

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом Государственного  
бюджетного дошкольного образовательного  
учреждения детского сада №22  
комбинированного вида Красносельского  
района Санкт-Петербурга  
от «29» августа 2022 года  
Протокол №1

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом Государственного  
бюджетного дошкольного образовательного  
учреждения детского сада №22  
комбинированного вида  
Красносельского района Санкт-Петербурга  
от 31.08.2022 № 48-АХ  
Заведующий \_\_\_\_\_ О.С.Иванова

**УЧТЕНО МНЕНИЕ**

Совета родителей (законных представителей)  
воспитанников государственного бюджетного  
дошкольного образовательного учреждения  
детского сада № 22 комбинированного вида  
Красносельского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 5 от 30.05.2022 г.

**Рабочая программа инструктора по физической культуре  
образовательная область «Физическое развитие»  
для детей 5 – 7 лет  
в группах компенсирующей направленности  
на 2022 – 2023 учебный год**

**Инструктор по физической культуре  
Ахмадеева Татьяна Геннадьевна**

<b>1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b> .....	<b>4</b>
1.1. Пояснительная записка к программе .....	4
1.2. Цель и задачи Программы: .....	5
1.3. Принципы и подходы к формированию Программы .....	6
1.4. Значимые для реализации Программы ДОУ характеристики .....	8
Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей. ....	8
1.5. Особенности образовательного процесса .....	11
1.6. Ожидаемые результаты освоения детьми Программы. ....	12
Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования: .....	12
Планируемые результаты освоения Программы в области «Физическое развитие» .....	12
1.7. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по программе .....	14
* Методы и формы оценки индивидуального развития ребенка представлены в Приложении №1	15
*Таблица оценок физической подготовленности детей 5—7 лет в ДОУ представлены в .....	15
Приложении № 2 .....	15
*Оценки уровня сформированности двигательных навыков ребенком по физическому развитию представлена в Приложении № 3 .....	15
<b>2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b> .....	<b>16</b>
2. 1. Характеристика образовательной деятельности по физическому развитию детей дошкольного возраста .....	16
*Примерный перечень основных движений подвижных игр и упражнения представлен в Приложении № 4 .....	17
2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы по видам деятельности и в зависимости от возраста.....	20
2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы .....	20
2.4. Формы работы с детьми по образовательной области «Физическое развитие».....	22
2.5. Средства реализации Программы .....	22
2.6. Особенности образовательной деятельности различных видов и культурных практик .....	23
2.7. Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями .....	23
Формы сотрудничества с семьей.....	25
2.8. Взаимодействие с воспитателями .....	26
<b>3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b> .....	<b>27</b>
3.1. Организация образовательного процесса.....	27
3.2. Расписание занятий на 2022-2023 в группах компенсирующей направленности .....	28
3.3. Физкультурно-оздоровительная работа .....	29
Перспективный план физкультурно - массовых мероприятий на 2022- 2023 учебный год.....	30
*Возможны изменения районных мероприятий .....	31
3.4. Календарно-тематический план (комплексно-тематическое планирование).....	31
*Перспективное планирование занятий по физической культуре представлено в Приложении № 5	32

<b>3.5. Условия реализации программы. ....</b>	<b>32</b>
<b>3.5.1. Организация и наполнение развивающей предметно-пространственной среды. ....</b>	<b>32</b>
<b>*Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала в соответствии с детскими видами деятельности представлена в Приложении № 6. ....</b>	<b>32</b>
<b>3.5.2. Учебно-методическое обеспечение. ....</b>	<b>32</b>
<b>*Учебно-методическое обеспечение представлено в приложении №7. ....</b>	<b>32</b>
<b>*Комплексно-тематическое планирование. Содержание воспитательной работы с детьми представлено в приложении № 8. ....</b>	<b>32</b>

## 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1. Пояснительная записка к программе

Рабочая программа инструктора по физической культуре по реализации образовательной области «Физическое развитие» в старшей и подготовительной группах компенсирующей направленности на 2022-2023 год разработана в соответствии с содержанием образовательной программы дошкольного образования, адаптированной для детей с ограниченными возможностями здоровья (для детей с тяжелыми нарушениями речи) Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 22 комбинированного вида Красносельского района Санкт-Петербурга и рабочей программы воспитания Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 22 комбинированного вида Красносельского района Санкт-Петербурга, Положением «О порядке разработки, утверждении и структуре рабочих программ педагогов Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 22 комбинированного вида Красносельского района Санкт-Петербурга.

Программа служит механизмом реализации ОП дошкольного образования в области «Физическое развитие» и раскрывает принципы организации, методы, приемы, техники, порядок организации совместной партнерской деятельности детей и взрослых в пространстве и во времени.

Программа определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования:

Программа определяет объем, содержание, планируемые результаты и организационно-педагогические условия образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников 5-7 лет с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

**Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ** по Программе строится на основе созданной и постоянно модернизируемой пространственно-развивающей и здоровьесформирующей среды, как в помещении, так и на участке детского сада.

Среди наиболее значимых составляющих этой среды являются: зал для проведения физкультурных занятий, на территории-спортивный комплекс. Исходя из Программы, в детском саду осуществляется выполнение двигательного режима в течение дня.

В работе с детьми с различным уровнем здоровья используются разнообразные методы и формы физического развития. Они используются на основе интеграции задач охраны и укрепления физического, психического и эмоционального здоровья детей.

#### **Раздел «Физическое развитие» включает в себя:**

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;

Физическая культура.

#### **Программа направлена на:**

-приобретение детьми опыта в двигательной деятельности (выполнение упражнений, целенаправленных на развитие координации и гибкости, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук; выполнение основных движений (ходьба, бег, прыжки, повороты в обе стороны);

- формирование у детей начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;

- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

- становление ценностей ЗОЖ, овладение его элементарными нормами и правилами (в двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

## **А также Программа направлена на решение специфических задач:**

- Формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений.
- Изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов.
- Развитие речи посредством движения.
- Формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности.
- Управление эмоциональной сферой ребенка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра.

Реализация данной программы проводится в процессе образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов, и самостоятельной деятельности детей. Работа по освоению учебной программы проводится инструктором по физическому развитию в следующих коррекционных группах:

Старшая – 2 группы

Подготовительная к школе – 2 группы

## **Программа реализуется:**

- в занятиях, совместной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов, где ребенок осваивает, закрепляет и апробирует полученные умения;
- в самостоятельной деятельности детей, где ребенок может выбрать деятельность по интересам, взаимодействовать со сверстниками на равноправных позициях, решать проблемные ситуации и др.;
- во взаимодействии с семьями детей.
- Рабочая программа регламентирует цель, ожидаемые результаты, содержание, условия и технологии организации образовательного процесса и включает в себя учебный план, календарный учебный график, календарно-перспективное планирование образовательной деятельности.
- Рабочая программа инструктора по физической культуре ежегодно пересматривается и обновляется в части содержания учебных планов, состава и содержания рабочих программ возрастных групп.

### **Срок реализации программы – 1 год**

Программа может корректироваться в связи с изменениями:

- -нормативно-правовой базы;
- -направленности групп;
- -образовательного запроса родителей;
- -вида ГБДОУ и другими причинами.

## **1.2. Цель и задачи Программы:**

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.** Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

**Физическая культура.** Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

**Для решения задач физического воспитания детей в ДОУ используются следующие педагогические средства:**

1. Физические упражнения. Гимнастика: общеразвивающие упражнения, построения и перестроения. Танцевальные упражнения. Основные движения: бег, прыжки, метания, лазание. Игры: подвижные, сюжетные, бессюжетные, с элементами спортивных игр. Спортивные упражнения, езда на велосипеде, простейший туризм, катание на санках.

2. Естественные силы природы (солнце, воздух, вода).

3. Гигиенические факторы: режим занятий, отдыха, сна и питания; гигиена помещения, одежды, обуви, физкультурного инвентаря.

### 1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

Программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и компетенций. Особая роль уделяется игровой деятельности как ведущей в дошкольном детстве.

Основой Программы является создание оптимальных условий для коррекционной и образовательной работы и всестороннего гармоничного развития детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи). Это достигается за счет создания комплекса коррекционно-развивающей и образовательной деятельности в группе компенсирующей направленности с учетом особенностей психофизического развития детей данного контингента.

Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несёт ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

Принцип гуманизации и демократизации, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

Принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию, учитывая индивидуальные способности каждого ребёнка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.

Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

Принцип единства с семьёй, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно-гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

### **Связь с другими образовательными областями**

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

#### 1.4. Значимые для реализации Программы ДОУ характеристики

##### Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей.

### **Общая характеристика развития детей шестого года жизни**

В старшем дошкольном возрасте происходят качественные изменения познавательной сфере. У старших дошкольников проявляется интерес к проблемам, событиям, явлениям, выходящим за рамки их личного опыта. Развиваются начальные предпочтения, интересы в разных областях (к природе, математическим знаниям, технике, конструированию).

Происходит процесс начального обобщения освоенных представлений. Значительно совершенствуются логические операции (классификации, обобщения). Дети стремятся сравнить предметы между собой, выделить признаки различия и сходства, установить причинно-следственные, родовидовые и логические связи. Совершенствование познавательных процессов и качественные изменения (прежде всего нарастание произвольности) способствует большей сосредоточенности, познавательной активности, внимательности старших дошкольников.

Развитие умений планирования и прогнозирования, планомерного осуществления замысла обеспечивают дальнейшее совершенствование деятельности и качественные их изменения. Дети заранее планируют будущий рисунок, выбирают необходимые материалы; в игре договариваются о развитии сюжета, распределяют роли, готовят атрибуты и костюмы; определяют предполагаемый результат и «шаги» выполнения совместных действий в трудовой деятельности, экспериментировании.

Старшие дошкольники стремятся к проявлению автономности во всех видах деятельности и повседневных ситуациях. Обогащение социального опыта старших дошкольников обеспечивает переосмысление ими правил культуры поведения, освоение нравственных категории. Дети способны держать слово, подчиняться правилам без видимого контроля со стороны взрослого. У старших дошкольников наблюдается стремление к самоутверждению и признанию их возможностей со стороны взрослых.

В связи с этим для детей данного возраста особое значение начинает приобретать качественная оценка их деятельности взрослым, отношение к ним окружающих (взрослых и сверстников). Это способствует формированию их самооценки, образу «Я».

Дети начинают стремиться к общению со сверстниками. Опыт общения со сверстниками и взрослыми приводит к становлению внеситуативно личностной формы общения. Появляются совместные интересы, определенная избирательность в общении. Проявляются различия в выборе сюжетов игр, изобразительной деятельности у мальчиков и девочек.

Значительно совершенствуется физическое развитие старших дошкольников: наблюдается изменение пропорций тела. Дети любят участвовать в подвижных играх. Совершенствование нервной системы приводит к улучшению подвижности, уравновешенности, устойчивости нервных процессов. Это способствует развитию ловкости, быстроты, скорости выполнения движений, координации. Однако недостаточно развитыми остаются сила и выносливость. Изменения в развитии мелкой моторики позволяют старшим дошкольникам качественно выполнять достаточно сложные задания (аккуратно штриховать мелкие детали рисунка, выкладывать не крупные элементы мозаики, заниматься вышивкой).

### **Физическое развитие детей шестого года жизни**

С пятилетнего возраста заметно изменяются пропорции тела, что создает устойчивость позы, совершенствуется чувство равновесия, улучшается координация движений на основе совершенствования функций нервной системы и приобретенного опыта, увеличивается сила мышц. Это период интенсивного формирования двигательных навыков. В ходьбе у многих детей наблюдается координация верхних и нижних конечностей,



правильное положение корпуса, ритмичный отрыв ног от почвы. У систематически занимающихся физическими упражнениями детей прыжки совершаются с большей легкостью и мягкостью приземления. В беге, лазанье и метании у детей отмечаются большая уверенность, ловкость, целенаправленность действий.

С одной стороны, систематическое выполнение физических упражнений совершенствует не только движения ребенка, но и развивает его интеллектуально, с другой – растущая сознательность, приобретаемый опыт, большие физические возможности позволяют ребенку в быстром темпе и с большим совершенством овладевать новыми и более трудными движениями.

### **Общая характеристика развития детей седьмого года жизни**

Для детей 6-7 лет характерно интенсивное развитие и качественные изменения во всех сферах жизнедеятельности и повышение самостоятельности. Развитие словесно-логического мышления, логических операций (классификации, обобщения и др.), обеспечивает освоение достаточно обобщенных категорий: соотношение «часть-целое», пространство, число, причинность. Развивается диалектичность мышления, способность к прогнозированию изменений, формируются обобщенные способы умственной деятельности. Это позволяет осваивать системы представлений различного характера; обеспечивает формирование децентрации.

Дети активно и самостоятельно используют различные способы и средства познания. Значительно совершенствуется экспериментирование. Дети способны успешно выдвигать гипотезы-предположения о причинах изменений, осуществлять действия и обобщать полученные результаты. Старших дошкольников привлекают «проблемные» вопросы, головоломки, задачи на «сообразительность» (догадку).

Для детей 6-7 лет характерно развитие познавательных интересов: они задают вопросы о фауне и климате других стран, континентах, традициях народов мира, космосе, новой технике и т.п. Их привлекают различные источники получения новой познавательной информации (книги, детские энциклопедии; телевидение; взрослые; сверстники).

Формирование семиотической функции способствует качественному изменению моделирования, интересу к различным знаково-символическим средствам (в том числе цифрам, буквам) и активному их освоению.

У детей 6-7 лет формируется позиция «будущего первоклассника» (стремление к новой значимой деятельности-учебе, к новому познавательному содержанию, новой роли-ученика).

Развитие воли и освоение нравственных категорий позволяет детям оценивать поступки других людей, ответственно выполнять поручения без контроля со стороны взрослого, проявлять эмпатию (на уровне содействия). Становление рефлексии и обогащение социального опыта старших дошкольников позволяет более полно осознать свое «я», формирует самооценку. Дошкольники 6-7 лет стремятся быть самостоятельными и независимыми от взрослых. Начинают предпочитать сверстника взрослому. Складываются первые дружеские отношения, наблюдается избирательность в общении. Проявляются различия в интересах, предпочтениях игр, деятельности у мальчиков и девочек.

В старшем дошкольном возрасте наблюдается развитие произвольности и целенаправленности памяти, внимания, качественные изменения восприятия; значительное совершенствование умений планирования и регулирования деятельности. Совершенствуются нервные процессы, улучшается их подвижность, устойчивость, уравновешенность. Изменяется пропорциональное соотношение частей тела: показатели приближаются к показателям взрослого человека. Формируется осанка. В 6-7 лет сохраняется высокая потребность детей в двигательной активности. Движения дошкольников становятся более управляемыми и осмысленными; повышается произвольная регуляция движений.

## Физическое развитие детей седьмого года жизни

Продолжающийся процесс окостенения делает позвоночник ребенка седьмого года жизни более прочным. Близко к завершению окостенение мелких костей кисти и пальцев рук. Эти изменения придают телу ребенка большую устойчивость и облегчают ему выполнение многих движений.

У детей данного возраста наблюдаются качественные изменения в двигательной деятельности, которые выражаются в правильном, свободном держании корпуса, более совершенной координации движений, большей их экономии, устранении лишних движений, которые становятся более уверенными, согласованными и ритмичными. На седьмом году жизни ребенок может проявлять произвольное внимание, сознательные волевые усилия, умение составлять предварительный план действий. Большинство детей способны осуществлять самоконтроль, правильно оценивать процесс и результат, как своих движений, так и действий сверстников. У большинства нормально развивающихся детей к семи годам вырабатывается прочный динамический стереотип движений.

Наряду с общей соматической ослабленностью детям с общим недоразвитием речи присуще и некоторое отставание в развитии двигательной сферы: движения у них плохо координированы, скорость и четкость их выполнения снижены.

Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции. У детей отмечается недостаточная координация движений во всех видах моторики - общей, мимической, мелкой и артикуляционной. У детей с низким уровнем развития моторной сферы наблюдаются трудности переключения с одного вида движений на другой, недостаточная статическая и динамическая координация движений, недостаточная двигательная память и низкий уровень произвольного внимания. У детей со средним уровнем развития моторики отмечаются сопутствующие движения при выполнении некоторых проб, им требуется длительное время для выполнения заданий. Лучше выполняются задания по показу, чем по словесной инструкции. Дети с высоким уровнем развития моторики приближаются к возрастной норме: у них достаточно сформирована мелкая и артикуляционная моторика. Это можно объяснить тем, что с детьми подготовительной группы длительное время проводилась коррекционная работа.

Двигательные нарушения у детей с ТНР – составная часть ведущего дефекта. У таких детей отмечаются следующие особенности:

- своеобразная моторная недостаточность;
- несформированность сложных координаторных схем;
- недостаточная ориентировка в частях собственного тела;
- неловкость ручной моторики;
- нарушение произвольной регуляции движений;
- недостаточная координированность и нечеткость произвольных движений;
- трудности переключения и автоматизации;
- двигательная неловкость;
- наряду с общей психической недостаточностью, у них наблюдается общая физическая ослабленность и не редко нарушение здоровья (по своему физическому развитию многие напоминают детей более раннего возраста);
- недостаточность таких двигательных качеств как точность, выносливость, гибкость, координация;
- задержка мышечной координации, что проявляется при езде на велосипеде, при беге, прыжках;
- такие дети с трудом сохраняют равновесие, стоя на одной ноге, при ходьбе по прямой линии, прочерченной на полу;
- повышенная двигательная активность из-за недостаточности тормозных механизмов, а медлительность и двигательная пассивность встречаются реже;
- неумение подчиняться заданному (музыкальному или словесному) ритму;

- усложнение характера двигательной реакции сопровождается увеличением времени реакции;
- не умеют двигаться в группе, в строю, с трудом выполняют даже самые простые движения согласованно с коллективом;
- характерна неправильная ходьба с одновременным движением одноименной рукой и ногой. Таким образом, в основе работы по физическому воспитанию детей с общим недоразвитием речи лежит постоянное взаимодействие педагогов группы и инструктора по физической культуре, как на занятии, так и вне его. Также оно имеет свои особенности:
  - в работе с детьми использовать индивидуальный подход к каждому ребенку, основное внимание уделять его физическому развитию;
  - физкультурные занятия строить по четко распланированному, стереотипному, насколько это возможно, распорядку;
  - эмоционально насыщать занятия, используя игровые приемы и игры;
  - задания, предлагаемые к выполнению, повторять несколько раз, выделяя самые важные места голосом и жестами, сопровождая показом или совместными действиями;
  - во время проведения занятий ограничивать до минимума отвлекающие факторы;
  - по возможности игнорировать вызывающие поступки ребенка, поощрять его старание и хорошее поведение;
  - оказывать помощь детям в случаях затруднения;
  - дозировать выполнение упражнений, использовать релаксационные тренировки для предупреждения переутомления и перевозбуждения детей на занятии;
  - во избежание травматизма детей использовать страховку.

### 1.5. Особенности образовательного процесса

Используются традиционные и инновационные формы работы с детьми (совместная деятельность, физкультурные занятия, физкультурно-массовые мероприятия: досуги, с использованием ритмики, спортивные праздники, спортивные праздники совместно с родителями, туристические походы, тематические праздники и развлечения).

Выбор технологий и приемов педагогической деятельности осуществляется на основе качественного и количественного уровня развития детей с учетом срока посещения дошкольного учреждения каждым ребенком.

Занятия организуются как совместная интегративная деятельность инструктора по физической культуре с детьми, которая включает различные виды детской деятельности: игру, общение, двигательную, музыкально-художественную и др.)

При организации образовательного процесса учтены принципы интеграции образовательных областей («физическое развитие», «социально-коммуникативное», «познавательное развитие», «речевое развитие», «художественно-эстетическое») в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников.

#### **Климатические особенности**

Климатические условия Северо-Западного региона имеют свои особенности: недостаточное количество солнечных дней и повышенная влажность воздуха. Исходя из этого, в образовательный процесс включены мероприятия, направленные на оздоровление детей и предупреждение утомляемости.

В дни каникул создаются оптимальные условия для самостоятельной двигательной деятельности детей, проводятся музыкальные и физкультурные досуги, праздники, развлечения.

В холодное время года корректируется пребывание детей на открытом воздухе. В теплое время-деятельность детей, преимущественно, организуется на открытом воздухе.

Систематически проводятся тематические Дни здоровья. Содержание образовательной работы в такие дни направлено на формирование основ культуры здоровья у дошкольников.

#### 1.6. Ожидаемые результаты освоения детьми Программы.

Результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования. Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия, установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей.

#### Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности-игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- у ребенка повышаются способности к предварительному программированию как пространственных, так и временных параметров движения; после выполнения движений ребенок способен самостоятельно подключиться к анализу полученных результатов и установлению необходимых корректировок;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях с взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ребенок умеет выполнять движения в соответствии со средствами музыкальной выразительности; дети могут создавать разнообразные вариации движений в зависимости от выбора образа.

#### Планируемые результаты освоения Программы в области «Физическое развитие»

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального физического развития детей. Такая оценка производится инструктором по физической культуре в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за организованной деятельностью детей. Инструментарий для педагогической диагностики — карты

наблюдений физического развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка.

Результаты педагогической диагностики используются исключительно для индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития), оптимизации работы с группой детей.

## **5 – 6 лет:**

### Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;
- знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;
- имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;
- имеет представление о правилах ухода за больным.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;
- умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;
- умеет кататься на самокате;
- участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

### Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: баскетбол, футбол, хоккей;
- проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;
- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;
- проявляет интерес к разным видам спорта.

## **6 – 7 лет:**

### Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет сформированные представления о здоровом образе жизни; об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаляющих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40 см);
- мягко приземляться;
- прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см);
- с разбега (180 см);

- в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг);
- бросать предметы в цель из разных исходных положений;
- попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м;
- метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м;
- метать предметы в движущуюся цель;
- проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;
- умеет перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчёта на первый-второй;
- соблюдать интервалы во время передвижения;
- выполняет физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- следит за правильной осанкой.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей);
- умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;
- проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
- проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (бадминтон, баскетбол, хоккей, футбол).

### 1.7. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по программе

При реализации Программы может проводиться оценка индивидуального развития детей (п. 3.2.3 ФГОС ДО).

Такая оценка производится инструктором по физической культуре в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за организованной деятельностью детей. Инструментарий для педагогической диагностики-карты наблюдений физического развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка.

Результаты педагогической диагностики используются исключительно для индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития), оптимизации работы с группой детей.

Цель и задачи оценки индивидуального развития детей

Цель:

- Выявление степени соответствия результатов деятельности стандартам и требованиям дошкольного образования
- 

Задачи:

- Непрерывно наблюдать за динамикой развития детей, своевременно выявлять изменения и факторы, которые вызывают эти изменения
- Осуществлять тактическое и стратегическое прогнозирование развития важнейших процессов в группе.
- Вовлекать родительскую общественность в процесс улучшения качества образования

Участники обследования:

- Педагоги
- Специалисты
- Медицинские работники

Сроки:

2 раза в год (сентябрь; май)

При необходимости проводится промежуточное обследование (январь)

Среди основных форм оценки индивидуального развития детей

- наблюдения за ребенком
- беседы с детьми и родителями;
- экспертные оценки;
- критериально-ориентированные методики

Методы оценки индивидуального развития:

- игровые, тестовые задания;
- проведение контрольно-оценочных занятий;
- собеседование с педагогами, родителями и детьми;
- анализ документации;
- наблюдение.

\* Методы и формы оценки индивидуального развития ребенка представлены в Приложении №1

По результатам анализа диагностики, педагог уточняет для детей группы цели и задачи физического воспитания, планирует содержание и наиболее эффективные формы, методы работы с детьми.

\*Таблица оценок физической подготовленности детей 5—7 лет в ДОУ представлены в Приложении № 2

\*Оценки уровня сформированности двигательных навыков ребенком по физическому развитию представлена в Приложении № 3

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2. 1. Характеристика образовательной деятельности по физическому развитию детей дошкольного возраста

#### **Физическая культура**

##### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

**Подвижные игры.** Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

##### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости,



точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

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

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

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

**Подвижные игры.** Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

\*Примерный перечень основных движений подвижных игр и упражнения представлен в Приложении № 4

## Используемые здоровьесберегающие технологии

**Здоровьесберегающие технологии используемые мной на физкультурных занятиях:**

**Стретчинг** –метод, с помощью которого можно легко и эффективно развить подвижность мышц тела, суставов, не опасаясь переломов. Иными словами, это способ, позволяющий естественным путём растянуть мышцы, так же он позволяет выделять ту или иную группы мышц и тренировать лишь её.

Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.

**Подвижные и спортивные игры** – это часть физкультурного занятия, проводится как в зале так и на прогулке. Существуют игры малой, средней и высокой степени подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.

**Релаксация** – проводится в конце занятия в зале. В зависимости от состояния детей и целей, определяется интенсивность технологии. Подходит для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. Детям нужно дать почувствовать, что мышечное упражнение по их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием.

При этом необходимо обращать внимание на то, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление длительным.

**Гимнастика пальчиковая** – Может проводиться с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой. Так же пальчиковая гимнастика включается в комплексы ОРУ на занятиях. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Систематические упражнения по тренировке движений пальцев, наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи, является мощным средством повышения работоспособности коры головного мозга, влияет на центры развития речи, развивает ручную умелость, помогает снять напряжение.

**Гимнастика дыхательная** – это составная часть на физкультурных занятиях, которая ставит своей целью тренировку дыхательного аппарата и повышения эффективности дыхания. Дыхательные упражнения способствуют насыщению организма кислородом. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой. Кроме того правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, улучшает пищеварение. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. Дыхательные упражнения просто необходимы детям довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами , а также выздоравливающим после различных заболеваний органов дыхания . Дыхательная гимнастика обладает мощным общим и местным воздействием на организм. Общеукрепляющее действие правильного и

полноценного дыхания широко известно: обменные процессы в организме протекают более динамично, ребенок лучше растет и развивается, меньше болеет.

Дыхательная гимнастика включена в ОРУ на каждом занятии. Может быть добавлена и в другие части занятия. Может проводиться как в зале, обязательно проветренном, так и на улице

**Тропа здоровья** – Используется в вводной или заключительной части физкультурного занятия, как профилактика плоскостопия. Рекомендуется детям всех возрастных групп. Ходить по ним необходимо босиком или в носочках. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

### **Игры-путешествия**

Они включают все виды подвижной деятельности, используя средства всех разделов программы. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность стать, кем мечтаешь, побывать, где захочешь и увидеть что пожелаешь. Такие занятия отличаются от классических высоким эмоциональным фоном, способствующим развитию мышления, воображения, эмоционально-двигательной сферы и творческих способностей детей.

### **Физкультурные праздники и развлечения.**

Здоровьесберегающие образовательные технологии – это в первую очередь технология воспитания валеологической культуры или культуры здоровья малышей. Обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. Иными словами, важно достичь такого результата, чтобы дети, переступая порог «взрослой жизни», не только имели высокий потенциал здоровья, позволяющий вести здоровый образ жизни, но и имели багаж знаний, позволяющий им делать это правильно.

Таким образом: применяемые в работе здоровьесберегающих технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, а у ребёнка – стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы по видам деятельности и в зависимости от возраста

Общедидактические, наглядные	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Наглядно-зрительные (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры, схемы).</li> <li>● Наглядно-слуховые (музыка, песни).</li> <li>● Тактильно-мышечные (непосредственная помощь педагога).</li> </ul>
Вербальные	<p>Объяснения, пояснения, указания.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Подача команд, распоряжений, сигналов.</li> <li>● Вопросы к воспитанникам.</li> <li>● Образный сюжетный рассказ, беседа.</li> <li>● Словесная инструкция</li> </ul>
Практические	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Повторение упражнений</li> <li>● Проведение упражнений в игровой форме</li> <li>● Проведение упражнений в соревновательной форме</li> </ul>
Информационно-рецептивный	Характеризуется взаимосвязанностью и взаимозависимостью действий педагога и воспитанника
Репродуктивный	Предусматривает воспроизведение воспитанником продемонстрированных взрослым (сверстником) способов двигательных действий.
Метод проблемного обучения	Предусматривает постановку перед воспитанником проблемы и предоставления ему возможности самостоятельного решения путем тех или иных двигательных действий

2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы

Возраст	Приоритетная сфера инициативы	Деятельность педагога по поддержке детской инициативы
5-6 лет	Внеситуативно-личностное общение	<p>Создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем воспитанникам: выражать радость при встрече; использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к воспитаннику.</p> <p>Уважать индивидуальные вкусы и привычки воспитанников.</p> <p>Поощрять желание создавать что-либо по собственному замыслу; обращать внимание воспитанников на полезность будущего продукта для других или ту радость, которую он доставит кому-то (маме, папе, бабушке, другу).</p> <p>Создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности воспитанников.</p> <p>При необходимости помогать воспитанникам в решении проблем организации игры.</p> <p>Привлекать воспитанников к планированию жизни группы на день и на более отдаленную перспективу.</p>

		<p>Обсуждать выбор спектакля для постановки, песни, танца и т.п.</p> <p>Создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой или познавательной деятельности по интересам.</p>
6-7 лет	Научение	<p>Вводить адекватную оценку результата деятельности воспитанника с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта.</p> <p>Спокойно реагировать на неуспех воспитанника и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание; совершенствование деталей и т.п. Рассказывать воспитанникам о трудностях, которые вы сами испытывали при обучении новым видам деятельности.</p> <p>Создавать ситуации, позволяющие воспитаннику реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников.</p> <p>Обращаться к воспитанникам с просьбой показать воспитателю и научить его тем индивидуальным достижениям, которые есть у каждого.</p> <p>Поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворения его результатами.</p> <p>Создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности.</p> <p>При необходимости помогать воспитанникам в решении проблем при организации игры.</p> <p>Привлекать воспитанников к планированию жизни группы на день, неделю, месяц. Учитывать и реализовывать их пожелания и предложения.</p> <p>Создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой или познавательной деятельности воспитанников по интересам.</p>

## 2.4. Формы работы с детьми по образовательной области «Физическое развитие»

Совместная деятельность	Самостоятельная деятельность
<b>Возраст 5-7 лет</b>	
Занятия по физическому воспитанию: - сюжетно-игровые - тематические -классические -тренирующее -по развитию элементов двигательной креативности  В занятиях по физическому воспитанию: -сюжетный комплекс -подражательный комплекс - комплекс с предметами Физ. минутки Динамические паузы Подвижная игра большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр	Самостоятельные игры Игровые упражнения Подвижные игры Двигательная активность в течение дня Элементы спортивных игр

## 2.5. Средства реализации Программы

Для всестороннего развития детей в каждой возрастной группе должна быть создана развивающая предметно-пространственная среда с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов. Особое место занимают в ней средства реализации Программы - совокупность материальных и идеальных объектов.

Общепринято их деление на:

- демонстрационные* (применяемые взрослым) и раздаточные (используемые детьми);
- визуальные* (для зрительного восприятия), *аудиальные* (для слухового восприятия), *аудиовизуальные* (для зрительно-слухового восприятия);
- естественные* (натуральные) и *искусственные* (созданные человеком);
- реальные* (существующие) и *виртуальные* (не существующие, но возможные) и др.

С точки зрения содержания дошкольного образования, имеющего деятельностную основу, целесообразно использовать средства, направленные на развитие деятельности детей:

- двигательной* (оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом и др.);
- игровой* (игры, игрушки);
- коммуникативной* (дидактический материал);

Должны применяться не только традиционные (книги, игрушки, картинки и др.), но и современные, а также перспективные дидактические средства, основанные на достижениях технологического прогресса (например, электронные образовательные ресурсы). Также следует отметить, что они должны носить не рецептивный (простая передача информации с помощью ТСО), а интерактивный характер (в диалоговом режиме, как взаимодействие

ребёнка и соответствующего средства обучения), поскольку наличие обратной связи повышает эффективность реализации Программы.

## 2.6. Особенности образовательной деятельности различных видов и культурных практик

Под культурными практиками понимают разнообразные, основанные на текущих и перспективных интересах ребенка виды самостоятельной деятельности, поведения, опыта, складывающиеся с первых дней его жизни. Среди культурных практик можно выделить следующие: манипуляция с предметами, фантазирование, творческая деятельность, продуктивные виды деятельности, коллекционирование, экспериментирование, театрализованная деятельность, игра, поисково-исследовательская деятельность. В дошкольном периоде культурные практики вырастают на основе, с одной стороны, взаимодействия с взрослыми, а с другой стороны, на основе постоянно расширяющихся самостоятельных действий. На основе культурных практик ребёнка формируются его привычки, пристрастия, интересы, готовность и способность действовать во всех обстоятельствах жизни и деятельности.

В культурных практиках воспитателем создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей. Организация культурных практик носит преимущественно подгрупповой характер.

### **Различают следующие виды культурных практик:**

- *Свободные практики детской деятельности* - это формирование способности выбора ребенком самостоятельной деятельности, в условиях созданной педагогом предметно-развивающей и образовательной среды;
- *Практики культурной идентификации ребенка* - это познания ребенком мира культуры, а так же осознания, одухотворения и реализации ребенком себя в мире культуры;
- *Практики игрового взаимодействия* - это формирование способности к ролевому поведению и взаимодействию с игровыми партнерами. Владение способами использования игрового материала в различных видах игр (сюжетно-ролевых, дидактических, подвижных и др.).
- *Коммуникативные практики* - это развитие и обогащение опыта коммуникации в условиях вербального и невербального общения; способности договариваться и грамотно формулировать свои просьбы, высказывать мысли.
- *Культурные практики формирования поведения и отношения* - это формирование уважения и терпимости, независимо от происхождения, расовой и национальной принадлежности, языка, пола, возраста, личностного и поведенческого своеобразия;
- *Культурные практики самопознания и саморазвития* - это формирование представлений о себе как носителе субъектного опыта и культурных традиций.

## 2.7. Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

**Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников** — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а так же

коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

### Физическое развитие

-Изучение условий семейного воспитания через анкетирование, беседы с родителями и определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка.

-Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДОУ и семье:

- центры двигательной активности;
- закаливающие процедуры;
- оздоровительные мероприятия и т.п.

-Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей.

-Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

-Тренинг для родителей по использованию приёмов и методов оздоровления (дыхательная и артикуляционная гимнастика, физические упражнения и т.д.) с целью профилактики заболевания детей.

-Ознакомление родителей с нетрадиционными методами оздоровления детского организма.

-Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п.

-Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга.

-Консультативная, санитарно-просветительская и медико-педагогическая помощь семьям с учётом преобладающих запросов родителей на основе связи ДОУ с медицинскими учреждениями.

-Организации дискуссий с элементами практикума по вопросам физического развития и воспитания детей.

-Проведение дней открытых дверей, вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

-Педагогическая диагностическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей.

-Ознакомление родителей с результатами диагностических исследований. Отслеживание динамики развития детей.

-Определение и использование здоровьесберегающих технологий.

-Совместные досуги, праздники, соревнования на основе взаимодействия родителей и детей.



## Формы сотрудничества с семьей

В современных условиях дошкольное образовательное учреждение является единственным общественным институтом, регулярно и неформально взаимодействующим с семьей, то есть имеющим возможность оказывать на неё определенное влияние.

В основу совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения заложены следующие принципы:

- единый подход к процессу воспитания ребёнка;
- открытость дошкольного учреждения для родителей;
- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- уважение и доброжелательность друг к другу;
- дифференцированный подход к каждой семье;
- равно ответственность родителей и педагогов.

Поэтому основной **целью** взаимодействия с родителями мы считаем:

- Возрождение традиций семейного воспитания и вовлечение семьи в воспитательно-образовательный процесс

### Задачи:

- 1) формирование психолого - педагогических знаний родителей;
- 2) приобщение родителей к участию в жизни ДОУ;
- 3) оказание помощи семьям воспитанников в развитии, воспитании и обучении детей;
- 4) изучение и пропаганда лучшего семейного опыта.

### **Система работы с родителями включает:**

- ознакомление родителей с результатами работы ДОУ на общих родительских собраниях, анализом участия родительской общественности в жизни ДОУ;
- ознакомление родителей с содержанием работы ДОУ, направленной на физическое, психическое и социально-эмоциональное развитие ребенка;
- целенаправленную работу, пропагандирующую общественное дошкольное воспитание в его разных формах;
- обучение конкретным приемам и методам воспитания и развития ребенка в разных видах детской деятельности на семинарах-практикумах, консультациях и открытых занятиях.

### **Формы работы, используемые педагогами в работе по взаимодействию с семьей**

- Изучение состояния здоровья детей. Ознакомление родителей с результатами диагностики.
- Проведение целенаправленной работы среди родителей по пропаганде здорового образа жизни: выполнение общегигиенических требований; рациональный режим дня;
- полноценное сбалансированное питание; закаливание и т.д.
- Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении.
- Тренинг родителей по использованию приемов и методов оздоровления (физические упражнения, дыхательная гимнастика, разнообразные виды закаливания и т.д.) с целью профилактики заболеваний детей.
- Использование различных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: проведение викторин, фото- и видео - конкурсов на лучший спортивный уголок в семье

- Самодетальное издание информационных листов и газет с целью освещения и пропаганды опыта семейного воспитания
- по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга.
- Создание и поддержание традиций проведения совместно с родителями спортивных соревнований, праздников, досугов, Дней здоровья

## 2.8. Взаимодействие с воспитателями

### **Формы и виды взаимодействия музыкального руководителя с педагогами логопедических групп.**

- Координированное планирование совместной деятельности
- Взаимообмен данными диагностики
- Совместный подбор методической литературы, пособий.
- Участие воспитателей и учителей-логопедов в подготовке и проведении тематических развлечений, праздников, открытых занятий.
- Составление картотек речевых игр, игр со словом и т.д.
- Выступление инструктора по физической культуре на педагогических советах и родительских собраниях на темы, касающиеся здоровьесбережения и физического развития детей с ТНР.

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Организация образовательного процесса

Область	Возраст	Продолжительность занятия	Кол-во занятий в неделю/месяц/год
Физическое развитие	5-6 лет	25 минут	3/12/72
	6-7 лет	30 минут	3/12/72

#### Деятельность на воздухе

1. Подвижные игры (не менее 2-х раз в день)	6-8 минут	8-10 минут	10 –12 минут	15 минут
2. Спортивные игры: футбол, хоккей, бадминтон	-	-	С целевым направленным обучением 10-15 минут	
3. Спортивные упражнения: с мячом, верёвкой, скакалкой, обручем, кеглями	Ежедневно в режиме дня		На физкультурных занятиях целенаправленно 1-2 раза в неделю по 15 минут	
4. Игры с подгруппами детей (ежедневно)	2-3 минуты	3-5 минут	6-8 минут	6-8 минут
5. Индивидуальная работа по физическому развитию	2 раза в неделю по 3-5 минут	2 раза в неделю по 5-8 минут	2 раза в неделю по 8-10 минут	До 10 минут

#### Активный отдых

1. Игры-забавы (по мере надобности)	3-5 минуты	5-8 минут	8 –10 минут	До 10 минут
Туристические походы	-	-	1-2 раза в год	1-2 раза в год
2. Физкультурные досуги (1 раз в месяц)	15-20 минут	20-25 минут	25-30 минут	30-35 минут
3. Спортивный праздник (2 раза в год)	30 минут	45 минут	1 час	1 час
4. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, дней здоровья, посещения открытых занятий Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада.			

Расписание образовательной деятельности составлено в соответствии требованиям СанПиН.

3.2. Расписание занятий на 2022-2023 в группах компенсирующей направленности

<b>Дни недели</b>	<b>№ группы</b>	<b>Время проведения</b>
<b><u>Понедельник</u></b>	9 подготовительная	9.50 -10.20
утро	10 подготовительная	10.25 – 10.50
<b><u>Среда</u></b>	10подготовительная	15.15 – 15.35
вечер	9 подготовительная	15.40 – 16.05
	12 старшая	16.10 – 16.35
	11 старшая	16.35 – 17.00
<b><u>Четверг</u></b>	<b>Физкультурные досуги на улице</b>	
3 неделя	11 старшая	11.30 - 11.55
	12 старшая	11.30 -11.55
4 неделя	9 подготовительная	11.30 – 12.00
	10 подготовительная	11.30 -12.00
<b><u>Пятница</u></b>	12 старшая	9.35 -10.00
утро	11 старшая	10.05 -10.30

### 3.3. Физкультурно-оздоровительная работа

Содержание работы	Срок	Ответственный
<b>ОРГАНИЗАЦИОННАЯ РАБОТА</b>		
Составление плана прохождения учебного материала по всем возрастным группам	Ежемесячно	Инструктор по физической культуре
Составление графика индивидуальных занятий с детьми, не усваивающими программу	Сентябрь-октябрь	Инструктор по физической культуре
Подбор методик для детей с отклонениями в развитии с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей	Сентябрь-октябрь	Инструктор по физической культуре
Подбор методик для разных возрастных групп	1-й квартал	Инструктор по физической культуре
Разработка конспектов спортивных досугов для всех возрастных групп	Ежемесячно	Инструктор по физической культуре
<b>ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>		
Антропометрия	Сентябрь, апрель	Медицинская сестра
Уточнение списка детей по группам здоровья	Сентябрь	Медицинская сестра
Проведение мониторинга по физическому развитию	Сентябрь, апрель-май	Инструктор по физической культуре,
<b>ФИЗКУЛЬТУРА И ОЗДОРОВЛЕНИЕ В РЕЖИМЕ ДНЯ</b>		
Физкультурные занятия	По плану	Инструктор по физической культуре
<b>ОРГАНИЗАЦИОННО-МАССОВАЯ РАБОТА</b>		
Проведение дня здоровья	1 раз в квартал	Инструктор по физической культуре
Участие в спортивных мероприятиях	По плану	Инструктор по физической культуре
Проведение физкультурных досугов	1 раз в месяц	Инструктор по физической культуре
Проведение физкультурных праздников	2 раза в год	Инструктор по физической культуре
Оборудование спортивных уголков в группе	В течение года	Инструктор по физической культуре
<b>РАБОТА С ПЕДКОЛЛЕКТИВОМ И РОДИТЕЛЯМИ</b>		
Освещение вопросов физического воспитания и	По плану	Инструктор по физической культуре

оздоровления детей на педагогических советах и родительских собраниях		
Привлечение родителей к подготовке и проведению спортивных праздников, физкультурных досугов, дней здоровья	В течение года	Инструктор по физической культуре
Оформление наглядного материала для родителей и воспитателей	В течение года	Инструктор по физической культуре

**Перспективный план физкультурно - массовых мероприятий на 2022- 2023 учебный год**

Мероприятие	Сроки проведения	Место проведения	Участники	Ответственные за проведение
День здоровья Музыкально-спортивный праздник	сентябрь	Спортивная площадка	Дети всех возрастных групп	Музыкальные руководители, инструктор по ФК
Районные соревнования «Папа, мама, я – спортивная семья»	Октябрь	Спортивный комплекс «ЦФКСиЗ» Краснос. р-на, Ул. Здоровцева, 8 А	Семья подготовительной группы	ИМЦ, районный методист, инструктор по физ. культуре
День здоровья «Зимушка- Зима»	Январь (вторая половина)	Территория детского сада	Все возрастные группы	Инструктор по физ.культуре, зам. ст. воспитатель музыкальные руководители
Спортивные праздники с родителями на улице «Папа, мама, я – спортивная семья», посвященный Дню защитника отечества. Спортивный праздник «Школа молодого бойца»	Февраль	Спортивная площадка	Подготовительные гр.  старшие гр. (с участием родителей)	Инструктор по физ.культуре, зам. ст. воспитатель воспитатели

Районные соревнования «Танцевальная мозаика» (финал)	Март	Спортивный комплекс «ЦФКСиЗ» Краснос. р-на, Ул. Здоровцева,.8 А	Подготовительные группы	ИМЦ, районный методист, инструктор по физ. культуре
Районные соревнования «Азбука спорта»  День Космонавтики	Апрель	Спортивный комплекс «ЦФКСиЗ» Краснос. р-на, Ул. Здоровцева,.8 А	Подготовительные Группы  Старшие, подготовительные	ИМЦ, районный метод. инструктор по ФК
День здоровья весенний кросс, посвящен. 9 мая	Май	Спортивный зал  Территория д/с	Старшие, подготовит. группы. родители	инструктор по ФК. Воспитатели Муз.руководит.
День здоровья - поход, посвященный Дню защиты детей.  Летний спортивный праздник «Здравствуй, Лето»	1 июня  Июнь	Территория парка у реки «Дудергофка»  Спортивная площадка	Старшие, подготовительные группы.  Дети всех групп	Старший воспитатель, Инструктор по физ. культуре, воспитатели, музыкальные руководители, логопеды Инструктор по ФК. Муз.руководит.

\*Возможны изменения районных мероприятий

#### 3.4. Календарно-тематический план (комплексно-тематическое планирование)

\*Перспективное планирование занятий по физической культуре представлено в Приложении № 5

### 3.5. Условия реализации программы.

#### 3.5.1. Организация и наполнение развивающей предметно-пространственной среды.

Характеристики развивающей предметно-пространственной среды (п. 3.3.4 ФГОС ДО)

\*Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала в соответствии с детскими видами деятельности представлена в Приложении № 6

#### 3.5.2. Учебно-методическое обеспечение.

Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания в соответствии с требованиями ФГОС и образовательной программой дошкольного образования ГБДОУ детского сада № 22 комбинированного вида Красносельского района.

\*Учебно-методическое обеспечение представлено в приложении №7

\*Комплексно-тематическое планирование. Содержание воспитательной работы с детьми представлено в приложении № 8



