. Эмоции. Основы здорового образа жизни.

Октябрь 1 Осень. Сезонные изменения в живой и неживой природе. Периоды осени. Деревья. Грибы. Ягоды. Охрана леса, профессии. Подготовка животных к зиме. Перелетные птицы. 2 Овощи. Огород. Поле. Сельскохозяйственные работы. Профессии. Использование овощей. Витамины. 3 Фрукты. Ягоды Сад. Использование фруктов и ягод. Витамины. Профессия садовод. 4 Продукты питания. Обобщения: мясные, мучные, молочные продукты. Источник получения продуктов. Польза для организма человека. Полезная и вредная пища.

Ноябрь 1 Одежда. Предметы одежды и головные уборы. Части одежды. Сезонная одежда. Производство одежды, профессии, материалы. История одежды и головных уборов. Национальная одежда и головные уборы. 2 Обувь. Предметы обуви. Части обуви. Сезонная обувь. Производство обуви, профессия сапожник, материалы. История обуви. Национальная обувь. Обобщения: одежда, обувь, головные уборы. Мода, стиль. 3 Мебель. Квартира, дом. Предметы мебели. Назначение мебели. Части мебели. Производство мебели, профессии, материалы. История мебели. Бытовые приборы. 4 Посуда. Предметы посуды. Части посуды. Классификация посуды по назначению. Производство посуды, профессии, материалы. История посуды. Бытовые приборы.

Декабрь 1 Зима. Сезонные изменения в природе. Зимующие птицы. Помощь животным и птицам зимой. 2 Город. Городские постройки и их назначение: магазин, аптека, поликлиника, банк, почта и т.д. Домашний адрес. Стройка. Профессии. Город и деревня. 3 Моя улица. Правила дорожного движения. Безопасность на улице. Транспорт на моей улице. 4 Новогодние праздники. Новогодние игрушки, открытки, подарки. История новогодних праздников. Традиции новогодних праздников.

Январь 2 Зимние забавы/ зимние виды спорта. Зимние занятия детей. Зимние виды спорта. 3 Домашние животные. Домашние питомцы. Домашние животные и птицы в деревне. Внешний вид. Значение для человека. Уход за домашними животными. 4 Дикие животные. Дикие животные средней полосы. Внешний вид. Повадки, сезонные изменения в жизни животных. Охота и охрана животных.

Февраль 1 Животные теплых и холодных стран. Внешний вид и повадки животных. Зоопарк. Охрана животных. Древние животные. 2 Птицы. Внешний вид. Сезонные изменения в жизни птиц. Зимующие и перелетные птицы. Водоплавающие птицы. 3 Вода и ее обитатели. Морские и пресноводные рыбы и животные. Аквариумные рыбки, уход. Рыбалка и охота. Охрана природы. 4 Транспорт. Виды транспорта (наземный, подземный, водный, воздушный). Виды транспорта по назначению (грузовой, пассажирский, строительная техника, т.д.). Профессии на транспорте. История транспорта. День защитника Отечества. Военная техника.

Март 1 Весна. Сезонные изменения в живой и неживой природе. Праздник «8 марта». Первоцветы. Сельскохозяйственные работы. 2 Профессии. Разнообразие видов деятельности человека. Технические профессии (управление транспортом, изготовление изделий, ремонт). Работа с людьми (сфера услуг, образование, медицина, полиция). Место

работы. Заводы и фабрики. Обучение профессии. Ранняя профессиональная ориентация. 3 Инструменты и материалы. Наименование инструментов. Соотнесение с профессиональной деятельностью. Свойства материалов. Соотнесение с предметами. Робототехника. 4 Творческие профессии. Музыка. Танец. Литература. Театр. Изобразительное искусство. Писатели, музыканты, артисты, танцовщики, художники. Творчество. Эстетические чувства.

Апрель 1 Моя страна. Природа (горы, реки, моря, леса и др. природные богатства страны). Погода. Животный мир разных регионов страны. Охрана природных богатств страны. 2 Космос. Планеты и Вселенная. Космическая техника. Освоение космоса. 3 Москва – столица России. Герб, гимн страны. Армия, ее значение. Города России. Россия – многонациональное государство. Традиции разных народов страны. 4 Моя малая родина. Санкт-Петербург и его достопримечательности. История города.

Май 1 Диагностика. Первомайские праздники. День Победы. 2 Времена года. Лето. Последовательность времен года. Сезонные изменения в живой и неживой природе. Временные представления (день, неделя, год). 3 Цветы. Насекомые. Лес. Луг. Сад. Цветы садовые и лесные. Насекомые и пауки. Полезные и условно вредные насекомые. Опасные насекомые и пауки. 4 Скоро в школу. Школьные принадлежности. Значение школы в жизни человека (формирование мотивации к обучению в школе).

## **ЛЕТО**

**Июнь** 1 Мое счастливое детство.

2 Мы – Россияне.

3 Жизнь животных и птиц летом.

4 Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!

### **Июль**

1 Лето в городе (ПДД).

2 Лето в лесу (ягоды, грибы).

3 Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!

4 Россия – морская держава (День ВМФ).

### **Август**

1 Лето в деревне. На рыбалке.

2 Здравствуй, сказка!

3 О Спорт, ты – Мир!

4 До свидания, лето!

## **10. Перспективный план работы взаимодействия с музыкальным руководителем**

Музыка воздействует:

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

## **11. Организация дистанционного взаимодействия участников образовательного процесса**

Под организацией дистанционного обучения понимается обучение с применением электронных и дистанционных образовательных технологий при реализации рабочей программы группы.

Дистанционное образование детей – образование на расстоянии, без непосредственного контакта с педагогом и другими детьми, посредством информационно коммуникативных технологий, которое дает возможность самостоятельной работы родителей и их детей по усвоению образовательной программы.

Дистанционное образование дошкольника заключается в том, что детям и родителям в доступной форме предлагается учебный материал, и, находясь дома, они вместе изучают и выполняют задания педагогов.

Главная цель дистанционного обучения – предоставить ребенку возможность получить образование на дому, оказать педагогическую поддержку и консультативную помощь родителям обучающихся.

Задачи: – Удовлетворение потребностей родителей и детей в получении образования – Предоставление воспитанникам возможности освоения образовательных программ непосредственно по месту их жительства или временного пребывания Особенности дистанционного обучения дошкольников: Мотивация.

Дистанционное обучение предполагает от родителей и ребенка наличие мотивации к получению знаний и навыков.

Роль взрослого – создать условия для обучения, заинтересовать ребенка в получении знаний. Ответственность родителей. Ребенок не имеет необходимых навыков самостоятельности, самоорганизации и усидчивости. Дистанционное обучение предполагает, что большую часть учебного материала в процессе обучения ребенок осваивает совместно с родителями, что не исключает самостоятельного выполнения части заданий. Технологии и ресурсы.

Педагоги могут использовать дистанционные образовательные технологии образовательных платформ, интернет-ресурсов и сервисов: Сайт Воспитателям.ру Методические материалы <http://vospitateljam.ru/> Портал 7я.ру <http://www.7ya.ru/> Учебный портал по использованию ЭОР <http://eor.it.ru/> Электронные образовательные ресурсы <http://eor-np.ru/> Детские электронные презентации и клипы <http://viki.rdf.ru/multimedia/> Сайт «Образовательные ресурсы» [http://www.openclass.ru/big\\_resources](http://www.openclass.ru/big_resources) Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/> Сайт презентации НОД <http://www.nashydetky.com> Сайт Дошколенок.ру <http://dochkolenok.ru/> Ведение документации <http://www.resobr.ru> . Методические материалы для педагогов <http://www.maam.ru> Power point презентации для детей <http://prezentacii.com/detskie> Сайт образовательного центра Интокс. Мимио-презентации для детей <http://intoks-pro.ru/> Сайт «Мимио в России». База проектов Мимио. <http://mimio-edu.ru/>

## **12. КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ С ТНР**

Примерный комплекс специальных физических упражнений для формирования и закрепления навыка правильной осанки у детей с ТНР

Исходное положение (ИП) - стоя у стены без плинтуса или гимнастической стенки.  
Правильная осанка: затылок, лопатки, ягодицы, пятки касаются стены.

1 Принять правильную осанку у стены. Удержаться в этом положении с напряжением всех мышц на 4 - 6 счетов. Вернуться в ИП. Упражнение повторить 10 раз.

2 Принять правильную осанку у стены. Отойти от стены на 1 - 2 шага, сохраняя принятое положение осанки с напряжением на 4 счета. Вернуться в ИП. Упражнение повторить 10 раз.

3 Принять правильную осанку у стены. Сделать 2 шага вперед, присесть, вытянув руки вперед, встать. Вновь принять правильную осанку с напряжением мышц. Упражнение повторить 10 раз.

4 Принять правильную осанку у стены. Сделать 1 - 2 шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса и туловища. Вновь принять правильную осанку с напряжением мышц. Упражнение повторить 10 раз.

5 Принять правильную осанку у стены. Приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 3 - 4 секунды. Вернуться в ИП. Упражнение повторить 10 раз. ИП - лежа на спине в правильном положении (голова, туловище, ноги располагаются по прямой линии, проходящей через вертикальную осевую линию тела, руки прижаты к туловищу).

6 Приподнять голову и плечи, взглядом проверить правильное положение тела, вернуться в ИП. Упражнение повторить 6 - 8 раз.

7 Прижать поясницу к полу. Встать, принять правильную осанку, сохраняя в пояснице то же напряжение, что и в положении лежа. Упражнение повторить 6 - 8 раз. Упражнения в ходьбе, исходное положение - стоя.

8 Принять правильную осанку в ИП стоя. Ходьба с изменением направления, остановками, поворотами, различным положением рук и сохранением правильной осанки в течение 1 - 2 минут.

9 Ходьба с мешочком на голове с сохранением правильной осанки. Выполнить 1 - 2 круга.

10 Ходьба с мешочком на голове, перешагивая через препятствия (веревку, гимнастическую скамейку), остановки для проверки правильной осанки перед зеркалом или партнером. Выполнить 1 - 2 круга.

11 Ходьба с мешочком на голове с одновременным выполнением различных движений - полуприсед, высокое поднятие бедра (чередование 4 - 8 шагов) в течение 1 - 2 минут. Игры с сохранением правильной осанки.

12 Игра «Тише едешь — дальше будешь» а) Все участники игры выстраиваются у стены в одну шеренгу и принимают правильную осанку. По команде водящего «Шаг вперед!»,

«Два шага назад!», «Присесть!», «Кругом!» и т.д. все выполняют указанное движение, стараясь сохранять правильную осанку. Ведущий после каждой команды удаляет того, кто не смог сохранить правильную осанку. Таким образом, выигрывает тот, кто достигнет финиша. б) Построение то же. Водящий поворачивается спиной к играющим и произносит медленно слова «Тише едешь - дальше будешь. Стой!». Во время этого участники передвигаются вперед указанным им способом. По команде «Стой!» ведущий поворачивается, все должны замереть, сохраняя правильную осанку. Не успевшие этого сделать или принявшие неправильное положение возвращаются назад. Выигрывает тот, кто лучше всех сохраняет правильную осанку и делает меньше ошибок.

### 3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

**1.Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников** группы (занятия по физическому развитию) (в соответствии с требованиями постановления главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 28 от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».)

Группы Продолжительность одного занятия по физическому развитию Количество образовательных занятий по физическому развитию в неделю :

-Старшая группа 25 минут 3 раза в неделю

- Подготовительная к школе группа 30 минут 3 раза в неделю

ОО «Физическое развитие»

Физическая культура Игровая, двигательная детская деятельность 2 занятия в физкультурном зале, третье занятие на воздухе во время прогулки (при соответствующей температуре).

Закрепление основных движений проводится ежедневно в совместной со взрослым и самостоятельной игровой деятельности в любые режимные моменты.

Комплекс утренней гимнастики

Игровая, двигательная детская деятельность

Ежедневно, один комплекс на 2 недели.

На второй неделе производится усложнение комплекса упражнений.

Подвижные игры и спортивные упражнения

Игровая, двигательная детская деятельность

Ежедневно вне для отработки технических навыков основных движений, повышения двигательной активности детей в течение дня, повышения жизненного тонуса детей.

Спортивные досуги, праздники, развлечения»

Игровая, двигательная детская деятельность 1-2 раза в месяц, для повышения

двигательной активности детей в течение дня, повышения жизненного тонуса детей.

### 2. Показатели физической подготовленности

4 года 5 лет 6 лет 7 лет Скорость бега на 10м с хода (сек) мальчики 3,3 – 2,4 2,5 – 2,1 2,4 – 1,9 2,2 – 1,8 девочки 3,4 – 2,6 2,7 – 2,2 2,5 – 2,0 2,4 – 1,8 Скорость бега на 30м со старта (сек) мальчики 10,5 – 8,8 9,2 – 7,9 8,4 – 7,6 8,0 – 7,4 девочки 10,7 – 8,7 9,8 – 8,3 8,9 – 7,7 8,7 – 7,3 Длина прыжка с места (см) мальчики 53,5 – 76,6 81,2 – 102,4 86,3 – 108,7 94 – 122,4 девочки 51,1 – 73,9 66 – 94 77,7 – 99,6 80 – 123 Дальность броска правой рукой (м) мальчики 2,5 – 4,1 3,9 – 5,7 4,4 – 7,9 6,0 – 10,0 девочки 2,4 – 3,4 3,0 – 4,4 3,3 – 5,4 4,0 – 6,8 Дальность броска левой рукой (м) мальчики 2,0 – 3,4 2,4 – 4,2 3,3 – 5,3 4,2 – 6,8 девочки 1,8 – 2,8 2,5 – 3,5 3,0 – 4,7 3,0 – 5,6 Дальность броска набивного мяча весом 1кг из-за головы (см) мальчики 117 – 185 187 – 270 221 – 303 242 – 360 девочки 97 – 178 138 – 221 156 – 256 193 - 313 Скорость бега 90м 30,6 – 25,0 120м 35,7 – 29,2 150м 41,2 – 33,6

### **3. Учебно-методическая и информационное обеспечение программы**

Название задачи Материалы оборудования Учебно-наглядные пособия

Информационные и технические средства

1. Оборудование для ходьбы, бега, равновесия.
2. Оборудование для прыжков.
3. Оборудование для катания, бросания, ловли.
4. Оборудование для ползания и лазанья.
5. Оборудование для упражнений общеразвивающего воздействия.

1. Коврики массажные, скамейка гимнастическая.
2. Гимнастический набор: обручи, рейки, палки; мат гимнастический, скакалка.
3. Кегли, кольцо брос, мешочек с грузом, мячи.
4. Лестница с зацепами, лабиринт игровой, гимнастическая стенка.
5. Тренажеры простейшего типа, кольцо плоское, лента короткая, массажеры, мяч набивной, обруч.

Наглядно - дидактический материал;

1. Игровые атрибуты;
2. «Живые игрушки» (воспитатели или дети, одетые в соответствующие костюмы);
3. Считалки, загадки;
4. CD и аудио материал
5. Дидактические игры.

### **4. Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.)**

1. Баряева Л. Б., Гаврилушкина О. П., Голубева Г. Г., Лопатина Л. В., Ноткина Н. А., Овчинникова Т. С., Яковлева Н. Н. Программа воспитания и обучения дошкольников с тяжелыми нарушениями речи. - СПб., 2009.
2. Нищева Н. В. Примерная программа физического образования и воспитания детей логопедических групп с общим недоразвитием речи с 3 до 7 лет. — СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013
3. М.А. Васильева, В.В Гербова, Т.С. Комарова Программа воспитания и обучения в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез
4. Л.Д. Глазырина -Физическая культура – дошкольникам. – М.: Владос, 2004. - Физическая культура в средней, старшей, подготовительной группе детского сада. – М.: Владос, 2005.
5. Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин -Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: пособие для педагогов дошкол. учреждений - М.: Гуманитар. изд. центр Владос, 2005.
6. Н.С. Голицына -Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. – М.: Скрипторий, 2004. - План работы воспитателя по физической культуре. - М.: Скрипторий 2003, 2007.
7. М.Д. Маханева -С физкультурой дружить - здоровым быть. – М.: ТЦ «Сфера», 2009.



8. Т.С. Овчинникова -Подвижные игры, физминутки и упражнения с речью и музыкой. - СПб.:Каро, 2006.
9. Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, М.А. Рунова -Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений. – М.: Мозаика-синтез, 2015.
10. М.А. Рунова -Двигательная активность ребенка в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2017. -Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 3-4 (4-, 5-7) лет (с учетом уровня двигательной активности): Пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры. – М.: Просвещение, 2006.
11. А.П. Щербак -Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. – М.: Владос, 2007.
12. В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак -Физкультурные праздники в детском саду. – М.: Просвещение, 2013. 13. Т.Е. Харченко -Организация двигательной деятельности детей в детском саду. - СПб.: ДетствоПресс, 2010.