

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 253»  
654054, РФ, Кемеровская область, город Новокузнецк, ул. Новосёлов, д.43,  
телефон/ факс: 8 (3843) 61-41-96**

**ПРИНЯТО:**

на педагогическом совете:

«22» августа 2018г.

Протокол № 1

от «22» августа 2018г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

заведующая МБ ДОУ

«Детский сад №253»

\_\_\_\_\_ **И.А. Каширина**

Приказ № 77 от «03.09.2018г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Новокузнецкий городской округ, 2018**

## Содержание

### ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка	3
1.1.1. Цели и задачи реализации рабочей программы инструктора по физической культуре	3
1.1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы инструктора по физической культуре	3
1.1.3. Значимые для разработки и реализации рабочей программы инструктора по физической культуре характеристики	5
1.2. Планируемые результаты освоения рабочей программы инструктора по физической культуре	7

### СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка	9
2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы инструктора по физической культуре с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	18
2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	24
2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы	26
2.5. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	28
2.6. Иные характеристики содержания рабочей программы инструктора по физической культуре	29

### ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-техническое обеспечение рабочей программы инструктора по физической культуре	31
3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	32
3.3. Режим дня	33
3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	34
3.5. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	34

## **I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. Пояснительная записка**

#### **1.1.1. Цели и задачи реализации рабочей программы инструктора по физической культуре**

**Цель рабочей программы инструктора по физической культуре:** формирование общей культуры, развитие физических и личностных качеств, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста средствами физической культуры.

**Задачи:**

1. Формировать интерес к физической культуре, подвижным и спортивным играм, здоровому образу жизни.
2. Обогащать двигательный опыт разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр, вызывающими у детей мышечное и эмоциональное чувство радости.
3. Повышать сопротивляемость организма к влиянию внешней среды.
4. Формировать правильную осанку, гармоничное телосложение; развитие мелкой и крупной моторики.
5. Стимулировать естественный процесс развития физических качеств - ловкости, быстроты, гибкости, общей выносливости.
6. Развивать координацию, ориентировку в пространстве, чувство равновесия, ритмичность, глазомер.
7. Побуждать детей к проявлению настойчивости в преодолении трудностей при достижении цели, взаимопомощи, сотрудничества, ответственности; личностных качеств: активности, самостоятельности, инициативы.
8. Развивать самоконтроль и самооценку в процессе организации разных форм двигательной активности.
9. Формировать осознанное использование приобретенных двигательных навыков в различных условиях.
10. Поддерживать стремление детей к улучшению результатов выполнения физических упражнений.
11. Обеспечивать педагогическую поддержку семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;

#### **1.1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы инструктора по физической культуре**

Программа построена на следующих принципах:

- *Поддержка разнообразия детства.* Программа рассматривает разнообразие как ценность, образовательный ресурс и предполагает использование разнообразия для обогащения образовательного процесса. Организация выстраивает образовательную деятельность с учетом региональной специфики, социокультурной ситуации развития каждого ребенка, его возрастных и индивидуальных особенностей, ценностей, мнений и способов их выражения.

- *Сохранение уникальности и самоценности детства.* Этот принцип подразумевает полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного детства), обогащение (амплификацию) детского развития.

- *Позитивная социализация* ребенка предполагает, что освоение ребенком культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми, приобщение к традициям семьи, общества, государства происходят в

процессе сотрудничества со взрослыми и другими детьми, направленного на создание предпосылок к полноценной деятельности ребенка в изменяющемся мире.

- *Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия* взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и детей.

- *Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.* Этот принцип предполагает активное участие всех субъектов образовательных отношений – как детей, так и взрослых – в реализации программы.

- *Сотрудничество Организации с семьей.* Сотрудничество, кооперация с семьей, открытость в отношении семьи, уважение семейных ценностей и традиций, их учет в образовательной работе.

- *Сетевое взаимодействие с организациями* социализации, образования, охраны здоровья и другими партнерами, которые могут внести вклад в развитие и образование детей, а также использование ресурсов местного сообщества и вариативных программ дополнительного образования детей для обогащения детского развития.

- *Индивидуализация дошкольного образования* предполагает такое построение образовательной деятельности, которое открывает возможности для индивидуализации образовательного процесса, появления индивидуальной траектории развития каждого ребенка с характерными для данного ребенка спецификой и скоростью, учитывающей его интересы, мотивы, способности и возрастно-психологические особенности.

- *Возрастная адекватность образования.* Этот принцип предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями детей.

- *Развивающее вариативное образование.* Этот принцип предполагает, что образовательное содержание предлагается ребенку через разные виды деятельности с учетом его актуальных и потенциальных возможностей усвоения этого содержания, и совершения им тех или иных действий, с учетом его интересов, мотивов и способностей.

- *Полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей.* В соответствии со Стандартом Программа предполагает всестороннее социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое и физическое развитие детей посредством различных видов детской активности. Деление Программы на образовательные области не означает, что каждая образовательная область осваивается ребенком по отдельности, в форме изолированных занятий по модели школьных предметов. Между отдельными разделами Программы существуют многообразные взаимосвязи: познавательное развитие тесно связано с речевым и социально-коммуникативным, художественно-эстетическое – с познавательным и речевым и т.п. Содержание образовательной деятельности в одной конкретной области тесно связано с другими областями. Такая организация образовательного процесса соответствует особенностям развития детей раннего и дошкольного возраста.

- *Инвариантность ценностей и целей при вариативности средств реализации и достижения целей Программы.* Стандарт и Программа задают инвариантные ценности и ориентиры, с учетом которых Организация должна разработать свою основную образовательную программу и которые для нее являются научно-методическими опорами в современном мире разнообразия и неопределенности. При этом Программа оставляет за Организацией право выбора способов их достижения, выбора образовательных программ, учитывающих многообразие конкретных социокультурных, географических, климатических условий реализации Программы, разнородность состава групп воспитанников, их особенностей и интересов, запросов родителей (законных представителей), интересов и предпочтений педагогов и т.п.

### **Подходы:**

- *Системный подход.* Сущность: относительно самостоятельные компоненты рассматриваются как совокупность взаимосвязанных компонентов: цели образования, субъекты педагогического процесса: педагог и воспитанник, содержание образования, методы, формы, средства педагогического процесса. Задача воспитателя: учет взаимосвязи компонентов.

- *Личностно-ориентированный подход.* Сущность: Личность как цель, субъект, результат и главный критерий эффективности педагогического процесса. Задача воспитателя: создание условий для саморазвития задатков и творческого потенциала личности.

- *Деятельностный подход.* Сущность: деятельность – основа, средство и условие развития личности, это целесообразное преобразование модели окружающей действительности. Задачи воспитателя: выбор и организация деятельности ребенка с позиции субъекта познания труда и общения (активность самого).

- *Индивидуальный подход.* Сущность: учет индивидуальных особенностей каждого ребенка. Задачи воспитателя: индивидуальный подход необходим каждому ребенку, как «трудному», так и благополучному, т.к. помогает ему осознать свою индивидуальность, научиться управлять своим поведением, эмоциями, адекватно оценивать собственные сильные и слабые стороны.

- *Аксиологический (ценностный) подход* предусматривает организацию воспитания на основе определенных ценностей, которые, с одной стороны, становятся целью и результатом воспитания, а с другой – его средством.

- *Компетентностный подход.* Основным результатом образовательной деятельности становится формирование основ компетентностей как постоянно развивающейся способности воспитанников самостоятельно действовать при решении актуальных проблем, т.е. быть готовым: решать проблемы в сфере учебной деятельности; объяснять явления действительности, их сущность, причины, ориентироваться в проблемах современной жизни; решать проблемы, связанные с реализацией определённых социальных ролей.

- *Культурологический подход* – методологическое основание процесса воспитания, предусматривающее опору в обучении и воспитании на национальные традиции народа, его культуру, национальные и этнические особенности.

### **1.1.3. Значимые для разработки и реализации рабочей программы инструктора по физической культуре характеристики**

#### **II младшая группа (3 - 4 года)**

В плане физического развития компетентность ребенка четвертого года жизни проявляется в том, что он владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазанье, действия с предметами), элементарными гигиеническими навыками и навыками самообслуживания. Возрастают двигательная активность и сенсомоторная координация. Весо-ростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками почти одинаковы: рост составляет 92 – 99 см, масса тела 14 – 16 кг.

В этом возрасте у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и малыш не может долго сидеть или стоять не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5 кг до 4 кг.

На четвертом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Однако, отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных

мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформированна произвольность движений.

### **Средняя группа (4 - 5 лет)**

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе - нервно-психической регуляции и её функций, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности поз ребёнка – голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

Физическая компетентность связана с возникновением интереса к выполнению необходимых гигиенических процедур, режиму дня, регулированию двигательной активности, совершенствованию движений.

### **Старшая группа (5 - 6 лет)**

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё не завершено (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура). Позвоночный столб чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При неблагоприятных условиях возможно нарушение осанки.

У детей этого возраста возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу). К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук.

В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: ребёнок умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

### **Подготовительная группа (6 - 7 лет)**

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких.

Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки, кроме того динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности

дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

## **1.2. Планируемые результаты освоения рабочей программы инструктора по физической культуре**

*К четырём годам ребенок:*

- активно участвует в играх, двигательных упражнениях;
- охотно включается в совместную деятельность со взрослым на занятиях по физической культуре, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия в процессе совместной игры;
- проявляет интерес к сверстникам, к взаимодействию в различных видах деятельности во время образовательной деятельности по физической культуре, в повседневном общении;
- сформирована соответствующая возрасту координация движений, ребенок проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм;
- освоил некоторые нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами («можно», «нужно», «нельзя»), может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения.

*К пяти годам ребенок:*

- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку, в двигательной активности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость. Свободно ориентируется в пространстве, прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесия. Бегаёт свободно, быстро и с удовольствием, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их. Проявляет потребность в двигательной активности. Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;
- стремится, как можно больше узнать о факторах, обеспечивающих здоровье. Осуществляет перенос опыта здоровьесберегающего и безопасного поведения во взаимодействии со сверстниками.
- стремится соблюдать правила безопасного поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке, привлекает внимание взрослого в случае возникновения непредвиденных и опасных для жизни и здоровья ситуаций. Осуществляет перенос опыта безопасного поведения в игру;
- проявляет самостоятельность в самообслуживании.

*К шести годам ребенок:*

- проявляет самостоятельность в разнообразных видах деятельности на занятиях по физической культуре, стремится к проявлению творческой инициативы; может самостоятельно поставить цель, обдумать путь к ее достижению, осуществить замысел и оценить полученный результат с позиции цели;
- стремится регулировать свою активность: соблюдать очередность, учитывать права других людей;
- проявляет интерес к физическим упражнениям; правильно выполняет физические упражнения, проявляет самоконтроль и самооценку; может самостоятельно придумать и выполнить несложные физические упражнения;

- владеет элементарными навыками здорового образа жизни (соблюдает правила личной гигиены, проявляет разумную осторожность в потенциально опасных ситуациях);
- соблюдает установленный порядок поведения в спортивном зале, на спортивной площадке, ориентируется в своем поведении не только на контроль со стороны взрослого, но и на самоконтроль на основе известных правил.

### **Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы**

*К семи годам:*

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в различных видах деятельности на занятиях по физической культуре, в игре, общении;
- ребенок взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в различных видах деятельности на занятиях по физкультуре, 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 воображением, которое реализуется в разных видах деятельности во время образовательной деятельности по физической культуре. Ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, следует игровым правилам;
- ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может высказывать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика. Он подвижен, вынослив, владеет основными произвольными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в различных видах деятельности во время образовательной деятельности по физической культуре, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения в физкультурном зале;
- способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.



## II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка

Задачи психолого-педагогической работы по физическому развитию детей решаются в ходе освоения всех образовательных областей. При этом решение программных образовательных задач предусматривается не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и в ходе режимных моментов - как в совместной деятельности взрослого и детей, так и в самостоятельной деятельности дошкольников.

#### Образовательная область «Физическое развитие»

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

#### II младшая группа (3 - 4 года)

*Для приобретения опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере инструктор:*

- во время подвижных игр, на занятиях, утренней гимнастике, прогулке педагог продолжает формировать и закреплять *основные виды движений*:

*ходьба*: в колонне, по кругу, парами друг за другом, в разных направлениях; враспынную на носках; высоко поднимая колени; «змейкой», с остановкой (по сигналу воспитателя);

*бег*: в колонне, по кругу по одному и парами (держась за руки); непрерывный бег длительностью до 1 минуты; быстрый бег до 10—20 м; бег в медленном темпе до 160 м;

*ползание, лазание*: ползание на четвереньках по прямой (6 м); под предметами и вокруг них; ходьба на четвереньках; подлезание под предметы, перелезание через них; пролезание в обруч; лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке удобным для ребенка способом;

*прыжки*: на месте; с продвижением вперед (2—3 м), через линии, невысокие предметы; в длину с места (до 40 см); спрыгивание с высоты (10—15 см) на мат или в яму с песком, удерживая равновесие;

*катание, бросание и ловля, метание*: катание мячей, шаров в определенном направлении; между предметами и с попаданием в предметы (расстояние до 1,5 м); подбрасывание и ловля мяча двумя руками; ловля мяча после удара об пол (2—3 раза

подряд); метание предметов в горизонтальную цель снизу и от груди двумя руками или одной рукой (правой и левой); в вертикальную цель и на дальность правой и левой руками (расстояние до 2 метров);

- для развития равновесия и координации движений с детьми педагог проводит следующие *общеразвивающие упражнения*:

*для рук и плечевого пояса*: поднимание рук перед собой, вверх, в стороны; опускание рук вниз, вращение кистями рук; сжимание, разжимание пальцев рук; хлопки перед собой, над головой;

*для туловища*: повороты вправо, влево; наклоны вперед, в стороны; выполнение разнообразных движений руками, ногами, туловищем в положении сидя и лежа;

*для ног*: движения выпрямленной ноги вперед, в сторону, назад на носок; приседание, полуприседание, с опорой.

*упражнения в построении и перестроении*: в колонну, в круг, в шеренгу (с помощью воспитателя, по ориентирам); повороты направо, налево;

- *проводит подвижные игры*: «Проползи - не задень», «Мыши в кладовой» (на развитие гибкости); «Кто дальше бросит», «Лягушки», «Поймай комара», «Зайчата», «Через ручеек» (на развитие силы мышц); «Бегите к флажку», «Автомобиль» (на развитие выносливости); «Сбей булаву», «Подбрось - поймай», «Пробеги как мышка, пройди как мишка», «Жмурки», «Поймай - прокати», «Пройди - не задень» (на развитие ловкости); «Лохматый пес», «Найди свой домик» (на развитие быстроты).

*Для становления ценностей здорового образа жизни инструктор*:

- формирует у детей умение самостоятельно и правильно мыть руки с мылом после прогулки, игр и занятий, туалета; постоянно следить за их чистотой; мыть лицо, сухо его вытирать; обучать детей аккуратно пользоваться туалетом, туалетной бумагой;

- приучает детей пользоваться ложкой, салфеткой; тщательно пережевывать пищу; полоскать рот после приема пищи питьевой водой;

- побуждает детей обращать внимание на свой внешний вид; самостоятельно устранять беспорядок в одежде, в причёске, пользуясь зеркалом, расческой; учит пользоваться носовым платком;

- организует закаливание сочетанием воздушных ванн, водных процедур, воздействием ультрафиолетовых лучей. Закаливание воздухом происходит во время утренней прогулки, при выполнении физических упражнений на воздухе, на занятиях физической культурой, после дневного сна.

### **Средняя группа (4 – 5 лет)**

*Для приобретения опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере инструктор*:

- формирует умение детей правильно выполнять *основные движения*:

*ходьба*: в разных направлениях; на пятках, на носках, высоко поднимая колени, приставными шагами в стороны, вперед, назад; чередуя ходьбу с бегом и другими движениями; с остановкой на сигнал, с поворотами, со сменой ведущего. Ходьба со сменой темпа и направления; сменой положений рук; на ограниченной, наклонной поверхности; сохраняя равновесие;

*бег*: в колонне, по кругу — по одному и парами (дети не держатся за руки). Бег на носках; широким шагом; с забрасыванием голени назад; с обеганием предметов; со сменой

направления и темпа; с ускорением и замедлением; с ловлей и увертыванием; с преодолением препятствий; с сохранением равновесия после внезапной остановки; челночный. Непрерывный бег до 1,5 мин; быстрый бег на 30 м.; бег в медленном темпе по пересеченной местности на расстояние до 200-240 м;

*ползание, лазание:* проползание на четвереньках по прямой до 10 м; между предметами; по наклонной поверхности; на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; лазание по лесенке-стремянке; гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами; передвижение по рейкам гимнастической стенки приставным шагом вправо и влево;

*прыжки:* с продвижением вперед (на 2-3 м); с поворотом вправо, влево; на одной ноге (правой, левой). Прыжки с короткой скакалкой (произвольно); спрыгивание с высоты 20-30 см на мат или в яму с песком. Прыжки в длину с места не менее 70 см;

*катание, бросание и ловля, метание:* ловля мяча после удара о пол, о стену; отбивание мяча правой или левой рукой; прокатывание по полу обычных и набивных мячей (весом 0,5 кг.);

- для развития равновесия и координации движений педагог проводит с детьми следующие общеразвивающие упражнения:

*для рук и плечевого пояса:* попеременное и одновременное поднятие рук перед собой, вверх, в стороны; размахивание руками вперед — назад; сведение рук за спиной; сгибание и разгибание; круговые движения прямыми и согнутыми в локтях руками; хлопки руками над головой, за спиной;

*для туловища:* наклоны, повороты, прогибание, выгибание спины в упоре стоя на коленях в сочетании с различными движениями рук, ног; перевороты со спины на живот и обратно;

*для ног:* поочередное поднятие прямой, согнутой ноги вперед, в сторону, назад; приседание, полуприседание без опоры, с разным положением рук; удержание ног под углом одновременно и поочередно в положениях сидя, лежа; сгибание, разгибание, разведение ног; оттягивание носков, сгибание стоп, вращение стопами;

*упражнения в построении и перестроении:* самостоятельное построение в колонну, подгруппами и всей группой, в круг, в пары, в шеренгу; перестроение в звенья;

- организует *подвижные игры*: «Лошадки», «Ловишки», «Мышки в норках», «Котята и щенята» (на развитие гибкости); «Подпрыгни повыше», «Лягушки», «По дорожке на одной ножке», «Подбрось повыше» (на развитие силы мышц); «Гуси-лебеди», «Пятнашки», «Найди себе пару» (на развитие выносливости); «По узкой дорожке», «Пилоты», «Попади в цель», «Прокати в ворота», «Перелет птиц», «Кольцеброс» (на развитие ловкости); «Перемени предмет», «Кто быстрее до флажка», «Не опоздай», (на развитие быстроты).

*Для становления ценностей здорового образа жизни инструктор:*

- совершенствует ранее приобретенные детьми навыки; расширяет у детей объем знаний и представлений о здоровом образе жизни: одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой, не нарушать режим;

- содействует выработке полезных привычек: учит детей следить за чистотой тела (напоминать ребенку о необходимости мыть руки после пребывания на улице, после посещения туалета, перед едой; ежедневно мыть лицо, шею, ноги), следить за опрятностью одежды, прически;

- поручает следить за порядком и чистотой мест для занятий, игр, прогулки;

- приучает детей принимать и сохранять правильную, удобную позу за столом;

- организует закаливание детей с использованием различных средств: воздушных ванн, водных процедур, воздействием ультрафиолетовых лучей, с учетом их индивидуальных особенностей и состояния здоровья.

### **Старшая группа (5 - 6 лет)**

*Для приобретения опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том*

числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере инструктор:

- способствует формированию у детей правильного выполнения *основных движений*:

*ходьба*: в разных построениях (в колонне по одному, по два); обычным, гимнастическим шагом; приставными шагами вперед, в стороны, назад; перекатом с пятки на носок; в разном темпе; сохраняя равновесие на уменьшенной, подвижной опоре и на одной ноге после остановки;

*бег*: в колонне по одному и по два; выбрасывая прямые ноги вперед, забрасывая голени назад; по прямой и наклонной поверхностям; в сочетании с другими движениями; с преодолением препятствий в естественных условиях; с разной скоростью - медленно, быстро, в среднем темпе; непрерывный бег 1,5-2 мин; со средней скоростью 60-100 м;

*прыжки*: подпрыгивание на месте разными способами: ноги скрестно - ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге; прыжки сериями по 20-30 прыжков (2-3 раза); прыжки с продвижением вперед на двух и на одной ноге, с ноги на ногу; через линии, невысокие предметы; прыжки в длину с места не менее 80-90 см; в длину с разбега; в высоту с разбега; через короткую скакалку, вращая ее вперед; на двух ногах, с ноги на ногу; через длинную скакалку (неподвижную, качающуюся);

*бросание, ловля, метание*: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками; одной рукой; с хлопками и другими заданиями; перебрасывание мячей друг другу из разных исходных положений; через сетку; отбивание мяча об пол, об землю на месте и с продвижением вперед; прокатывание набивных мячей (весом 1 кг); метание мяча, мешочка с песком в горизонтальную и вертикальную цели (расстояние 3-4 м); метание вдаль правой и левой рукой как можно дальше;

*ползание и лазание*: ползание на четвереньках по ограниченной поверхности; проползание под несколькими препятствиями; ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; лазание по гимнастической стенке, лестнице вверх, вниз; лазание по веревочной лестнице; чередование ползания с другими видами движений.

- для развития равновесия и координации движений педагог проводит с детьми следующие *общеразвивающие упражнения*:

*для рук и плечевого пояса*: поднимание, разведение, сгибание, выпрямление рук из разных положений; махи; вращения; выполнение движений одновременно двумя руками и поочередно; медленно, быстро; вращение кистями рук; разведение и сведение пальцев рук;

*для туловища*: повороты вправо, влево; наклоны вперед, в стороны, назад; подтягивание ног к груди; лежа на спине одновременное поднимание обеих ног и опускание их; движение ногами как при езде на велосипеде; группировка; перекаты; перевороты со спины на живот; лежа на животе, прогибание;

*для ног*: многократное поднимание на носки; сгибание, разгибание ног; махи вперед, в стороны, назад; выпады вперед, в сторону; сгибание, выпрямление, вращение стоп; сгибание пальцев ног с захватыванием мелких предметов.

Общеразвивающие упражнения выполняются с использованием различных физкультурных пособий (шнуров, лент, обручей разных размеров, гимнастических палок, мячей мелких и крупных, набивных - 0,5-1 кг, гимнастических скамеек, стенок и др.).

*упражнения в построении и перестроении*. Построение в колонну по одному, по два, несколько колонн, кругов; перестроение из одной колонны в несколько, на месте, на ходу;

повороты на месте налево, направо переступанием и в движении - на углах. Равнение в колонне на вытянутые руки вперед; в шеренге и в круге - на вытянутые руки в стороны;

- создает условия для освоения *элементов спортивных игр*: городки, бадминтон, футбол, хоккей, баскетбол;

- организует *подвижные игры*: «Ловишки», «Затейники», «Дрессированные лошадки», «Кто скорее доберется до флажка», «Охотники и обезьяны», «Послушный шарик», «Охотники и зайцы», «Подвижная цель» (для развития гибкости); «Кто лучше прыгнет», «Из кружка в кружок», «Кто сделает меньше прыжков», «Пожарные на учении», «Брось за флажок» (для развития силы мышц); «Ловишки», «Встречные перебежки», «Пятнашки», «Мяч капитану», «За мячом» (для развития выносливости); «Парный бег», «Сделай фигуру», «Белые медведи», «Совушка», «Быстрее по местам», «Ловишки-журавлики», «Не оставайся на полу», «Классы», «Прыжки со скакалкой», «Кто скорее», «Успей пробежать», «Попади в обруч» (для развития ловкости); «Мы веселые ребята», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Караси и щука», «День и ночь», «Бездомный заяц», «Два мороза» (для развития быстроты реакции).

*Для становления ценностей здорового образа жизни у детей инструктор:*

- контролирует выполнение детьми основных правил личной гигиены: своевременное мытье рук, умывание, чистка зубов, полоскание рта после приема пищи и др.;

- поддерживает совершенствование у детей навыков самостоятельности; формирует и закрепляет у них полезные привычки, способствующие хорошему самочувствию, бодрому настроению и усвоению основ здорового образа жизни (заниматься гимнастикой, играть в подвижные игры, с удовольствием выполнять закаливающие процедуры и т.п.);

- проводит специальные закаливающие процедуры в виде воздушных ванн и водных воздействий;

- проводит занятия физической культурой на участке (при благоприятной погоде и в соответствующей одежде детей);

- учит детей два раза в день полоскать горло кипяченой водой комнатной температуры в целях профилактики острых респираторно-вирусных инфекций, особенно в период эпидемии;

- создает условия для удовлетворения потребности детей в самостоятельной деятельности и активности.

- в качестве *закаливающего* средства под присмотром взрослых рекомендуется хождение босиком в помещении; в теплое время года - по очищенному грунту. Можно использовать и такие способы закаливания как «топтанье» в тазу с водопроводной водой в течение 5—20 сек., хождение босиком по ткани, смоченной водой комнатной температуры и уложенной на массажные коврики и др.

### **Подготовительная группа (6 - 7 лет)**

*Для приобретения опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере инструктор:*

- создает условия для закрепления и совершенствования *основных видов движений*:

*ходьба*: в колонне по одному, по два, четверками; в кругу, в шеренге; ходьба обычным, гимнастическим, скрестным шагом; приставными шагами вперед, в стороны, назад; в приседе; с выпадами; спиной вперед, сохраняя направление и равновесие; в разном темпе. Ходьба, сохраняя равновесие на уменьшенной, подвижной опоре;

*бег:* выбрасывая прямые ноги вперед, забрасывая голени назад; с преодолением препятствий в естественных условиях; непрерывный бег 2-3 мин; в умеренном темпе 80-120 м (2-4 раза в чередовании с ходьбой); медленный бег на 400 м; быстрый бег 20 м (2-4 раза с перерывами); челночный бег 3-5х10 м; бег на скорость - 30 м, наперегонки, с ловлей и увертыванием;

*прыжки:* подпрыгивания на месте разными способами - с поворотом кругом, смещая обе ноги вправо-влево; в сочетании с различными положениями и движениями рук; прыжки сериями по 20-30 прыжков (2-3 раза); боком вправо и влево; вверх из глубокого приседа; боком с опорой руками на предмет; прыжки в длину с места не менее 100 см; в длину с разбега, в высоту с разбега; через длинную скакалку (вращающуюся) и через короткую скакалку разными способами. Прыжки через большой обруч как через скакалку;

*бросание, ловля, метание:* бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (10-15 раз подряд); одной рукой (5-6 раз подряд); с одновременным выполнением заданий (с хлопками и др.); перебрасывание мячей друг другу из разных исходных положений; через сетку; отбивание мяча об пол, о землю на месте и с продвижением вперед (6-8 раз); перекидывание набивных мячей весом 1 кг; метание в горизонтальную и вертикальную цели (расстояние 4-5 м), в движущуюся цель; метание вдаль правой и левой рукой не менее 5-8 м;

*ползание и лазание:* ползание на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну. Влезание на лестницу и спуск с нее в разном темпе, сохраняя координацию движений, используя одноименный и разноименный способы лазания; лазание по веревочной лестнице;

- для дальнейшего развития равновесия и координации движений педагог проводит с детьми следующие *общеразвивающие упражнения:*

*для рук и плечевого пояса:* выполнение движений попеременно; однонаправленно и разнонаправленно; в разных плоскостях;

*для туловища:* вращения из разных исходных положений; перевороты со спины на живот и обратно; лежа на животе, прогибание и приподнимание плеч, разводя руки в стороны;

*для ног:* удерживание под углом согнутой и прямой ноги; отведение, приведение ног; перенос веса тела с одной ноги на другую, в положении присев ноги врозь;

*упражнения в построении и перестроении.* Построение в колонну по одному, по два, в несколько колонн; перестроение из одной шеренги в две; из одного круга - в два; остановка после ходьбы, умение делать повороты во время движения на углах площадки;

- *приобщая детей к некоторым видам спорта,* воспитатель организует: ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, катание на самокатах;

- создает условия для *освоения элементов спортивных игр:* городки, бадминтон, футбол хоккей с шайбой (без коньков), катание на роликовых коньках, баскетбол, настольный теннис, теннис.

- организует *подвижные игры:* «Перемени предмет», «Ловля обезьян», «Паучки», «Альпинисты», «Стоп», «Змейка» (на развитие гибкости); «С кочки на кочку», «Кто сильнее», «Десять передач», «Передал-садись» (для развития силы мышц); «Перенеси предметы», «Выставка картин», «Кузнечики», «Бегунки-прыгунки», «Перелет птиц» (на развитие выносливости); «Быстро возьми - быстро положи», «Ловишка, схвати ленту», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Удочка», «Кто самый меткий», «Забей в ворота», «Летающие тарелки» (на развитие ловкости); игры-эстафеты различного содержания «Догони свою пару», «Третий лишний», «Пустое место» (на развитие быстроты).

*Для становления ценностей здорового образа жизни у детей инструктор:*

- создает условия для успешного применения детьми полученных гигиенических знаний и опыта в повседневной жизни; развивает у них способность к самоконтролю при выполнении действий по самообслуживанию и соблюдению гигиенических норм и правил (мыть руки с мылом по мере необходимости, чистить зубы, полоскать рот,

отворачиваться от других при кашле, чихании, пользоваться носовым платком, индивидуальной расческой, полотенцем и др.);

- продолжает непрерывный процесс закаливания детей с использованием комплекса различных средств в разных сочетаниях. Сохраняются все виды и формы водно-закаливающих процедур, проводившихся в предыдущей группе, на основе осознанного отношения детей к ним;

- обращает внимание детей на необходимость чередования подвижной деятельности с менее интенсивной, с отдыхом; учит прислушиваться к своему самочувствию, просить о помощи при необходимости.

## **Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»**

### **II младшая группа (3 – 4 года)**

*В сфере социально-коммуникативного развития инструктор:*

- формирует начала культурного общения: приучает приветливо здороваться и прощаться; называть сверстника по имени; доброжелательно обращаться с просьбой, предложением, благодарить за помощь, угощение; выражать отказ, несогласие в приемлемой форме, не обижая другого;

- приобщает детей к культуре поведения в быту: учит замечать неполадки в одежде, обуви, окружающих предметах и находить самостоятельно или с помощью взрослого способы их устранения;

- дает образец этически ценного поведения по отношению друг к другу; высказывая похвалу-одобрение и выражая свои чувства;

- воспитывает у детей интерес и доброжелательное отношение друг к другу и окружающим;

- отмечает удачи и достижения ребенка лишь по отношению к его собственным успехам и неудачам, а не сравнивает с достижениями других детей; поддерживает высокую общую самооценку ребенка;

- побуждает ребенка выполнять просьбы, поручения взрослого (подготовка атрибутов, пособий, инвентаря);

- учит ребенка безопасному поведению.

### **Средняя группа (4 - 5 лет)**

*В сфере социально-коммуникативного развития инструктор:*

- дает образец этически ценного поведения по отношению друг к другу; высказывая похвалу-одобрение, выражая свои чувства;

- поддерживает потребность в положительной самооценке, способствует укреплению веры в себя, свои силы, развитию самостоятельности (хвалит ребенка, приободряет словом, улыбкой, прикосновением и т.п.);

- поддерживает интерес и внимание к окружающим взрослым и детям побуждает проявлять доброту, заботу о другом человеке, участвовать в различных видах деятельности рядом и вместе с другими детьми, не мешая им;

- приближает детей к более адекватной самооценке конкретных собственных достижений в различных видах деятельности, начиная с положительных оценок;

- поощряет начала регуляции собственного поведения ребенком на основе усвоенных норм и правил;

- способствует совершенствованию ранее приобретенных детьми культурно-гигиенических навыков при необходимости обращаются за помощью к взрослым; помогают другим детям, не умеющим самостоятельно и правильно одеваться;

- обеспечивает усвоение правил безопасного поведения в физкультурном зале.

### **Старшая группа (5 - 6 лет)**

*В сфере социально-коммуникативного развития инструктор:*

- способствует развитию принятых норм взаимодействия в коллективных формах работы: подчиняться общим правилам, уступать или доказательно настаивать на своих предложениях, стремиться помочь другим и т.д.;
- способствует освоению норм и правил жизни в обществе, группе, выраженных в понятиях «можно», «нельзя», «хорошо», «плохо», «нужно», а также проявления таких качеств личности как доброта, забота, ответственность;
- поддерживает в ребенке уважение к себе, чувство собственного достоинства; способствует проявлению доброты, отзывчивости и других положительных качеств, всем своим видом даёт ребенку понять, что взрослый готов порадоваться его успехам, посочувствовать и помочь в случае неудачи;
- формирует и закрепляет у них полезные привычки, способствующие хорошему самочувствию, бодрому настроению и усвоению основ здорового образа жизни (заниматься гимнастикой, играть в подвижные игры, с удовольствием выполнять закаливающие процедуры и т.п.);
- создает благоприятные условия пребывания детей в бассейне, исключая возможность перегрузки, перенапряжения нервной системы, травматизма, переутомления;
- формирует у детей понимание важности безопасного поведения, соблюдения необходимых норм при действиях с травмоопасными предметами;
- поощряет инициативность игрового поведения детей, проявление собственной индивидуальности в коллективных играх; широко использует игры с правилами, способствующие физическому, социальному развитию детей; занимает позицию равноправного партнера в игре.

### **Подготовительная группа (6 - 7 лет)**

*В сфере социально-коммуникативного развития инструктор:*

- обучает детей налаживанию отношений со сверстниками в соответствии с правилами и нормами, принятыми в обществе и данной группе детского сада: разрешает возникающие конфликты путем переговоров, учит искать конструктивные выходы из затруднительных ситуаций
- способствует проявлению лучших человеческих качеств: доброты, великодушия, совестливости, чуткости, честности, отзывчивости и пр.;
- создает условия для систематического применения детьми полученных гигиенических знаний и опыта в повседневной жизни; развивает у них способность к самоконтролю при выполнении действий по самообслуживанию и соблюдению гигиенических норм и правил;
- учит планировать совместную деятельность, согласовывать свои действия с партнерами, учитывать их интересы и потребности; способствует развитию чувства ответственности за общее дело;
- поддерживает инициативу ребенка при организации различных видов деятельности, как индивидуальной, так и совместной с другими детьми;
- расширяет и углубляет представления детей о том, что безопасность зависит и от них самих, от соблюдения гигиенических правил, от умения предвидеть и избежать возможную опасность;
- поощряет проявления детской самостоятельности и индивидуальности в игровой деятельности.

## **Образовательная область «Познавательное развитие»**

### **II младшая группа (3 – 4 года)**

*В сфере познавательного развития инструктор:*



**- поощряет развитие естественного любопытства детей и интереса к изучению предметов, свойств спортивного оборудования.**

#### **Средняя группа (4 – 5 лет)**

*В сфере познавательного развития инструктор:*

- учит обобщать предметы по определенным признакам (форма, вес, цвет, размер), развивает умение устанавливать связи между назначением предмета и его формой, структурой, материалом, из которого он сделан.

#### **Старшая группа (5 – 6 лет)**

*В сфере познавательного развития инструктор:*

- предоставляет детям возможность для экспериментирования с использованием воды, помогает детям сначала самостоятельно выстраивать предположение, а затем сравнивать его с результатами (например, если положить пластмассовую коробочку в таз с водой, то она заполнится водой? утонет? будет плавать?..).

#### **Подготовительная группа (6 – 7 лет)**

*В сфере познавательного развития инструктор:*

- помогает овладевать ориентировкой в пространстве.

### **Образовательная область «Речевое развитие»**

#### **II младшая группа (3 – 4 года)**

*В сфере речевого развития инструктор:*

- налаживает общение с ребенком на разнообразные темы: о событиях из его жизни, об интересующих объектах и явлениях, событиях;

- стимулирует инициативные высказывания детей, обращения ко взрослому с просьбами и предложениями.

#### **Средняя группа (4 - 5 лет)**

*В сфере речевого развития инструктор:*

- формирует умение общаться с взрослыми на темы, выходящие за пределы непосредственно воспринимаемой ситуации, и способность к налаживанию с помощью речи взаимодействия со сверстниками;

- учит детей поддерживать разговор, инициативно высказываться, задавать вопросы, внимательно слушать партнера в игре и других видах деятельности.

#### **Старшая группа (5 – 6 лет)**

*В сфере речевого развития инструктор:*

- обогащает содержание общения детей со взрослыми и сверстниками;

- поддерживает монологические и диалогические высказывания, возникающие вследствие желания ребенка поделиться своими мыслями, чувствами, возросшими знаниями об окружающем со сверстниками и взрослыми.

#### **Подготовительная группа (6 – 7 лет)**

*В сфере речевого развития инструктор:*

- обсуждает с детьми разные темы, проблемы; совершенствует способы диалогического взаимодействия со сверстниками: умение вежливо обращаться друг к другу по имени, соблюдать очередность, слушать и не перебивать других, аргументированно отстаивать свою точку зрения.

## **Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»**

### **II младшая группа (3 – 4 года)**

*В сфере художественно-эстетического развития инструктор:*

- использует в работе образные движения, способствующие развитию у детей эмоциональности и выразительности; поощряет индивидуальные творческие проявления детей.

### **Средняя группа (4 - 5 лет)**

*В сфере художественно-эстетического развития инструктор:*

- рассматривает развитие основных движений (всех видов ходьбы, бега, прыжков) как приоритетное направление работы с детьми пятого года жизни.

### **Старшая группа (5 – 6 лет)**

*В сфере художественно-эстетического развития инструктор:*

- учит воспроизводить в соответствии с музыкой различный характер основных движений: ходьба радостная, спокойная, мягкая, осторожная; спортивный шаг; бег легкий, сильный, мягкий, устремленный и т. д.; прыжки мягкие, легкие, сильные, на одной ноге, на двух ногах, меняя ноги и т. д.; движения рук мягкие и жесткие, плавные и напряженные, широкие и мелкие и т. д.

### **Подготовительная группа (6 – 7 лет)**

*В сфере художественно-эстетического развития инструктор:*

- работает над развитием ориентировки в пространстве: учит свободно ориентироваться в помещении.

## **2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы инструктора по физической культуре с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников**

Реализация рабочей программы инструктора по физической культуре обеспечивается на основе вариативных форм, способов, методов и средств, представленных в образовательных программах, методических пособиях, соответствующих принципам и целям ФГОС ДО и выбираемых с учетом условий реализации Программы, возраста воспитанников, состава групп, особенностей и интересов детей, запросов родителей (законных представителей).

Вариативными формами, способами, методами организации образовательной деятельности могут служить такие формы как: образовательные предложения для целой группы (ООД), различные виды игр (подвижные, малой подвижности, спортивные, игры-эстафеты); взаимодействие и общение детей и взрослых или детей между собой; спортивные развлечения и праздники. Все формы вместе и каждая в отдельности могут быть реализованы через сочетание организованных взрослыми и самостоятельно иницилируемых свободно выбираемых детьми видов деятельности.

При подборе форм, методов, способов реализации Программы для достижения планируемых результатов учитываются общие характеристики возрастного развития детей, особенности здоровья и задачи развития для каждого возрастного периода.

### **Формы, способы, методы и средства реализации образовательной области «Физическое развитие» (обязательная часть)**

Образовательная область представлена следующими направлениями:

- физическая культура (в том числе плавание)
- становление ценностей здорового образа жизни

Формы реализации Программы	Методы реализации Программы	Средства реализации Программы
<i>Физическая культура</i>		
<p>– самостоятельная двигательная-игровая деятельность детей;</p> <p>– непосредственно образовательная деятельность по физической культуре;</p> <p>– подвижные игры и упражнения; спортивные игры,</p> <p>– физкультурно-оздоровительные мероприятия (утренняя гимнастик, корригирующая гимнастика, закаливающие процедуры, физминутки,</p> <p>– активный отдых (развлечения и праздники);</p> <p>– спортивные, оздоровительные секции</p>	<p><i>Наглядный метод:</i></p> <p>– наглядно-зрительные приёмы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);</p> <p>– наглядно-слуховые приёмы (музыка, показ с объяснением);</p> <p>– тактильно-мышечные (непосредственная помощь педагога).</p> <p><i>Словесный метод:</i></p> <p>– объяснения, пояснения, указания;</p> <p>– подача команд, распоряжений, сигналов;</p> <p>– вопросы к детям;</p> <p>– образный сюжетный рассказ, беседа;</p> <p>– словесная инструкция.</p> <p><i>Практический метод:</i></p> <p>– повторение упражнений без изменений и с изменениями</p> <p>– повторение упражнений в игровой форме;</p> <p>– проведение упражнений в соревновательной форме</p> <p><i>Специальные методы:</i></p> <p>– <i>методы развития силы</i> (метод повторных усилий, метод развития динамической силы и метод изометрических усилий (характеризуется максимальным напряжением мышц в статическом режиме, когда при выполнении упражнений сила прикладывается к неподвижному предмету и длина мышц не изменяется);</p> <p>– <i>методы развития быстроты движений</i> (игровой метод, метод многократного повторения скоростных упражнений с предельной интенсивностью, соревновательный метод);</p> <p>– <i>методы развития выносливости</i> (интервальный метод – дозированное повторное выполнение упражнений относительно небольшой интенсивности и продолжительности со строго определённым временем отдыха, где интервалом отдыха обычно служит ходьба, либо медленный бег; метод игры</p>	<p>– оборудование для подвижных и спортивных игр, ОРУ, ОВД;</p> <p>– спортивный инвентарь;</p> <p>– наглядно-дидактические пособия;</p> <p>– аудиозаписи;</p> <p>– картотека</p>

	<p>скоростей – непрерывное движение, но с изменением скорости на отдельных участках движения);</p> <p>– <i>методы развития гибкости</i> (метод многократного растягивания, игровой метод, музыкально-ритмические упражнения);</p> <p>– <i>методы развития ловкости</i> (повторный и игровой методы, соревновательный метод)</p>	
<b>Становление ценностей здорового образа жизни</b>		
<p>- игровая деятельность (дидактические, подвижные игры)</p> <p>– активный отдых (физкультурный досуг);</p> <p>- проектная деятельность;</p> <p>- викторины;</p> <p>– секции оздоровительной направленности</p>	<p><i>Защитно-профилактические методы:</i></p> <p>- формирование навыков личной гигиены.</p> <p><i>Компенсаторно-нейтрализующие методы:</i></p> <p>- физкультминутки, оздоровительная, пальчиковая, дыхательная гимнастика, лечебная физкультура, самомассаж, двигательная активность.</p> <p><i>Стимулирующие методы:</i></p> <p>- элементы закаливания, моделирование различных ситуаций, дидактические игры</p>	<p>- дидактические игры;</p> <p>- наглядный материал;</p> <p>- картотека</p>

#### Часть, формируемая участниками образовательных отношений

*Здоровьесберегающие технологии* - это технологии, направленные на сохранение здоровья и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Здоровьесберегающие технологии представлены медико-профилактическими, физкультурно-оздоровительными технологиями, психологической безопасностью и оздоровительной направленностью образовательного процесса.

*Медико-профилактические технологии* предполагают организацию мониторинга здоровья дошкольников, организацию и контроль питания детей, физическое развитие дошкольников, закаливание, организацию профилактических мероприятий, организацию обеспечения требований СанПиНов, организацию здоровьесберегающей среды.

*Физкультурно-оздоровительные технологии* представлены развитием физических качеств, двигательной активности, становлением физической культуры детей, дыхательной гимнастикой, массажем и самомассажем, профилактикой плоскостопия и формированием правильной осанки, воспитанием привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.

Психологическая безопасность направлена на комфортную организацию режимных моментов, установление оптимального двигательного режима, правильное распределение интеллектуальных и физических нагрузок, доброжелательный стиль общения взрослого с детьми, целесообразность применения приемов и методов, использование приемов релаксации в режиме дня.

Оздоровительная направленность образовательного процесса включает в себя учет гигиенических требований, создание условий для оздоровительных режимов, бережное отношение к нервной системе ребенка, учет индивидуальных особенностей и интересов

детей, предоставление ребенку свободы выбора, создание условий для самореализации, ориентацию на зону ближайшего развития.

**Система закаливания и физкультурно-оздоровительной работы с детьми**

№ п/п	Вид деятельности	Ответственный специалист
<b>1. Медико-профилактическое направление</b>		
1.1.	Мониторинг физического развития дошкольников	медсестра, инструктор по физкультуре
1.2.	<i>Обеспечение требований СанПиН:</i> - ориентированность расписания НОД, объёма учебной нагрузки на динамику работоспособности детей в течение дня, недели, рациональность соотношения эмоциональной, интеллектуальной, физической нагрузки; - соблюдение требований к санитарному состоянию, проведение специальных мероприятий во время карантина; - проветривание и кварцевание физкультурного зала	медсестра, старший воспитатель, инструктор по физкультуре
1.3.	<i>Закаливающие мероприятия:</i> - босохождение; - ходьба по дорожкам «Здоровье»	инструктор по физкультуре
1.4.	Ведение наблюдений за самочувствием детей во время ООД и в повседневной жизни, хронометраж двигательной нагрузки во время НОД	инструктор по физкультуре, медсестра, старший воспитатель
<b>2. Физкультурно-оздоровительное направление, оздоровительная направленность образовательного процесса</b>		
<i>2.1. Организация двигательного режима в ДОУ</i>		
2.1.1.	Образовательная деятельность по физкультуре	инструктор по физкультуре
2.1.2.	Подвижные игры, упражнения, самостоятельная двигательная деятельность.	инструктор по физкультуре
2.1.3.	Элементы спортивных игр	инструктор по физкультуре
2.1.4.	Физкультурные праздники, развлечения и досуги	инструктор по физкультуре
2.1.5.	Спортивные секции	инструктор по физкультуре
2.1.6.	Индивидуальная работа по развитию движений	инструктор по физкультуре
<i>2.2. Оздоровительная работа с детьми</i>		
2.2.1.	<i>Профилактические мероприятия:</i> - корригирующие упражнения (профилактика нарушения осанки и плоскостопия); - логоритмические упражнения; - использование приёмов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	инструктор по физкультуре
2.2.2.	<i>Просветительская работа:</i> - консультативная работа (с сотрудниками, с родителями)	инструктор по физкультуре

<b>3. Психологическая безопасность</b>		
3.1.	Соблюдение положительного эмоционального микроклимата	инструктор по физкультуре
<b>4. Создание условий для формирования навыков здорового образа жизни</b>		
4.1.	Формирование навыков личной гигиены, бережного отношения к своему здоровью: - обучение (разъяснение, напоминание, поощрение и т.д); - демонстрация различных схем, моделей, правил, способствующих выполнению самостоятельных действий	инструктор по физкультуре

### Модель организации двигательного режима

#### II младшая группа (3 – 4 года)

<b>Формы работы</b>	<b>Особенности организации</b>
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно, характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей
ООД по физической культуре	2 – 3 раза в неделю, 15 минут в помещении или на участке, включая ООД по плаванию
Утренняя гимнастика Двигательная разминка в сочетании с воздушными процедурами после дневного сна Подвижные игры и физические упражнения на открытом воздухе	ежедневно, до завтрака, 5 - 6 минут ежедневно, по мере пробуждения и подъёма детей, 5 – 6 минут ежедневно, не менее 2 раз в день 10 – 15 минут
Физкультурный досуг Физкультурные праздники День здоровья	1 раз месяц, 15 – 20 минут 1 – 2 раза в год, 30 – 40 минут не реже одного раза в квартал
Совместные занятия родителей с детьми	в течение года
Участие родителей в физкультурно-массовых мероприятиях детского сада	в течение года

#### Средняя группа (4 – 5 лет)

<b>Формы работы</b>	<b>Особенности организации</b>
ООД по физической культуре	2 – 3 раза в неделю, 20 минут в помещении или на участке
Утренняя гимнастика Двигательная разминка, воздушные и водные процедуры после дневного сна Подвижные игры и физические упражнения на открытом воздухе	ежедневно, до завтрака, 6 - 8 минут ежедневно, 7 – 10 минут ежедневно, не менее 2 раз в день 10 – 15 минут
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно, характер и продолжительность зависят от желания и потребностей детей
Физкультурный досуг Физкультурные праздники День здоровья	1 раз месяц, 20 – 30 минут 1 – 2 раза в год, 40 – 60 минут не реже одного раза в квартал
Совместные занятия родителей с детьми	в течение года

Участие родителей в физкультурно-массовых мероприятиях детского сада	в течение года
--	----------------

### Старшая группа (5 – 6 лет)

Формы работы	Особенности организации
ООД по физической культуре	2 – 3 раза в неделю, 25 минут в физкультурном зале, на воздухе
ООД по плаванию	1 – 2 раза в неделю, 25 минут, группой 10 – 12 человек
Утренняя гимнастика	8 - 10 минут
Двигательная разминка, воздушные и водные процедуры после дневного сна	8 – 10 минут ежедневно по мере пробуждения и подъёма
Подвижные игры и физические упражнения на открытом воздухе	ежедневно, не менее 2 раз в день 15 – 20 минут
Физкультурный досуг	1 раз месяц, 20 – 30 минут
Физкультурные праздники	1 – 2 раза в год, 40 – 60 минут
День здоровья	не реже одного раза в квартал
Неделя здоровья	не менее 2 раз в год (в начале января, в конце марта)
Самостоятельная двигательная деятельность детей	ежедневно, характер и продолжительность зависят от индивидуальных потребностей и интересов детей
Совместные занятия родителей с детьми	в течение года
Участие родителей в физкультурно-массовых мероприятиях детского сада	в течение года

### Подготовительная группа (6 – 7 лет)

Формы работы	Особенности организации
ООД по физической культуре	2 – 3 раза в неделю, 30 минут в физкультурном зале, на воздухе
ООД по плаванию	1 – 2 раза в неделю, 30 минут, и группами не более 10 – 12 человек
Утренняя гимнастика	10 - 12 минут
Двигательная разминка, воздушные и водные процедуры после дневного сна	10 – 12 минут ежедневно по мере пробуждения и подъёма
Подвижные игры и физические упражнения на открытом воздухе	ежедневно, не менее 2 раз в день 15 – 20 минут
Физкультурная минутка	3 -5 минут, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий
Физкультурный досуг	1 - 2 раза в месяц, 30 – 35 минут
Физкультурные праздники (в том числе на воде)	2 – 4 раза в год, не более 1ч 30 минут
День здоровья	1 раз в квартал
Неделя здоровья	не менее 2 раз в год (в начале января, в конце марта)
Самостоятельная двигательная деятельность детей	ежедневно, характер и продолжительность зависят от индивидуальных потребностей и интересов детей

	интересов детей
Совместные занятия родителей с детьми	в течение года
Участие родителей в физкультурно-массовых мероприятиях детского сада	в течение года

### 2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Образовательная деятельность основана на организации инструктором по физкультуре видов детской деятельности, заданных ФГОС дошкольного образования. Содержание работы планируется исходя из календарно-тематического планирования, сезонности, календарных праздников и того, что детям интересно и близко.

**Игровая деятельность.** Разрешение противоречия между желаниями ребенка и его реальными возможностями составляет генетическую задачу дошкольного возраста и реализуется в игре, которая является ведущей деятельностью ребенка-дошкольника.

Игровые формы и приемы, используемые инструктором по физкультуре, делают для ребенка материал интересным и лично значимым, а значит - и более осмысленным.

В организованной образовательной деятельности игра выступает в качестве основы для интеграции всех других видов деятельности ребенка дошкольного возраста, является основой решения всех образовательных задач. В плане непосредственно образовательной деятельности по физической культуре игровая деятельность не выделяется в качестве отдельного вида деятельности, так как она является основой для организации всех других видов детской деятельности. Игровая деятельность представлена в образовательном процессе в разнообразных формах - игры-путешествия, игровые проблемные ситуации, и пр.

**Двигательная деятельность** - форма активности ребенка, позволяющая ему решать двигательные задачи путем реализации двигательной функции. Двигательная деятельность организуется в процессе занятий физической культурой, подвижных игр и упражнений, двигательной активности детей в течение дня.

**Подвижные игры** развивают координацию, стимулируют кровообращение, укрепляют сердечно-сосудистую систему, оказывают благотворное влияние на вестибулярный аппарат, насыщают клетки организма кислородом, повышают активность головного мозга, способствуют развитию концентрации и внимания. Подвижные игры для дошкольников обеспечивают психологическую разрядку, восстанавливают душевное равновесие, избавляют от психосоматики и мышечных блоков. В дошкольном возрасте у детей усложняется моторика и координация движений. Ходьба, ползание, бег, перепрыгивание и подпрыгивание становятся для малыша повседневными процессами. Повторение этих же движений во время подвижной игры дает возможность существенно ускорить формирование различных двигательных навыков, способствует гармоничному физическому и психическому развитию ребенка.

В ходе подвижных игр дошкольники учатся внимательно слушать, выполнять определенные правила, согласовывать свои действия с движениями других игроков, находить взаимопонимание и дружить со сверстниками. К детям приходит умение подчиняться и руководить, работать только на себя и трудиться в команде. Во время игры постигается смысл дилеммы «честно/нечестно», дети приобретают способность направлять свои эмоции на достижение цели, а не на соперников. Учатся не только побеждать, но и проигрывать. Для застенчивых детей это отличный способ преодолеть робость – во время игры малыш наслаждается её действием, забывая о своем стеснении. При выборе подвижной игры следует также учитывать уровень развития участников - чтобы игра не оказалась слишком простой или излишне сложной.



Все подвижные игры для дошкольников условно разделяются на бессюжетные, сюжетные и игры-забавы. К ним относятся игры с элементами спортивной направленности.

Кроме того выделяют игры малой подвижности, которые рекомендуются для снятия интенсивной физической нагрузки, статической утомленности, тревоги, напряженности. Это игры со спокойными перемещениями, движения не большие по амплитуде, в спокойном и умеренном темпе (спокойная ходьба, ходьба с заданиями, движения руками, движения по кругу).

**Познавательная-исследовательская деятельность** – форма активности ребенка, направленная на познание свойств и связей объектов, и явлений, освоение способов познания. Познавательная-исследовательская деятельность во время образовательной деятельности по физической культуре направлена на опробование возможностей различных материалов, предметов (разные виды мячей, мешочки для метания, скакалки, обручи и др.) и изучения их свойств. Ребенок, не только расширяет свои представления об окружающем, но и овладевает характерными способами упорядочения опыта, что позволяет ему иметь достаточно целостные представления об окружающем мире.

**Коммуникативная деятельность** – форма активности ребенка, направленная на взаимодействие с другим человеком как субъектом, потенциальным партнером по общению, предполагающая согласование и объединение усилий с целью налаживания отношений и достижения общего результата. В плане непосредственно организованной образовательной деятельности она занимает отдельное место, но при этом коммуникативная деятельность включается во все виды детской деятельности, в ней находит отражение опыт, приобретаемый детьми в других видах деятельности.

**Восприятие художественной литературы и фольклора.** В образовательном процессе восприятие художественной литературы используется для активизации воображения ребенка, расширению осведомленности о мире, создания положительного эмоционального настроения. Широко используются считалки, стихотворное сопровождение различных игр, общеразвивающих упражнений.

**Музыкальная деятельность.** Организуется как музыкальное сопровождение отдельных частей ООД, развлечений.

Для становления универсальных культурных умений необходимы особые **культурные практики** ребенка, обеспечивающие активную и продуктивную образовательную деятельность. Это – разнообразные, основанные на интересах ребенка виды самостоятельной деятельности, поведения и опыта, способы самоопределения и самореализации, апробация новых способов и форм деятельности в целях удовлетворения разнообразных потребностей и интересов. Культурные практики в ДОУ основаны на взаимодействии ребенка со взрослыми. Воспитателем создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения. Разнообразные культурные практики ориентированы на проявление детьми самостоятельности и творчества в разных видах деятельности. На основе культурных практик ребенка формируются его привычки, пристрастия, интересы, а также в известной мере черты характера и стиль поведения.

### **Культурные практики**

#### **Культурно-досуговая деятельность:**

- *Физкультурный досуг* является одной из наиболее эффективных форм активного отдыха. Он повышает интерес к занятиям, оказывает благотворное воздействие на организм ребенка, закрепляет двигательные умения и навыки, развивает двигательные качества (быстроту, ловкость), способствует воспитанию чувств коллективизма, дружбы, развивает выдержку, внимание, смелость, упорство, организованность.

- *Спортивные развлечения и праздники* пробуждают радостные чувства, поднимают настроение и жизненный тонус, повышают двигательную активность. Развлечения с одной стороны, закрепляют навыки и умения, полученные на занятиях, а с другой – в интересной

форме вызывают потребность в познании нового, расширяют кругозор, знания об окружающем мире.

- *Спортивные игры* включают спортивные игры, аттракционы, подвижные игры, соревнования и эстафеты.

- *Проектная деятельность* является одной из привлекательных и результативных форм совместной партнёрской деятельности дошкольников, и взрослых.

Проектную деятельность можно рассматривать как вид культурной практики ребенка, которая направлена на развитие у него универсальных культурных способов действий (умений), универсальные компетентности, помогающие ему действовать во всех обстоятельствах жизни и деятельности. Проектная деятельность охватывает разные стороны развития личности дошкольников, в том числе и физическое развитие, формирование ценностного отношения к своему здоровью. Суть проектной деятельности - активизировать и поддерживать интерес детей к обозначенным проблемам. В основе проектной деятельности лежит умение самостоятельно применять полученные представления в типичных ситуациях, ориентироваться в информационном пространстве, восполнить недостающие знания и обретать умения, развитие критического мышления.

#### **2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы**

В образовательном процессе ребёнок и взрослые выступают как субъекты педагогической деятельности, в которой взрослые определяют содержание, задачи, способы их реализации, а ребёнок творит себя и свою природу, свой мир.

Детям предоставляется широкий спектр специфических для дошкольников видов деятельности, выбор которых осуществляется при участии взрослых с ориентацией на интересы, способности ребёнка.

Ситуация выбора важна для дальнейшей социализации ребёнка, которому предстоит во взрослой жизни часто сталкиваться с необходимостью выбора. Задача педагога в этом случае - помочь ребёнку определиться с выбором, направить и увлечь его той деятельностью, в которой, с одной стороны, ребёнок в большей степени может удовлетворить свои образовательные интересы и овладеть определёнными способами деятельности, с другой - педагог может решить собственно педагогические задачи.

Уникальная природа ребёнка дошкольного возраста может быть охарактеризована как деятельностная. Включаясь в разные виды деятельности, ребёнок стремится познать, преобразовать мир самостоятельно за счёт возникающих инициатив.

Все виды деятельности, предусмотренные программой ДОУ, используются в равной степени и моделируются в соответствии с теми задачами, которые реализует педагог в совместной деятельности, в режимных моментах и др. Воспитателю важно владеть *способами поддержки детской инициативы*.

Взрослым необходимо тактично сотрудничать с детьми: не стараться всё сразу показывать и объяснять, не преподносить сразу какие-либо неожиданные сюрпризные, шумовые эффекты и т.п. Необходимо создавать условия, чтобы дети о многом догадывались самостоятельно, получали от этого удовольствие.

Обязательным условием взаимодействия педагога с ребёнком является создание развивающей предметно-пространственной среды, насыщенной социально значимыми образцами деятельности и общения, способствующей формированию таких качеств личности, как: активность, инициативность, доброжелательность и др. Важную роль здесь играет сезонность и событийность образования дошкольников. Чем ярче будут события, происходящие в детской жизни, тем больше вероятность того, что они найдут отражение в деятельности ребёнка, в его эмоциональном развитии.

#### **II младшая группа (3 - 4 года)**

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является игровая и продуктивная

деятельность. Для поддержания инициативы ребенка 3-4 лет взрослым необходимо:

- отмечать и публично поддерживать любые успехи детей;
- поощрять самостоятельность детей;
- помогать ребенку найти способ реализации собственных поставленных целей;
- способствовать стремлению научиться делать что-то и поддерживать радостное ощущение возрастающей умелости;
- терпимо относиться к затруднениям ребенка, позволять действовать ему в своем темпе;
- не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих. Ограничить критику исключительно результатами продуктивной деятельности, используя в качестве субъекта критики игровые персонажи;
- учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям;
- уважать и ценить каждого ребенка независимо от его достижений, достоинств и недостатков;

### **Средняя группа (4 - 5 лет)**

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является познавательная деятельность, расширение информационного кругозора, игровая деятельность со сверстниками. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- способствовать стремлению детей делать собственные умозаключения, относиться к их попыткам внимательно, с уважением;
- при необходимости осуждать негативный поступок ребенка с глазу на глаз, но не допускать критики его личности, его качеств;
- не допускать диктата, навязывания в выборе сюжетов игр;
- побуждать детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнение взрослого;

### **Старшая группа (5-6 лет)**

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в старшем дошкольном возрасте является внеситуативно-личностное общение со взрослыми и сверстниками, а также информационно познавательная инициатива.

Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;
- создавать условия для разнообразной самостоятельной деятельности детей;
- при необходимости помогать детям в решении проблем организации игры;
- привлекать детей к планированию жизни группы на день и на более отдаленную перспективу. Обсуждать совместные проекты;
- создавать условия и выделять время для самостоятельной двигательной, творческой, познавательной деятельности детей по интересам.

### **Подготовительная группа (6 - 7 лет)**

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является расширение сфер собственной компетентности в различных областях практической предметности, в том числе орудийной деятельности, а также информационная познавательная деятельность. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта деятельности;
- спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание,

совершенствование деталей. Рассказывать детям о своих трудностях, которые испытывали при обучении новым видам деятельности;

- создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;
- обращаться к детям, с просьбой продемонстрировать свои достижения и научить его добиваться таких же результатов сверстников;
- поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами;
- создавать условия для различной самостоятельной творческой деятельности детей по их интересам и запросам, предоставлять детям на данный вид деятельности определенное время;
- при необходимости помогать детям решать проблемы при организации игры;
- проводить планирование жизни группы на день, неделю, месяц с учетом интересов детей, стараться реализовывать их пожелания и предложения;
- презентовать спортивные достижения другим детям, родителям, педагогам.

## **2.5. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников**

Семья и дошкольное учреждение составляют целостную социокультурную образовательную среду для наиболее успешного развития и социализации детей дошкольного возраста. Задачи инструктора по физкультуре по взаимодействию с семьями воспитанников:

- способствовать повышению компетентности родителей (законных представителей) в вопросах физического развития детей, охраны и укрепления их физического и психического здоровья, развития их индивидуальных способностей;
- расширять знания родителей о физических умениях и навыках их детей;
- способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми.

### **Содержание взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников**

С целью выстраивания взаимоотношений и укрепления доверия с семьями воспитанников инструктор по физкультуре использует язык открытой коммуникации (активное слушание, без оценочные высказывания, уместный комплимент, улыбка и т.п.). Особенно это важно в эмоционально напряженных ситуациях общения с родителями, в случаях разногласий в решении проблем, затруднений и отклонений в развитии ребенка, в общении с родителями детей, имеющих ограниченные возможности здоровья.

Инструктор по физкультуре предоставляет родителям возможность быть в полной мере информированными об успешности развития детей во время образовательной деятельности по физкультуре. Для этого активно используются различные формы взаимодействия с семьями.

### **Формы взаимодействия с семьями воспитанников**

<b>№ п\п</b>	<b>Направления взаимодействия</b>	<b>Формы взаимодействия</b>
1	Изучение семьи, запросов, уровня психолого-педагогической компетентности, семейных ценностей	беседы; анкетирование; опрос

2	Информирование родителей	рекламные буклеты; информационные стенды; личные беседы; родительские собрания; родительский клуб; сайт организации; передача информации по электронной почте; объявления; фотовыставки; памятки
3	Консультирование родителей	консультации по различным вопросам (индивидуальные, групповые)
4	Просвещение и обучение родителей	семинары-практикумы, мастер-классы; сайт организации и рекомендация других ресурсов сети Интернет; творческие задания; клуб для родителей; круглый стол
4	Совместная деятельность детского сада и семьи	дни открытых дверей; организация совместных праздников; совместная проектная деятельность; участие в конкурсном движении различного уровня

### **Тематика бесед, консультаций, информационных материалов**

*Приоритетные вопросы семейного воспитания детей младшего дошкольного возраста (3-5 лет). Беседы* – «Особенности развития движений детей младшего дошкольного возраста», «Детский фитнес дома». Консультации «Физкультура для малышей», «Физическое воспитание детей в семье». Информационный материал «Как приучить ребенка к зарядке», «Лечимся спортом», «Подвижные игры на прогулке в зимний (летний) период».

*Приоритетные вопросы семейного воспитания детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет). Беседы* «Особенности развития движений у детей старшего дошкольного возраста», «Место физкультуры в вашей семье», «Укрепляем спину». Консультации «Физкультура или спорт», «Упражнения для профилактики нарушения осанки в домашних условиях». Информационный материал «Двигательная активность на прогулке», «Профилактика нарушения осанки», «Самомассаж».

### **2.6. Иные характеристики содержания рабочей программы инструктора по физической культуре**

**Индивидуальный образовательный маршрут** - это персональный путь реализации личностного потенциала ребенка-дошкольника в интеллектуальном, социальном, эмоциональном, физическом, эстетическом развитии, строится как взаимосвязанный, гармоничный и целостный процесс, активными участниками которого являются все участники образовательных отношений.

Индивидуальный образовательный маршрут определяется с учетом индивидуальных особенностей личности дошкольника (состояние здоровья, уровень физического развития, особенности развития психических процессов, интересов, склонностей, способностей, характера личности) и проектируются для детей:

- которые испытывают трудности в процессе освоения основной образовательной программы дошкольного образования;
- нуждаются в коррекционной помощи специалистов;
- имеют ограниченные возможности здоровья;
- с высоким уровнем развития.

В индивидуальном образовательном маршруте определяется специфическое для данного ребенка соотношение форм и видов деятельности, индивидуализированный объем и глубина содержания, специфические психолого-педагогические технологии, учебно-методические материалы.

Индивидуальный образовательный маршрут отражает процесс изменения (динамики) в развитии и обучении ребенка, что позволяет вовремя корректировать компоненты педагогического процесса.

*Принципы проектирования ИОМ:*

- принцип соблюдения интересов ребенка;
- принцип соотнесения уровня актуального развития и зоны ближайшего развития предполагает выявление потенциальных способностей к усвоению новых знаний, как базовой характеристики, определяющей проектирование развития ребенка;
- принцип тесного взаимодействия и согласованности работы «команды» специалистов, в ходе изучения ребенка, дальнейшей работы с ним;
- принцип непрерывности, когда ребенку гарантировано непрерывное сопровождение на всех этапах помощи в решении проблемы;
- принцип опоры на детскую субкультуру. Каждый ребенок, обогащая себя традициями, нормами и способами, выработанными детским сообществом, проживает полноценный детский опыт.

*Последовательность и этапы разработки индивидуального образовательного маршрута*

Процесс создания ИОМ состоит из нескольких этапов и имеет следующую структуру:

- диагностический этап (оценка индивидуального развития ребенка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). При необходимости используется психологическая диагностика развития детей (выявление и изучение индивидуально-психологических особенностей детей), которую проводят квалифицированные специалисты. Участие ребенка в психологической диагностике допускается только с согласия его родителей (законных представителей). Выделение и формирование группы детей, для которых необходима разработка индивидуального образовательного маршрута);
- информационный этап (дополнительные сведения о ребенке на момент разработки ИОМ; краткая характеристика состояния его здоровья (если необходимо, то медицинские рекомендации педагогу об учете необходимых данных при организации обучения); психолого-педагогическая работа по подготовке взрослых (педагогов, родителей) к участию в реализации ИОМ);
- подготовительный этап (составление ИОМ; наполнение конкретным содержанием по направлениям развития ребенка, которое определяется совместно с воспитателями, специалистами; разработка рекомендаций для родителей по реализации ИОМ);
- развивающий этап (организация образовательного процесса, мероприятий, создание индивидуальной образовательной среды, мониторинг и коррекция ИОМ).

Таким образом, ИОМ воспитанника является документом, фиксирующим проводимые педагогом развивающие мероприятия, их эффективность в отношении ребенка, характер индивидуальных изменений в обучении и развитии дошкольника, а также данные об усвоении программного материала.

### III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение рабочей программы инструктора по физической культуре

Помещения для образовательной деятельности	
Вид помещения, функциональное использование	Оснащение
<p><b>Спортивный зал</b>                      Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности. Самостоятельная деятельность детей. Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов. Удовлетворение потребности детей в самовыражении. Индивидуальная работа. Совместные с родителями групповые мероприятия: досуги, конкурсы, развлечения и др.</p>	Инвентарь для ОРУ: - бубен – 1 шт. - палки гимнастические – 30 шт. - гантели – 30 шт. - кегли – 20 шт. - кубики – 20 шт. - мячи средние – 30 шт. - мячи массажные – 20 шт. - ориентировочные конусы – 8 шт. Инвентарь для метания: - мячи маленькие – 20 шт. Инвентарь для спортивных игр - сетки – 1 шт. - кольца баскетбольные – 2 шт. - мячи баскетбольные – 20 шт. Инвентарь для перепрыгивания: - кубики мягкие – 6 шт. - маты – 4 шт. - модули мягкие круглые – 4 шт. Инвентарь для подвижных игр: - фитболы – 3 шт. - шапочки героев - самокаты – 2 шт. Инвентарь для лазания: - шведская стенка – 4 шт. Инвентарь для равновесия: - скамейка гимнастическая – 4 шт. - канат- 1 шт. Инвентарь для подлезания: - дуги разной величины – 10 шт. Тренажеры: - «Дорожка здоровья» – 1 шт. - беговая дорожка – 1 шт. ТСО - музыкальная колонка - магнитофон Наглядные пособия: - «Виды спорта» - предметно-схематические модели для выполнения упражнений и основных видов движения
<p><b>Спортивная площадка</b>                      Образовательная деятельность по физической культуре на свежем воздухе.</p>	Лабиринт, лестницы наклонные («дуга»), лесенки наклонные, лесенки с мишенями, детский лаз-стойка «лесенка», детский лаз

<p>Спортивные праздники, досуги и развлечения.</p> <p>Совместная со взрослым и самостоятельная деятельность детей по развитию физических качеств и основных видов движений.</p> <p>Удовлетворение потребности детей в самовыражении, двигательной активности.</p> <p>Оздоровительные пробежки.</p> <p>Индивидуальная работа с детьми.</p> <p>Совместные мероприятия с родителями.</p>	<p>«башня», бревно для равновесия, мишень для метания.</p>
---	--

### 3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

#### Перечень средств обучения и воспитания

Материальные средства обучения	
Игрушки	<p>- <i>спортивные игрушки</i>: направленные на укрепление мышц руки, предплечья, развитие координации движений (кубики, гантели, мячи, сетки баскетбольные, кольца баскетбольные, обручи, скакалки, колечки); содействующие развитию навыков бега, прыжков, укреплению мышц ног, туловища; игрушки, предназначенные для коллективных игр; дорожки здоровья, велосипеды, самокаты, скакалки;</p> <p>- <i>театрализованные игрушки</i>: куклы - театральные персонажи для организации сюжетной формы занятия, сюрпризных моментов; наборы персонажных шапочек для организации подвижных игр;</p> <p>- <i>технические игрушки</i>: бинокли, подзорные трубы;</p> <p>- <i>строительные и конструктивные материалы</i>: мягкий модульный материал</p>
Средства наглядности (плоскостная наглядность)	Картинки с изображением видов спорта, спортивной символикой, предметно-схематические модели для выполнения упражнений и основных видов движения.
Технические средства обучения	Музыкальный центр – 1 штука.

#### Перечень УМК Программы и методические пособия Образовательная область «Физическая культура»

##### *Методические пособия*

Осокина, Т.И. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, М.А. Рунова. – М.: Мозаика-синтез, 1999.

Развивающие занятия с детьми 3-4 лет / Под ред. Л.А. Парамоновой. – М., 2009.

Развивающие занятия с детьми 4-5 лет / Под ред. Л.А. Парамоновой. – М., 2009.

Развивающие занятия с детьми 5-6 лет / Под ред. Л.А. Парамоновой. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008.



Развивающие занятия с детьми 6-7 лет / Под ред. Л.А. Парамоновой. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008.

Рунова, М.А. Комплекс утренней гимнастики для детей 3-4 лет: Методическое пособие / М.А. Рунова. - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2006.

Рунова, М.А. Движение день за днём. Двигательная активность – источник здоровья детей / М.А. Рунова. - М., ЛИНКА-ПРЕСС. 2007.

Рунова, М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду (5-7 лет) / М.А. Рунова. - М.: Мозаика-Синтез, 2002.

Рунова, М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет: пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры/ М.А. Рунова. - М.: Просвещение, 2006.

### 3.3. Режим дня

#### Объём образовательной нагрузки на воспитанников, в том числе ООД

Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе - 15 мин.,
- в средней группе - 20 мин.,
- в старшей группе - 25 мин.,
- в подготовительной группе - 30 мин.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию рекомендуется организовывать на открытом воздухе.

#### Режим реализации рабочей программы инструктора по физкультуре

Направления развития ребенка	Непосредственно образовательная деятельность	1 младшая группа	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
		1,5-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
		Продолжительность ООД (в мин.)				
		8-10	15	20	25/20	30
Количество ООД						
Физическое развитие	Физическая культура	3	3	3	3	3

### 3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Месяц	Мероприятия	Группы
1	2	3
сентябрь	Спортивные развлечения	старшие, подготовительные группы младшие, средние группы
октябрь	Спортивные развлечения	старшие, подготовительные группы

		младшие, средние группы
ноябрь	Спортивные развлечения	старшие, подготовительные группы младшие, средние группы
декабрь	Спортивные развлечения	старшие, подготовительные группы младшие, средние группы
январь	Спортивные развлечения	старшие, подготовительные группы младшие, средние группы
февраль	Спортивные развлечения	старшие, подготовительные группы младшие, средние группы
март	Спортивные развлечения	старшие, подготовительные группы младшие, средние группы
апрель	Спортивные развлечения	старшие, подготовительные группы младшие, средние группы
май	Спортивные развлечения	старшие, подготовительные группы младшие, средние группы

В конце месяца в каждой группе проводится развлечение, которое направлено на закрепление полученных знаний и умений. Три раза в год проходят тематические музыкально-спортивные праздники.

### **3.5. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды**

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает реализацию образовательного потенциала пространства физкультурного зала и спортивного участка и является содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.

Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию рабочей программы инструктора по физкультуре. Пространство оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем. Использование разнообразных физкультурных и спортивно-игровых пособий повышает интерес детей к выполнению различных движений, ведет к увеличению интенсивности двигательной активности, что благотворно влияет на физическое развитие, состояние здоровья.

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в физкультурном зале и на спортивной площадке) 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.

В зависимости от образовательной ситуации, меняющихся интересов и возрастных возможностей детей предметно-пространственная среда может трансформироваться. Так, большая часть оборудования используется как мобильное (особенно для подлезания, перелезания, равновесия, метания), поэтому с его помощью развивающая среда физкультурного зала и спортивной площадки на участке детского сада преобразовывается в необходимый спортивно-оздоровительный комплекс (беговая дорожка, мини-стадион, футбольное поле, баскетбольная площадка и т.д.).

Все пособия спортивного зала полифункциональны и пригодны для использования в разных видах детской деятельности. Мягкие модули и гимнастические скамейки используются для лазания, подлезания, перелезания. Использование мягких красочных модулей помогает трансформировать пространство, а полифункциональность материалов помогает изменить его в зависимости от образовательной ситуации, например, те же мягкие модули могут быть строительным материалом, служить ориентирами или препятствиями

Многообразие оборудования и пособий дает возможность продуктивно его использовать в разных формах образовательной деятельности по физической культуре, при этом создавая вариативное содержание для развития произвольности движений детей, самостоятельности и реализации творческих замыслов. В процессе выполнения двигательных заданий дети получают знания о свойствах спортивного оборудования и инвентаря (форме, цвете, весе, качестве материала), знакомятся с особенностями движения в пространстве, с направлениями движений. Следует отметить положительную роль использования разнообразных физкультурных пособий в подвижных играх и упражнениях детей для восприятия пространства и времени, в том числе для формирования умений и навыков ориентировки в окружающей среде.

Развивающая среда обеспечивает свободный доступ детей к игрушкам, материалам, пособиям. Во время проведения непосредственно образовательной деятельности дети могут легко пользоваться любым спортивным инвентарем и пособиями. Инвентарь можно перемещать, переставлять с одного места на другое в зависимости от образовательной ситуации и поставленной задачи.

Эффективность использования оборудования значительно повышается при рациональном его размещении. Расстановка спортивного оборудования зависит от их габаритов и предназначения. Спортивное оборудование зала размещено по периметру помещения благодаря этому остается максимальное пространство для активной двигательной деятельности и проведения НОД. Гимнастическая стенка установлена стационарно, прочно крепится к стене. Имеются дополнительные пособия: лесенка с зацепами, доски, горка-скат. Крупные предметы оборудования (мягкие модули, гимнастические скамейки, маты), тренажеры размещаются вдоль стен зала.

Для досок, лестниц с зацепами предусматривается место, где они могут быть подвешены или положены таким образом, чтобы не мешать детям проявлять свою двигательную активность. Мелкое физкультурное оборудование (мячи, кольца, мешочки с грузом, кубики, булавы, обручи, гимнастические палки, скакалки, дуги для подлезания и перешагивания, массажные дорожки и т. д.) хранятся в спортивной стенке на специальных полках, стеллажах, в ящиках.

На территории детского сада имеется спортивная площадка, которая используется для проведения образовательной деятельности по физкультуре в теплое время года, при подготовке детей к различным соревнованиям, для проведения спортивных праздников и развлечений, эстафет и подвижных игр.

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала и спортивного участка соответствует требованиям безопасности.