

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 6  
352913, Краснодарский край, г. Армавир, ул. Маркова, 317

Принято  
педагогическим советом МАДОУ № 6  
Протокол № 1  
От «28» августа 2020 г.



**Рабочая программа  
инструктора по физической культуре**

Срок реализации 1 год

Составил:  
инструктор по физической культуре  
Минюк Ирина Александровна

г. Армавир, 2020 г.

| <b>Содержание рабочей программы инструктора по физической культуре</b> |  | <b>№ стр</b> |
|--|--|--------------|
|  | Титульный лист   |              |
|  | Содержание программы   | 2            |
| <b>1.</b>  | <b>Целевой раздел</b>  | <b>3</b>     |
| 1.1  | Пояснительная записка  | 4            |
| 1.2  | Цели и задачи реализации программы   | 5            |
| 1.3  | Списки детей для организованной ОД, лист здоровья воспитанников  | 6            |
| 1.4  | Принципы и подходы в организации образовательного процесса   | 13           |
| 1.5  | Особенности организации образовательного процесса  | 15           |
| 1.6  | Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей  | 16           |
| 1.7  | Планируемые результаты освоения Программы  | 19           |
| <b>2.</b>  | <b>Содержательный раздел</b>   | <b>24</b>    |
| 2.1  | Образовательная деятельность в соответствии с образовательной областью   | 25           |
| 2.2  | Учебный план реализации рабочей программы  | 26           |
| 2.3  | Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию ОД  | 27           |
| 2.4  | Взаимодействие с семьей  | 28           |
| 2.5  | Модель распределения сфер ответственности инструктора по физической культуре со специалистами ДОУ и родителями | 29           |
| 2.6  | Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения Программы                                      | 30           |
| <b>3.</b>  | <b>Организационный раздел</b>  | <b>34</b>    |
| 3.1  | Организация развивающей предметно-пространственной среды   | 35           |
| 3.2  | Расписание непрерывной образовательной деятельности  | 38           |
| 3.3  | Двигательный режим   | 39           |
| 3.4  | Схема закаливания  | 40           |
| 3.5  | Циклограмма занятости  | 42           |
| 3.6  | Культурно-досуговые мероприятия  | 44           |
| 3.7  | Перспективное планирование вечеров развлечений   | 45           |
| 3.8  | Используемые в работе современные образовательные технологии   | 46           |

# **1. Целевой раздел**

### 3.4 Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа инструктора по физической культуре (далее – Программа) является приложением к основной образовательной программе дошкольного образования МАДОУ №6, является нормативным документом и рассчитана на один год образовательной программы с воспитанниками.

Программа разработана на основе:

- «От рождения до школы. Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования»;
- «Основной общеобразовательной программы МАДОУ Детский сад №6»
- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Приказ Мин.обр.науки РФ от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении ФГОС ДО»;
- Приказ Мин.обр.науки от 30.08.2013 №1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам ДО»;
- СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013 г. №26;
- Устав МАДОУ №6.

Программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса, направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей.

Программа строится на принципе личностно-ориентированного взаимодействия взрослого детей и обеспечивает физическое, социально-коммуникативное, познавательное, речевое и художественно-эстетическое развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определёнными ФГОС:

- содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики, при этом имеет возможность реализации в практике дошкольного образования;
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;
- строится с учётом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только

в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

## **1.2 Цели и задачи реализации программы**

**Целями Программы** являются: создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, формирование предпосылок к учебной деятельности, обеспечение безопасности жизнедеятельности школьника.

### ***Задачи Программы:***

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
2. Обеспечение преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней;
3. Создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями, развитие способностей;
4. Объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
5. Формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирование предпосылок учебной деятельности;
6. Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

### 1.3 Списки детей для организованной ОД, лист здоровья воспитанников

| №                 | Фамилия, имя          | Группа здоровья |
|-------------------|-----------------------|-----------------|
| Средняя группа №1 |                       |                 |
| 1                 | Балабанов Артём       |                 |
| 2                 | Бичук Матвей          |                 |
| 3                 | Бондарчук Алиса       |                 |
| 4                 | ГалоянТатул           |                 |
| 5                 | Гмызин Арсений        |                 |
| 6                 | Ивахненко Ева         |                 |
| 7                 | Клочков Никита        |                 |
| 8                 | Ковалёв Денис         |                 |
| 9                 | Королев Адам          |                 |
| 10                | Лазаренко Роман       |                 |
| 11                | Майоров Кирилл        |                 |
| 12                | Майстепан Данил       |                 |
| 13                | Мельникова Аделина    |                 |
| 14                | Морозов Александр     |                 |
| 15                | Морозов Артём         |                 |
| 16                | Петров Мирон          |                 |
| 17                | Романовская Екатерина |                 |
| 18                | Склярова Вера         |                 |
| 19                | Тараскина Алина       |                 |
| 20                | Филоненко Виктория    |                 |
| 21                | Шевченко Мария        |                 |
| 22                | Бештау Эмиль          |                 |

|                          |                    |  |
|--------------------------|--------------------|--|
| 23                       | Гончарова Милана   |  |
| 24                       | Евтушенко Анна     |  |
| 25                       | Литвяк Майя        |  |
| 26                       | Назаров Владимир   |  |
| 27                       | Похилько Артем     |  |
| 28                       | Тарасова Элина     |  |
| 29                       | Вертиков Илья      |  |
| 30                       | Козерыва Алиса     |  |
| 31                       | Козырева Анфиса    |  |
| <b>Старшая группа №2</b> |                    |  |
| 1                        | Асликян Арман      |  |
| 2                        | Афанасенко Яков    |  |
| 3                        | Горбань Милана     |  |
| 4                        | Довгань Варвара    |  |
| 5                        | Завьялов Гордей    |  |
| 6                        | Коваленко Иван     |  |
| 7                        | Ковылин Арсений    |  |
| 8                        | Колесникова Милана |  |
| 9                        | Комарова Диана     |  |
| 10                       | Копыца Максим      |  |
| 11                       | Кушнир Ксения      |  |
| 12                       | Лепетан Ирина      |  |
| 13                       | Лесс Оделия        |  |
| 14                       | Мелехов Кирилл     |  |
| 15                       | Мкртчян Лия        |  |
| 16                       | Мкртычан Назар     |  |

|                          |                     |  |
|--------------------------|---------------------|--|
| 17                       | Немыкин Руслан      |  |
| 18                       | Носков Александр    |  |
| 19                       | Попов Егор          |  |
| 20                       | Саламатов Тимофей   |  |
| 21                       | Семенов Даниил      |  |
| 22                       |                     |  |
| 23                       | Сильченко Маргарита |  |
| 24                       | Тарасов Михаил      |  |
| 25                       | Терещенко Максим    |  |
| 26                       | Тимошенко Артём     |  |
| 27                       | Шведов Андрей       |  |
| <b>Младшая группа №3</b> |                     |  |
| 1                        | Азарова София       |  |
| 2                        | Бибко Мария         |  |
| 3                        | Вулетич Мирослав    |  |
| 4                        | Галчунова Валерия   |  |
| 5                        | Капустина Есения    |  |
| 6                        | Киба Николай        |  |
| 7                        | Колякина Ксения     |  |
| 8                        | Коробова София      |  |
| 9                        | Медведева Ксения    |  |
| 10                       | Осипова Милана      |  |
| 11                       | Попова Мария        |  |
| 12                       | Постолатий Артем    |  |
| 13                       | Скрылев Данил       |  |
| 14                       | Сушков Михаил       |  |

|                   |                    |  |
|-------------------|--------------------|--|
| 15                | Шемякина Анастасия |  |
| 16                | Осипова Дарья      |  |
| Средняя группа №4 |                    |  |
| 1                 | Алябьев Артём      |  |
| 2                 | Бейкул Александр   |  |
| 3                 | Большаков Максим   |  |
| 4                 | Большаков Михаил   |  |
| 5                 | Бохан Илларион     |  |
| 6                 | Буравкин Назар     |  |
| 7                 | Вулетич Тимофей    |  |
| 8                 | Галимова Ульяна    |  |
| 9                 | Гугунава Вера      |  |
| 10                | Иванова Ульяна     |  |
| 11                | Капустян Варвара   |  |
| 12                | Короткова Ярина    |  |
| 13                | Кухлева Вероника   |  |
| 14                | Кушнир Елизавета   |  |
| 15                | Липчик Анастасия   |  |
| 16                | Лямкин Богдан      |  |
| 17                | Мозгунова Вера     |  |
| 18                | Пасечный Вадим     |  |
| 19                | Попсуйко Владислав |  |
| 20                | Соколик Дарья      |  |
| 21                | Тимов Дамир        |  |
| 22                | Фуртак Милана      |  |
| 23                | Чичерин Вчеслав    |  |

|                          |                        |  |
|--------------------------|------------------------|--|
| 24                       | Шатохин Фёдор          |  |
| 25                       | Шахбазов Ярослав       |  |
| 26                       | Колесников Арсен       |  |
| 27                       | Мишина Анна            |  |
| 28                       | Шеховцова София        |  |
| 29                       | Романовская Афина      |  |
| 30                       | Хилкова Александра     |  |
| <b>Старшая группа №7</b> |                        |  |
| 1                        | Абелян Арам            |  |
| 2                        | Абрегов Дамир          |  |
| 3                        | Андреева Василиса      |  |
| 4                        | Башкинцев Никита       |  |
| 5                        | Борейко Александра     |  |
| 6                        | Вердиева Аиша          |  |
| 7                        | Григорян Арег          |  |
| 8                        | Дрюпин Александр       |  |
| 9                        | Кочев Данил Дмитриевич |  |
| 10                       | Кузьмина Марина        |  |
| 11                       | Лукаш Давид            |  |
| 12                       | Михалькова Дарина      |  |
| 13                       | Мочалов Алексей        |  |
| 14                       | Назарова Дарья         |  |
| 15                       | Простякова Евгения     |  |
| 16                       | Пушкарева Мария        |  |
| 17                       | Резников Виктор        |  |
| 18                       | Сахновецкая Ева        |  |

|                                   |                   |  |
|-----------------------------------|-------------------|--|
| 19                                | Семенова Ева      |  |
| 20                                | Смоляков Богдан   |  |
| 21                                | Хаджалов Рустам   |  |
| 22                                | Швецова Елизавета |  |
| 23                                | Юрченко Виталина  |  |
| <b>Подготовительная группа №8</b> |                   |  |
| 1                                 | Винокуров Дамир   |  |
| 2                                 | Мироненко Савелий |  |
| 3                                 | Аданай Валерий    |  |
| 4                                 | Артёмов Артём     |  |
| 5                                 | Бибко Ксения      |  |
| 6                                 | Гелеван Глеб      |  |
| 7                                 | Енин Александр    |  |
| 8                                 | Зайцева Алиса     |  |
| 9                                 | Зырянов Дмитрий   |  |
| 10                                | Карапетян Елена   |  |
| 11                                | Красавин Дмитрий  |  |
| 12                                | Лазурко Елизавета |  |
| 13                                | Лукьянчиков Назар |  |
| 14                                | Массалитов Мирон  |  |
| 15                                | Михайлов Михаил   |  |
| 16                                | Нагаев Юрий       |  |
| 17                                | Назаров Назар     |  |
| 18                                | Нефедов Максим    |  |
| 19                                | Петросян Арсен    |  |
| 20                                | Рочева Ника       |  |

|                                   |                      |  |
|-----------------------------------|----------------------|--|
| 21                                | Савенков Артем       |  |
| 22                                | Сvirкин Арсений      |  |
| 23                                | Сыроватченко Тимофей |  |
| 24                                | Федорова Диана       |  |
| 25                                | Шабанец Полина       |  |
| 26                                | Шагбазова Оливия     |  |
| 27                                | Шагбазян Самвел      |  |
| 28                                | Шкрязько Дарья       |  |
| <b>Подготовительная группа №9</b> |                      |  |
| 1                                 | Афанасенко Ефим      |  |
| 2                                 | Бейкул Милана        |  |
| 3                                 | Бештау Илья          |  |
| 4                                 | Бондарев Григорий    |  |
| 5                                 | Буканова Анастасия   |  |
| 6                                 | Варданян Даниель     |  |
| 7                                 | Горбенко Арианна     |  |
| 8                                 | Гуимджян Милана      |  |
| 9                                 | Гусева Дарья         |  |
| 10                                | Забейворота Никита   |  |
| 11                                | Зайцева Мария        |  |
| 12                                | Зырянов Владислав    |  |
| 13                                | Иванова София        |  |
| 14                                | Кин Владимир         |  |
| 15                                | Кондаков Алексей     |  |
| 16                                | Коршунов Артём       |  |
| 17                                | Кубасова Агата       |  |

|                    |                     |  |
|--------------------|---------------------|--|
| 18                 | Мелехов Роман       |  |
| 19                 | Мищенко Дарина      |  |
| 20                 | Мозгунов Илья       |  |
| 21                 | Настенко Иван       |  |
| 22                 | Осыченко Богдан     |  |
| 23                 | Подгорная Виктория  |  |
| 24                 | Сивцов Игорь        |  |
| 25                 | Симонов Сергей      |  |
| 26                 | Стукалова Ирина     |  |
| 27                 | Трухлякова Дарья    |  |
| 28                 | Черенджели Эстел    |  |
| 29                 | Чуксеева Тамила     |  |
| Старшая группа №11 |                     |  |
| 1                  | Берлизов Богдан     |  |
| 2                  | Бобрышев Руслан     |  |
| 3                  | Бохан Родион        |  |
| 4                  | Волкова Анастасия   |  |
| 5                  | Дмитриев Денис      |  |
| 6                  | Жмурина Виолетта    |  |
| 7                  | Журавлева Елизавета |  |
| 8                  | Калмыков Захар      |  |
| 9                  | Кин Вероника        |  |
| 10                 | Комаров Дмитрий     |  |
| 11                 | Куклева Ульяна      |  |
| 12                 | Мирзабекова Самира  |  |
| 13                 | Миронов Матвей      |  |

|                           |                      |  |
|---------------------------|----------------------|--|
| 14                        | Нерсеян Сергей       |  |
| 15                        | Омельченко Илья      |  |
| 16                        | Погожев Ярослав      |  |
| 17                        | Проскурина Маргорита |  |
| 18                        | Сафонов Егор         |  |
| 19                        | Сvirкин Артемий      |  |
| 20                        | Сивак Павел          |  |
| 21                        | Тарасова Даяна       |  |
| 22                        | Ферзуллаев Имран     |  |
| <b>Младшая группа №12</b> |                      |  |
| 1                         | Глебова Ольга        |  |
| 2                         | Комарова Дарья       |  |
| 3                         | Костенко Алиса       |  |
| 4                         | Курчишвили Натаниэль |  |
| 5                         | Мануйлова София      |  |
| 6                         | Минин Кирилл         |  |
| 7                         | Миронов Леонид       |  |
| 8                         | Озерной Александр    |  |
| 9                         | Омельченко Степан    |  |
| 10                        | Савенкова Виктория   |  |
| 11                        | Свечникова Екатерина |  |
| 12                        | Скрипаль Валерия     |  |
| 13                        | Стриженко Марк       |  |
| 14                        | Усова Дарина         |  |
| 15                        | Улискова Руслана     |  |
| 16                        | Шенгерская Мирослава |  |

### 3.4 Принципы и подходы в организации образовательного процесса

К принципам организации педагогического процесса по физической культуре в дошкольном учреждении относятся:

- оздоровительной направленности;
- социализации ребенка;
- всестороннего развития личности;
- единства с семьей;
- подготовки к обучению в школе.

*Принцип оздоровительной направленности* означает, что педагоги дошкольного учреждения несут ответственность за жизнь и здоровье каждого ребенка. Они обязаны обеспечить рациональный общий и двигательный режим в дошкольном учреждении, создать оптимальные условия для игр и занятий детей.

*Принцип социализации ребенка* означает, что ребенок как член общества вне общества жить не может, основная его потребность — жить вместе с окружающими людьми. Поэтому процесс физического воспитания нужно строить так, чтобы дошкольник был постоянно вовлечен в групповую двигательную деятельность, совместное решение двигательных задач, чтобы его двигательное поведение в процессе занятий было составной частью системы двигательных действий всей группы.

*Принцип всестороннего развития личности* предполагает, что при решении специфических задач образования дошкольников в области физической культуры решаются также задачи умственного, нравственного, эстетического, трудового воспитания.

*Принцип единства с семьей* означает, что правильно воспитать здорового ребенка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования дошкольного учреждения и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, формирования культурно-гигиенических навыков, развития движений детей. Поэтому очень важно оказывать необходимую помощь родителям, привлекать их к участию в совместных физкультурных мероприятиях, повышать физкультурную грамотность родителей.

К принципам построения занятий физическими упражнениями с дошкольниками относятся:

- научности;
- доступности;
- постепенности;
- систематичности;
- сознательности и активности;
- наглядности;

- прочности;
- индивидуализации.

*Принцип научности* предполагает построение физического воспитания дошкольников в соответствии с закономерностями их социализации, психического и физического развития. Я. А. Коменский писал, что ложных знаний не может быть, знания могут быть только неполными.

*Принцип доступности* предполагает постановку детям в ходе занятий тех заданий, которые соответствуют уровню их социального, психического и физического развития, определяющему их возможности, понять то, что доводит до них педагог, и практически освоить программные физические упражнения.

*Принцип постепенности* определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: от известного – к неизвестному; от простого – к сложному; от менее трудного – к более трудному; возможно, от менее привлекательного — к более интересному. Этим же принципом следует руководствоваться при изменении объема и интенсивности нагрузок.

*Принцип систематичности* обуславливает необходимость регулярности, последовательности и преемственности при формировании у дошкольников знаний и умений.

*Принцип сознательности и активности* состоит в следующем. Педагог в процессе физического воспитания должен поддерживать не только постоянный интерес детей к занятиям, но и формировать у них сознательное отношение ко всему тому, что составляет содержание занятий.

*Принцип наглядности* базируется на всемерном использовании изначальной предрасположенности ребенка к чувственному восприятию окружающего мира.

*Принцип прочности* предполагает приучение дошкольников к многократному выполнению осваиваемых движений.

*Принцип индивидуализации* предполагает: организацию учебного процесса, при котором выбор способов, приемов и темпа обучения, воспитания и развития обуславливается индивидуальными особенностями детей в зависимости от их возраста, состояния здоровья и т. И.

При разработке Программы учитывались научные подходы формирования личности ребенка: - Культурно-исторический подход (Л.С.Выготский, А.Р.Лурия) – Деятельностный подход (Л.А.Венгер, В.В.Давыдов, А.В.Запорожец, А.Н.Леонтьев, Н.Н.Поддьяков, Д.Б.Эльконин и др.) – Личностный подход (Л.И.Божович, Л.С.Выготский, А.В.Запорожец, А.Н.Леонтьев, В.А.Петровский, Д.Б.Эльконин и др.) Эти подходы к проблеме индивидуального развития человека очень тесно взаимосвязаны и составляют теоретико-методологическую основу для: сохранения и укрепления здоровья воспитанников; формирования у детей адекватной уровню образовательной программы целостной картины мира; интеграции личности воспитанника в национальную, российскую и мировую культуру; формирования основ социальной и жизненной адаптации ребенка; развития позитивного эмоционально-ценностного отношения к окружающей среде, практической и духовной деятельности человека; развития потребности в реализации собственных

творческих способностей. Рефлексивно – деятельностный подход позволяет решать задачи развития психических функций через использование различных видов деятельности, свойственных данному возрасту.

*Принцип лично-ориентированного подхода* предлагает выбор и построение материала исходя из индивидуальности каждого ребенка, ориентируясь на его потребности и потенциальные возможности. Повышение эффективности основано на идеях поэтапного формирования действий.

### **3.4 Особенности организации образовательного процесса**

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.

Продолжительность занятий – 15-30 минут.

Количество занятий в неделю – 2.

Количество занятий в год – 68.

Развлечения – 1 раз в месяц.

Продолжительность НОД в каждой возрастной группе:

Младшая группа (3-4года) – 15 минут.

Средняя группа (4-5лет) – 20 минут.

Старшая группа (5-6лет) – 25 минут.

Подготовительная группа (6-7лет) – 30 минут.

## **1.6 Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей**

Программа составлена по возрастным группам. Она охватывает четыре возрастные ступени физического и психического развития детей: 1) младший возраст (3-4 года); 2) средний возраст (4-5 лет); 3) старший возраст (дети 5-6 лет); 4) подготовительный возраст (6-7 лет). В каждой возрастной группе предусмотрено формирование представлений, умений и навыков на занятиях и их совершенствование вне занятий.

### **Младший возраст (3 – 4 года)**

На 4-м году жизни возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время внимание у детей неустойчиво, они отвлекаются и часто переходят от одного вида деятельности к другому. В этом возрасте ребёнок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он ещё не заботится о результатах своих действий, поглощён самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают всё более преднамеренный характер. Ребёнок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребёнок может соблюдать определённую их последовательность. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребёнок более сознательно следит за воспитателем, когда он даёт образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

### **Средний возраст (4 – 5 лет)**

Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнениях. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребёнок прерывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убеждён в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обуславливает

вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

### **Старший возраст (5 – 6 лет)**

Двигательная деятельность ребёнка становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группы по интересу к тому или иному виду упражнений. На 6-м году жизни ребёнка его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребёнка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обуславливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и

возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

### **Подготовительный возраст (6 – 7 лет)**

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у ребёнка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

## 1.7 Планируемые результаты освоения Программы

| Возраст | Результат   |
|---------|---|
| 4 года  | Сформирована соответствующая возрасту координация движений. Проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям. Стремится к самостоятельности в двигательной деятельности. Избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.   |
| 5 лет   | Движения стали значительно более уверенными и разнообразными. Испытывает острую потребность в движении, отличается высокой возбудимостью. В случае ограничения активной двигательной деятельностью быстро перевозбуждается, становится непослушным, капризным. Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки. |
| 6 лет   | Проявляет интерес к физическим упражнениям. Правильно выполняет физические упражнения, проявляет самоконтроль и самооценку. Может самостоятельно придумать и выполнить несложные физические упражнения.   |
| 7 лет   | У ребенка развита крупная и мелкая моторика. Он подвижен, вынослив, владеет основными движениями. Может контролировать свои движения и управлять ими.   |

В соответствии с ФГОС к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования, планируемые результаты освоения детьми ООП делятся на *промежуточные и итоговые*. *Планируемые промежуточные результаты* освоения Программы раскрывают динамику формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы (3-4 года, 4-5 лет, 5-6 лет) по всем образовательным областям. Представленная структура содержания дошкольного образования предполагает в каждой образовательной области решение психолого-педагогических задач, в том числе формирование **личностных, интеллектуальных и физических** качеств ребенка в различном сочетании. *Планируемые итоговые результаты* освоения детьми 6-7-летнего возраста основной общеобразовательной программы дошкольного образования должны описывать интегративные качества ребёнка, которые он может приобрести в результате освоения Программы.

### Физическое развитие

Интегрированное качество: *Ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные*

*физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.*

### Средний возраст от 4 лет до 5 лет

#### Что осваивает ребенок?

1. Порядковые упражнения (построения и перестроения, повороты в движении).
2. Общеразвивающие упражнения:
  - исходные положения;
  - одновременные и поочередные движения рук и ног, махи, вращения рук;
  - темп (медленный, средний, быстрый).
3. Основные движения:
  - в беге активный толчок и вынос маховой ноги;
  - в прыжках энергичный толчок и мах руками вперед вверх;
  - в метании исходное положение, замах;
  - в лазании чередующийся шаг при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом.
4. Подвижные игры:
  - правила игр;
  - функции водящего.
5. Спортивные упражнения:
  - на лыжах скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору;
  - в плавании погружение в воду, попеременные движения ног, игры в воде.
6. Ритмические движения:
  - танцевальные позиции (исходные положения);
  - элементы народных танцев;
  - ритм и темп движений;
  - элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу.

#### Минимальные результаты

|                                      |             |
|--------------------------------------|-------------|
| Бег на 30 м .....                    | 9,5 -10 сек |
| Прыжки в длину с места.....          | .0,5 м      |
| Бросание предмета:                   |             |
| весом 80 г.....                      | 5 м         |
| весом 100 г.....                     | 5,5 м       |
| Бросание набивного мяча из-за головы |             |
| двумя руками.....                    | 1,3 м       |
| Прыжки вверх с места.....            | 0,2 м       |
| Прыжки в глубину.....                | 0,4 м       |

**Двигательные умения.** Самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры, сохранять исходное положение. Четко выполнять повороты в стороны, выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе. Четко

соблюдать заданное направление, выполнять упражнение с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях). Сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, средний, медленный), сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях (стоя на одной ноге, вторая согнута в колене вперед, в сторону; стоя на набивном мяче).

Выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера; Энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия. Ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд.

Принимать исходное положение при метании, ползать разными способами; подниматься по гимнастической стенке чередуя шаг, не пропуская реек, до 2 м. С разбега скользить по ледяным дорожкам, надевать, снимать лыжи, переносить их под рукой;

Передвигаться по лыжне скользящим шагом, подниматься на горку ступающим шагом, «полуелочкой»;

## Старший дошкольный возраст от 5 лет до 7 лет

### *Шестой год жизни*

#### **Что осваивает ребенок?**

1. Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена.
2. Общеразвивающие упражнения:
  - способы выполнения упражнений с различными предметами,
  - направления и последовательность действий отдельных частей тела,
3. Основные движения:
  - вынос голени маховой ноги вперед в скоростном беге,
  - равномерный бег в среднем и медленном темпе,
  - способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой,
  - «школу мяча», способы метания в цель и вдаль,
  - лазание одноименным и разноименным способами.
4. Подвижные и спортивные игры:
  - правила игр,
  - способы выбора ведущего.
5. Спортивные упражнения:
  - скользящий лыжный ход,

#### **Минимальные результаты:**

|                                    |               |
|------------------------------------|---------------|
| Бег на 30 м . . . . .              | 7,9 – 7,5 сек |
| Прыжок в длину с места. . . . .    | 80 – 90 см    |
| Прыжок в длину с разбега . . . . . | 130 – 150 см  |
| Прыжок в высоту. . . . .           | 40 см         |

|                                 |        |
|---------------------------------|--------|
| Прыжок вверх с места. . . . .   | 25 см  |
| Прыжок в глубину. . . . .       | 40 см  |
| Метание предмета:               |        |
| весом 200 г. . . . .            | 3,54 м |
| весом 80 г. . . . .             | 7,5 м  |
| Метание набивного мяча. . . . . | 2,5 м  |

### **Двигательные умения.**

Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при пере движении по ограниченной площади опоры. Энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой.

Выполнять разнообразные упражнения с мячами («школа мяча»), свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке.

Самостоятельно провести знакомую подвижную игру. Выбивать городки с кона и полукона. Вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игры. Передвигаться на лыжах переменным шагом.

## ***Седьмой год жизни***

### **Что осваивает ребенок?**

1. Порядковые упражнения: способы перестроения.
2. Общеразвивающие упражнения:
  - разноименные и одноименные упражнения;
  - темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением;
  - упражнения в парах и подгруппах;
3. Основные движения:
  - в беге работу рук;
  - в прыжках плотную группировку, устойчивое равновесие при приземлении;
  - в метании энергичный толчок кистью, уверенные и разнообразные действия с мячом;
  - в лазании ритмичность при подъеме и спуске.
4. Подвижные и спортивные игры:
  - правила игр;
  - способы контроля за своими действиями;
  - способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр.
5. Спортивные упражнения:
  - скользящий переменный шаг по лыжне, технику подъема и спуска в низкой и высокой стойке;
  - скольжение в воде на груди и на спине, погружение в воду.

### Минимальные результаты

|                                    |         |
|------------------------------------|---------|
| Бег 30 м. . . . .                  | 7,2 сек |
| Прыжок в длину с места . . . . .   | 100 см  |
| Прыжок в длину с разбега . . . . . | 180 см  |
| Прыжок в высоту с разбега. . . . . | 50 см   |
| Прыжок вверх с места. . . . .      | 30 см   |
| Метание предметов:                 |         |
| весом 250 г. . . . .               | 6,0 м   |
| весом 80 г. . . . .                | 8,5 м   |
| Метание набивного мяча. . . . .    | 3,0 м   |

### Двигательные умения

Самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения. Выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений, Выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях.

Сохранять скорость и заданный темп бега. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления.

Отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами. Точно поражать цель (горизонтальную, вертикальную, кольцеброс и другие).

Энергично подтягиваться на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестнице; лазать по канату (шесту) способом «в три приема».

Организовать игру с подгруппой сверстников. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола,

Выполнять попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы. Сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения. Отталкиваться одной ногой, катаясь на самокате.

Погружаться и передвигаться в воде доступным способом.

## **2. Содержательный раздел**

## 2.1 Образовательная деятельность в соответствии с образовательной областью

**Цель:** формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

### **Задачи:**

- 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.

Здоровье детей является главным условием и показателем личностно-направленного образования. Оздоровительные мероприятия в подготовительной группе включают следующие приемы:

### **Традиционные:**

- создание гигиенических условий;
- обеспечение чистого воздуха;
- рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей;
- закаливание воздухом;
- хождение босиком, в помещении и на улице;
- «Дорожки здоровья»;
- водные процедуры: умывание холодной водой;
- полоскание рта и горла, водой комнатной температуры;
- солнечные ванны (летом).

### **Нетрадиционные:**

- психогимнастика, положительное (позитивное) мышление;
- смехотерапия;
- музотерапия;
- сказкотерапия;
- куклотерапия;
- пескотерапия;
- ритмическая гимнастика;
- оздоровительный бег на свежем воздухе;
- дыхательная гимнастика на свежем воздухе.

Перечисленные приемы наиболее эффективны в сочетании с физическими упражнениями во время ежедневной утренней гимнастики, физкультурных занятиях, а также они способствуют формированию двигательных навыков и основных физических качеств детей (гибкость, быстрота, выносливость, сила, ловкость).

## 2.2 Учебный план реализации Программы

| Наименование раздела | Группа                      | Кол-во<br>в<br>неделю | Кол-во в<br>месяц | Кол-во<br>в год |
|----------------------|-----------------------------|-----------------------|-------------------|-----------------|
| Физическая культура  | младшая                     | 2                     | 8                 | 68              |
|                      | средняя                     | 2                     | 8                 | 68              |
|                      | старшая                     | 2                     | 8                 | 68              |
|                      | подготовительная<br>к школе | 2                     | 8                 | 68              |

## **2.3 Перечень методических пособий, обеспечивающий реализацию ОД**

### **Парциальные программы**

1. Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. Пензулаева Л.И.
2. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Пензулаева Л.И.
3. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Пензулаева Л.И.
4. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. Пензулаева Л.И.
5. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Пензулаева Л.И.

### 3.4 Взаимодействия с семьей

«Закон об образовании» гласит: «Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить первые основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в раннем возрасте».

Ведущая цель взаимодействия детского сада с семьей — создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

При организации совместной работы дошкольного образовательного учреждения с семьями в рамках ФГОС необходимо соблюдать основные принципы:

- открытость детского сада для семьи (каждому родителю обеспечивается возможность знать и видеть, как живет и развивается его ребенок);
- сотрудничество педагогов и родителей в воспитании детей;
- создание активной развивающей среды, обеспечивающей единые подходы к развитию личности в семье и детском коллективе;
- диагностика общих и частных проблем в развитии и воспитании ребенка.

#### Основные формы взаимодействия с семьей.

1. Знакомство с семьей: встречи-знакомства, анкетирование семей.
2. Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на детские концерты и праздники, создание памяток, интернет-журналов, переписка по электронной почте.
3. Образование родителей: организация «Родительского всеобуча» (лекции, семинары, семинары-практикумы), проведение мастер-классов, тренингов, создание библиотеки.
4. Совместная деятельность: привлечение родителей к организации вечеров физкультурных развлечений, конкурсов, семейных праздников.

## 2.5 Модель распределения сфер ответственности инструктора по физической культуре со специалистами ДОУ и родителями

| <i>Заведующий ДОУ</i>   | <i>Старший воспитатель</i>  | <i>Воспитатель</i>  | <i>Медицинская сестра</i>  | <i>Педагог-психолог</i>  | <i>Музыкальный руководитель</i>   | <i>Родители</i>  |
|---|---|---|--|--|---|--|
| Создает условия для физкультурно-оздоровительной работы, координирует работу специалиста. | Педагогический контроль над реализацией программ физической развития. | Оценка уровня двигательной активности и физической подготовленности способствует обеспечению гибкого оздоровительного режима, формированию привычки здорового образа жизни, развитию двигательной культуры, профилактики заболеваний. | Ознакомление с состоянием здоровья детей, изучение диагнозов. Участвует в проведении лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий. Проводит санитарно-просветительскую работу. | Включение игр и упражнений на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений мимики и жестов. Способствует развитию эмоционально-волевой сферы дошкольников, познавательных процессов. | Музыкальное сопровождение занятия способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации. Участвует в двигательном развитии детей, способствует развитию чувства ритма, темпа, речевого дыхания, координации движения. | Анкетирование родителей, игровые семинары, совместные мероприятия, индивидуальные маршруты, выработка общих семейных форм поведения. |

### **3.4 Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения Программы**

Мониторинг проводится 2 раз в год (в мае и августе) группой специалистов (инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель). В данную группу входят и воспитатели, работающие в данной возрастной группе. Руководство мониторингом осуществляет заведующая и (или) старший воспитатель.

Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Система мониторинга ДООУ включает в себя два компонента: мониторинг образовательного процесса (мониторинг освоения образовательных областей программы) и мониторинг детского развития.

Мониторинг образовательного процесса осуществляется через отслеживание результатов освоения образовательной программы, а мониторинг детского развития проводится на основе оценки развития интегративных качеств ребенка.

#### ***Мониторинг образовательного процесса***

С помощью средств мониторинга образовательного процесса можно оценить степень продвижения дошкольника в образовательной программе.

Мониторинг образовательного процесса (мониторинг освоения образовательных областей программы) основывается на анализе достижения детьми промежуточных результатов, которые описаны в Картах освоения Программы (см. приложение).

Форма проведения мониторинга преимущественно представляет собой наблюдение за активностью ребенка в различные периоды пребывания в дошкольном учреждении, анализ продуктов детской деятельности и специальные педагогические пробы, организуемые педагогом.

## **3. Организационный раздел**

### 3.1 Организация развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала в нашем детском саду содержательно-насыщенная, трансформируемая, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная. Пространство оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем (в соответствии со спецификой Программы). Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) обеспечивает: двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; возможность самовыражения детей. Трансформируемость пространства предполагает возможность изменений предметнопространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей. Доступность среды предполагает: доступность для воспитанников всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность, в том числе физкультурного зала и спортивного участка; свободный доступ детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности; исправность и сохранность материалов и оборудования. Безопасность предметно-пространственной среды физкультурного зала предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования. Физкультурно-оздоровительная или спортивно-оздоровительная предметная среда помогает содействовать решению как специфических задач развития двигательной активности, моторики детей, так и задач их гармоничного развития. Спортивный зал и спортивная площадка используются для реализации основной образовательной программы МАДОУ № 6. Функциональное использование спортивного зала – это сложная функциональная система, назначение которой – рациональная организация образовательно-воспитательного процесса направленного на физическое развитие воспитанников. Спортивный зал оборудуется системой средств физического развития, мебелью, приспособлениями, игровым и спортивным оборудованием. В спортивном зале проводятся физкультурные занятия для детей всех групп 2 раза в неделю. Так же в зале в течение года проводятся физкультурные развлечения, досуги, индивидуальная работа.

| Название сектора                             | Цель  | Задачи  |
|--|---|---|
| Двигательно – игровой сектор<br>(центр зала) | Целенаправленное педагогическое воздействие на развитие основных движений, тренировку физиологических функций организма | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Укреплять здоровье детей;</li> <li>▪ Развивать двигательные навыки и физические качества;</li> <li>▪ Расширять двигательный опыт;</li> </ul> |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Создавать положительный эмоциональный настрой.</li> </ul>  |
| <p>Сектор спортивного оборудования:<br/>- традиционного,<br/>- нестандартного (тренажеры, гусеница для пролезания, мягкие маты и модуль, мячи, скамейки, скакалки, обручи, гантели, ориентиры, ходунки, ворота).</p> | <p>Развитие двигательной сферы, разнообразие организации двигательной деятельности детей</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Формировать умение использовать спортивное оборудование на занятиях и в свободной деятельности;</li> <li>▪ Создавать вариативные, усложненные условия для выполнения двигательных заданий;</li> <li>▪ Оптимизация режима двигательной активности;</li> <li>▪ Повышать интерес к физическим упражнениям;</li> <li>▪ Расширять круг представлений о разнообразных видах спортивного оборудования, его назначении.</li> </ul> |
| <p>Сектор метания – центр зала (баскетбольные кольца)</p>  | <p>Ознакомление с различными способами метания</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Развивать глазомер;</li> <li>▪ Закреплять технику метания; Укреплять мышцы рук и плечевого пояса.</li> </ul>   |
| <p>Сектор прыжков (гимнастические скамейки)</p>  | <p>Создание условий для обучения прыжкам разного вида в соответствии с возрастом и Программой</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Обучать технике прыжков;</li> <li>▪ Развивать силу ног, прыгучесть;</li> <li>▪ Использовать специальное оборудование.</li> </ul>   |
| <p>Сектор «Спортивный комплекс» (Шведская стенка)</p>  | <p>Создание условий для удовлетворения потребности в двигательной активности</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Овладеть техникой различных способов и видов лазанья;</li> <li>▪ Развивать ловкость, силу, смелость при выполнении упражнений на кольцах, перекладине.</li> </ul>  |
| <p>Сектор профессиональной деятельности – кабинет</p>  | <p>Повышение профессионального уровня</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Изучать новинки методической литературы;</li> <li>▪ Составлять планы, конспекты занятий, праздников, развлечений и др.</li> <li>▪ Подготовить наглядно-методический материал для родителей и педагогов.</li> </ul>   |
| <p>Оборудование физкультурного зала</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Спортивный комплекс;</li> <li>▪ шведская стенка;</li> <li>▪ фортепиано;</li> <li>▪ магнитофон;</li> <li>▪ гимнастические скамейки;</li> </ul> |   |

|   |  |
|---|--|
|   | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ гимнастические палки;</li><li>▪ мячи;</li><li>▪ ленточки;</li><li>▪ скакалки;</li><li>▪ кегли;</li><li>▪ дуги для подлезания;</li><li>▪ флажки;</li><li>▪ маты;</li><li>▪ батут;</li><li>▪ канаты.</li></ul> |
| Атрибуты для подвижных и спортивных игр | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ маски</li><li>▪ клюшки;</li><li>▪ шайбы;</li><li>▪ волейбольная сетка;</li><li>▪ баскетбольная корзина;</li><li>▪ тоннель</li></ul>  |

### 3.2 Расписание непрерывной образовательной деятельности

|                            | <i>понедельник</i> | <i>вторник</i> | <i>среда</i> | <i>четверг</i> | <i>пятница</i> |
|----------------------------|--------------------|----------------|--------------|----------------|----------------|
| <i>Утренняя гимнастика</i> |                    |                |              |                |                |
| <i>Занятие</i>             |                    |                |              |                |                |

#### График проведения вечеров развлечений

| <b>неделя</b> | <b>вторник</b> | <b>время</b> | <b>среда</b>  | <b>время</b> | <b>четверг</b> | <b>время</b> |
|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|----------------|--------------|
| <b>I</b>      | <i>гр. №2</i>  | 16.00-16.25  | <i>гр. №3</i> | 15.15-15.30  | <i>гр. №9</i>  | 16.00-15.30  |
| <b>II</b>     | <i>гр. №8</i>  | 16.00-16.30  | <i>гр. №5</i> | 16.10-16.20  | <i>гр. №14</i> | 16.10-16.20  |
| <b>III</b>    | <i>гр. №12</i> | 15.15-15.30  | <i>гр. №7</i> | 16.00-16.25  | <i>гр. №4</i>  | 15.15-15.35  |
| <b>IV</b>     |                |              | <i>гр. №1</i> | 15.15-16.35  | <i>гр. №11</i> | 16.00-16.25  |

### 3.3 Режим двигательной активности

| Виды занятий и форма двигательной активности                         |   | Младшая группа  | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная группа | Особенности организации   |
|--|---|---|----------------|----------------|-------------------------|---|
| <b>1. Физкультурно-оздоровительные занятия</b>                       |   |   |                |                |                         |   |
| 1.1  | Утренняя гимнастика   | 8-10  | 8-10           | 8-40           | 8-10                    | Ежедневно в П/зале, группе, на воздухе  |
| 1.2  | Двигательная разминка между занятиями (перерыв)                             | 10  | 10             | 10             | 10                      | Ежедневно   |
| 1.3  | Физкультурные минутки в середине занятия                                    | 1,5-2   | 2              | 2              | 2                       | Ежедневно по необходимости от вида, содержания занятия                            |
| 1.4  | Подвижные игры и физические упражнения на прогулках                         | 6-10  | 10-15          | 20-25          | 20-25                   | Ежедневно во время прогулок   |
| 1.5  | Дифференцированные игры – упражнения на прогулке                            | 5-8   | 5-8            | 12-15          | 12-15                   | Ежедневно во время вечерних прогулок  |
| 1.6  | Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами | 5-10  | 5-10           | 5-10           | 10-12                   | Ежедневно   |
| <b>2. Организованное обучение</b>                                    |   |   |                |                |                         |   |
| 2.1  | По физической культуре  | 15  | 20             | 25             | 30                      | 2 раза в неделю   |
| <b>3. Самостоятельные занятия</b>                                    |   |   |                |                |                         |   |
| 3.1  | Самостоятельная двигательная активность                                     | <b>Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей</b> |                |                |                         | Ежедневно в помещении и на открытом воздухе                                       |
| <b>4. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>                     |   |   |                |                |                         |   |
| 4.1  | Неделя здоровья   |   |                |                |                         | 2 раза в год  |
| 4.2  | Физкультурное развлечение   | 15  | 20             | 25             | 30                      | 1 раз в месяц   |
| 4.3  | Физкультурно-спортивный праздник  | 30-40   | 50-60          | 60-80          | 60-80                   | 2 раза в год  |
| <b>5. Дополнительные виды занятий</b>                                |   |   |                |                |                         |   |
| 5.1  |   |   |                |                |                         | По желанию детей и родителей  |
| <b>6. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи</b> |   |   |                |                |                         |   |
| 6.1  | Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях ДОУ |   |                |                |                         | Во время прогулки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья |

### 3.4 Схема закаливания

| <b>Квартал</b><br><b>Группа</b> | <b>Первый</b>   | <b>Второй</b>  | <b>Третий</b>  | <b>Четвертый</b>  |
|---------------------------------|---|--|--|---|
| <b>Первая младшая</b>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ воздушные ванны после сна;</li> <li>✓ обучение элементам обширного умывания после сна</li> </ul>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ воздушные ванны;</li> <li>✓ ходьба по массажным коврикам;</li> <li>✓ умывание после сна</li> </ul>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ воздушные ванны;</li> <li>✓ ходьба по массажным коврикам;</li> <li>✓ умывание после сна</li> </ul>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ солнечные и воздушные ванны;</li> <li>✓ умывание после сна</li> </ul>  |
| <b>Вторая младшая</b>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ воздушные ванны с ходьбой по массажным коврикам;</li> <li>✓ обучение элементам обширного умывания после сна</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ воздушные ванны;</li> <li>✓ ходьба по массажным коврикам;</li> <li>✓ умывание после сна</li> </ul>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ воздушные ванны;</li> <li>✓ ходьба по массажным коврикам;</li> <li>✓ умывание после сна</li> </ul>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ солнечные и воздушные ванны с ходьбой по массажным коврикам;</li> <li>✓ обширное умывание после сна</li> </ul> |
| <b>Средняя</b>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ воздушные ванны после сна с ходьбой по массажным коврикам;</li> <li>✓ обширное умывание после сна</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ воздушные ванны;</li> <li>✓ ходьба по массажным коврикам;</li> <li>✓ обширное умывание после сна</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ воздушные ванны;</li> <li>✓ ходьба по массажным коврикам;</li> <li>✓ обширное умывание после сна</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ солнечные и воздушные ванны с ходьбой по массажным коврикам;</li> <li>✓ обширное умывание после сна</li> </ul> |
| <b>Старшая</b>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ воздушные ванны после сна с ходьбой по массажным коврикам;</li> <li>✓ обширное умывание после сна</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ воздушные ванны;</li> <li>✓ ходьба по массажным коврикам;</li> <li>✓ умывание после сна</li> </ul>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ воздушные ванны;</li> <li>✓ ходьба по массажным коврикам;</li> <li>✓ умывание после сна</li> </ul>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ солнечные и воздушные ванны с ходьбой по массажным коврикам;</li> <li>✓ обширное умывание после сна</li> </ul> |
| <b>Подготовительная</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ воздушные ванны после сна с ходьбой по массажным</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ воздушные ванны;</li> <li>✓ ходьба по массажным коврикам;</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ воздушные ванны;</li> <li>✓ ходьба по массажным коврикам;</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ солнечные и воздушные ванны с ходьбой по массажным</li> </ul>  |

|  |  |                         |                         |  |
|--|--|-------------------------|-------------------------|--|
|  | ✓ коврик;<br>✓ обширное<br>умывание<br>после сна | ✓ умывание<br>после сна | ✓ умывание<br>после сна | ✓ коврик;<br>✓ обширное<br>умывание<br>после сна |
|--|--|-------------------------|-------------------------|--|

### 3.5 Циклограмма занятости

Утверждено:  
Заведующий МАДОУ № 6  
Стахорская И.В.  
Приказ № \_\_\_ от \_\_\_ 2020г.

#### Циклограмма Работы инструктора по физической культуре Минюк Ирина Александровна 2020-2021 учебный год

| Время       | Понедельник   | Время       | Среда  |
|-------------|---|-------------|--|
| 8.00-8.30   | Утренняя гимнастика   | 8.00-8.30   | Утренняя гимнастика  |
| 8.40-9.00   | Подготовка оборудования к ООД                               | 8.40-9.25   | Оформление текущей документации, подготовка оборудования к ООД                   |
| 9.25-9.40   | ООД средняя группа №1                                       | 9.25-9.40   | ООД средняя группа №1  |
| 9.40-9.45   | Замена оборудования   | 9.45-10.05  | ООД старшая группа №7  |
| 9.45-10.10  | ООД старшая группа №2                                       | 10.05-10.30 | Замена оборудования  |
| 10.10-10.30 | Замена оборудования   | 10.30-11.00 | ООД старшая группа №11   |
| 10.30-11.00 | ООД старшая группа №11                                      | 11.00-11.30 | Индивидуальная работа с детьми   |
| 11.00-11.20 | Индивидуальная работа с детьми                              | 11.40-12.00 | ООД младшая группа №3  |
| 11.40-12.00 | ООД младшая группа №3                                       | 12.00-12.30 | Индивидуальная работа  |
| 12.00-12.30 | Индивидуальная работа с детьми                              | 12.30-13.00 | Обед   |
| 12.30-13.00 | Заполнение документации индивидуальной работы               | 13.00-13.30 | Подготовка консультаций, материалов на стенд, материала для родителей, педагогов |
| 13.00-14.30 | Работа по теме самообразования                              | 14.30-15.30 | Пополнение РППС (изготовление атрибутов, пособий, дидактических игр)             |
|             |   | 15.30-16.00 | Подготовка к вечеру развлечений  |
|             |   | 16.00-16.30 | Развлечения  |
|             | <b>Вторник</b>  |             | <b>Четверг</b>   |
| 8.00-8.30   | Утренняя гимнастика   | 8.00-8.30   | Утренняя гимнастика  |
| 8.40-9.25   | Подготовка к ООД  | 8.40-9.25   | Подготовка к ООД   |
| 9.25-9.40   | ООД средняя группа №4                                       | 9.25-9.40   | ООД младшая группа №12   |
| 9.45-10.10  | ООД младшая группа №12                                      | 9.45-10.10  | ООД старшая группа №2  |
| 10.30-11.00 | ООД подготовительная группа №8                              | 10.15-10.30 | Индивидуальная работа с детьми   |
| 11.10-11.30 | Оформление текущей документации                             | 10.30-11.00 | ООД подготовительная группа №8   |
| 11.40-12.00 | ООД подготовительная группа №9                              | 11.00-11.20 | Индивидуальная работа с детьми   |
| 12.05-12.35 | Оформление документации индивидуальной работы               | 11.20-12.00 | Заполнение документации индивидуальной работы                                    |
| 13.00-13.30 | Обед  | 12.15-13.00 | Оформление текущей документации  |
| 13.30-14.00 | Оформление декораций, подбор муз.материалов, ММ-презентация | 13.00-13.30 | Разработка сценариев, развлечений, досугов, праздников                           |
| 14.00-15.00 | Методический час  | 13.30-15.00 | Обед   |
| 15.00-15.15 | Подготовка к развлечениям                                   | 15.00-15.45 | Взаимодействие с воспитателями   |
| 15.15-15.40 | Развлечения   |             | Пополнение РППС (изготовление атрибутов, пособий, дидактических игр)             |
| 15.40-16.30 | Взаимодействие с родителями (индивидуальные консультации)   | 15.45-16.30 | Подготовка к развлечениям. Развлечения   |
|             | <b>Пятница</b>  |             |  |
| 8.00-8.30   | Утренняя гимнастика   |             |  |
| 8.40-9.20   | Разработка проведения утренней                              |             |  |

|             |  |  |  |
|-------------|--|--|--|
| 9.20-9.40   | гимнастики   |  |  |
| 9.45-10.05  | ООД средняя группа №4  |  |  |
| 10.30-12.00 | ООД старшая группа №7  |  |  |
| 12.05-12.30 | Оформление текущей документации                                |  |  |
| 13.00-13.30 | ООД подготовительная группа №9                                 |  |  |
| 13.30-14.30 | Оформление декораций, подбор<br>муз.материалов, ММ-презентаций |  |  |
|             | Работа по теме самообразования                                 |  |  |



### 3.7 Перспективное планирование вечеров развлечений

| <i>Месяц</i>    | <b>Младшая группа</b>   | <b>Средняя группа</b>     | <b>Старшая группа</b> | <b>Подготовительная группа</b> |
|-----------------|-------------------------|---------------------------|-----------------------|--------------------------------|
| <i>Сентябрь</i> | «Кот и воробушки»       | «Самолеты»                | «Кошки-мышки»         | «Мышеловка»                    |
| <i>Октябрь</i>  | «По ровной дорожке»     | «У медведя во бору»       | «Мышеловка»           | «Хитрая лиса»                  |
| <i>Ноябрь</i>   | «У медведя во бору»     | «Автомобили»              | «Перелетные птицы»    | «Самолеты»                     |
| <i>Декабрь</i>  | «Быстро в домик»        | «Мышеловка»               | «Мороз-Красный нос»   | «Кошки-мышки»                  |
| <i>Январь</i>   | «Лохматый пес»          | «Кот и воробушки»         | «Самолеты»            | «Мороз-Красный нос»            |
| <i>Февраль</i>  | «Автомобили»            | «Лохматый пес»            | «Хитрая лиса»         | «Перелетные птицы»             |
| <i>Март</i>     | «Самолеты»              | «Путешествие на паровозе» | «Серый заяц»          | «Автомобили»                   |
| <i>Апрель</i>   | «В гости к пчелам»      | «Зайка беленький сидит»   | «Автомобили»          | «Совушка»                      |
| <i>Май</i>      | «Зайка беленький сидит» | «В гости к пчелам»        | «Совушка»             | «Фигуры»                       |

### 3.8 Используемые в работе современные образовательные технологии

| Современная образовательная технология   | Где применяется  |
|--|--|
| Здоровьесберегающие технологии           | Физкультурные занятия<br>Физкультурные развлечения<br>Самомассаж<br>Пальчиковая гимнастика<br>Дыхательная гимнастика<br>Физминутки<br>Профилактика плоскостопия и осанки                                       |
| Технологии проектной деятельности        | Самообразование<br>Проблемная игровая ситуация<br>Поисковая деятельность<br>Индивидуальная работа с ребенком   |
| Информационно-коммуникативные технологии | Оформление родительских уголков, группы, информационного материала для оформления стендов, папок-передвижек<br>Подбор дополнительного познавательного материала к занятиям<br>Создание презентаций в программе |
| Игровые технологии                       | Воспитательно-образовательный процесс<br>Подвижные и спортивные игры<br>Физкультурные развлечения  |