

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 4  
Василеостровского района Санкт-Петербурга  
(ГБДОУ детский сад № 4 Василеостровского района)

ПРИНЯТА на Педагогическом совете  
Образовательного учреждения  
(протокол № 1 от «31» августа 2022)

УТВЕРЖДЕНА  
приказом заведующего  
ГБДОУ детского сада № 4  
Василеостровского района  
\_\_\_\_\_ Ю.В. Коновалова  
№ 59-ОД от «31» августа 2022

С учетом мнения Совета родителей  
(законных представителей) воспитанников  
(протокол № 6 от «31» августа 2022)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
**ГБДОУ детского сада № 4 Василеостровского района**

**Возрастные группы:** II младшие, средние, старшие, подготовительные к школе группы

**Инструктор по физической культуре:** Харюшин Евгений Михайлович

**Срок реализации:** 2022 – 2023 учебный год

Санкт-Петербург,

2022

## Содержание

	Наименование раздела	Стр.
1.	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи реализации Программы	5
1.3	Принципы и подходы к формированию Программы	5
1.4	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики	10
1.5	Планируемые результаты освоения Программы	13
2.	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
2.1	Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка в образовательной области «Физическое развитие»	15
2.2	Содержание работы по образовательной области «Физическое развитие»	16
2.3	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	19
2.4	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик (специфика национальных, социокультурных и иных условий)	21
2.5	Способы и направления поддержки детской инициативы	22
2.6	Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников	23
2.7	Традиции ГБДОУ	24
2.8	Педагогическая диагностика	25
3	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
3.1	Материально-техническое обеспечение Программы	31
3.2	Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	34
3.3	Распорядок и режим дня	35
3.4	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	36
3.5	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	39
3.6	Планирование образовательной деятельности	40
	Приложения	40

## **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа инструктора по физической культуре Харюшина Е.М. (далее - Программа) разработана в соответствии:

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

Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1155 от 17.10.2013 г.;

Письмом Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.02.2014 г. № 08 – 249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (вместе с СП 2.4.3648 – 20 «Санитарные правила...») (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573);

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021 № 62296);

Образовательной программой дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 4 Василеостровского района Санкт – Петербурга (далее - ГБДОУ), утвержденной приказом заведующего от 31.08.2022 № 59-ОД, принятой на Педагогическом совете от 31.08.2022 № 1, с учетом мнения Совета родителей от 31.08.2022 № 6;

Уставом ГБДОУ.

Рабочая программа разработана на период 2022 – 2023 учебного года (с 01.09.2022 по 31.08.2023 года). Программа может быть скорректирована в связи:

- с изменением нормативно – правовой базы;
- результатами педагогической диагностики;
- образовательными запросами родителей (законных представителей) обучающихся.

Изменения в Программу обсуждаются на Педагогическом совете, отражаются в протоколе, утверждается приказом заведующего.

Программа определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса во II младшей, средней, старшей, подготовительной к школе группах в рамках реализации образовательной области «Физическое развитие».

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальной задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях.

Рабочая программа инструктора по физической культуре ориентирована на ребенка, основана на глубокой уверенности, что каждый ребенок имеет право на образование, опирается на сильные стороны ребенка и предоставляет ему широкие возможности для активного, осмысленного познания мира посредством игры и других, адекватных возрасту ребенка форм и методов образования.

При этом педагог является партнером и помощником ребенка, постоянно отвечая на вопрос: как обеспечить наиболее полное, сообразно возрасту развитие каждого ребенка в соответствии с его реальными интересами, склонностями и возможностями.

Программа разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию музыкальной деятельности в ГБДОУ, возрастных особенностях детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Программа включает 3 основных раздела: целевой, содержательный и организационный.

## **1.2. Цели и задачи реализации Программы**

**Цель программы:** формирование у детей интереса к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, формирование правильной осанки.

### **Задачи программы:**

- формирование у обучающихся потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- приобретение и обогащение двигательного опыта детей (выполнение основных движений - ходьба, бег, прыжки, повороты, метание, лазанье);
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).

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

Программа построена на позициях гуманно - личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее физическое развитие, а также на формирование навыков

здорового образа жизни, потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

Оздоровление детей ведется в ходе занятий по физическому развитию, во время игр, режимных моментов, взаимодействия с семьей.

Для повышения интереса к занятиям физическими упражнениями используют различные варианты занятий: традиционные, игровые, сюжетные, занятия тематические с использованием музыкально - ритмических движений.

Традиционное, классическое занятие физической культурой состоит из 3 - х частей:

- **вводная часть**, включает упражнения, подготавливающие организм к физической нагрузке - различные виды ходьбы, бега, прыжки, упражнения на развитие равновесия, на профилактику нарушений осанки.
- **основная часть**, целью которой является обучение, закрепление и совершенствование навыков основных движений, развитие физических качеств; в основную часть входят: общеразвивающие упражнения (ОРУ), основные движения, подвижная игра, способствующая закреплению двигательных навыков, дающая возможность повысить эмоциональный тонус детей;
- **заключительная часть** предполагает проведение упражнений, игр малой подвижности для приведения организма в спокойное состояние.

В работе используются нетрадиционные подходы к построению и содержанию занятий, позволяющие постоянно поддерживать интерес к ним детей, индивидуализировать подход к каждому ребенку, распределять нагрузки, учитывая уровень двигательной активности и полоролевой принцип подбора движений. Нетрадиционность в данном случае предполагает отличие от классической структуры занятия за счет использования новых способов организации детей, нестандартного оборудования, внесения некоторых изменений в традиционную форму построения занятия, оставив неизменным главное:

- на каждом занятии физической культурой должны реализовываться задачи обучения, воспитания и развития ребенка;
- обучение основным движениям должно осуществляться по трем этапам: обучение,

закрепление, совершенствование;

- содержание и методика проведения занятия физической культуры должны способствовать достижению тренирующего эффекта, достаточной моторной плотности и развитию физических качеств.

В настоящее время в работе используются следующие варианты проведения занятий физической культурой:

**Занятие по единому сюжету**, построенному на сказочной или реальной основе. За основу берется классическая структура занятия физической культурой, содержание двигательной деятельности согласуется с сюжетом.

**Тренировочное занятие** - закрепление определенных видов движений. Оно обеспечивает возможность многократно повторять движение, потренироваться в технике его выполнения. Традиционная структура занятия физической культурой может быть несколько нарушена за счет исключения ОРУ и увеличения времени работы над основными движениями, элементами спортивных игр при обязательном обеспечении оптимальной физической нагрузке. Как вариант тренировочного занятия может быть использовано **занятие, построенное на одном движении**. Структура его построения аналогична тренировочному занятию, но для упражнения в основных движениях выбирается только один из видов (например: лазанье), и дети упражняются в разных его видах: ползании по скамейке, лазании по гимнастической стенке, пролезание в обруч и т.д.

Занятие, построенное на подвижных играх, целесообразно использовать для снятия напряжения после занятий с повышенной интеллектуальной нагрузкой, для закрепления движений в новых условиях, для обеспечения положительных эмоций. Вводная часть такого занятия может быть недолгой, т.к. подготовку организма к нагрузкам продолжит игра малой и средней подвижности. В основную часть могут быть включены игры высокой подвижности, совершенствующие виды движений. Заключительная часть такого занятия должна обеспечить снижение нагрузки.

Главное - научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения станут более

здоровыми и развитыми не только интеллектуально, духовно, но физически.

Основу здоровья составляют рациональный режим, закаливание и движение.

Для обеспечения воспитания здорового ребенка необходимо:

- создание условий для физического развития и снижения заболеваемости детей;
- комплексное решение физкультурно-оздоровительных задач в контакте с медицинскими работниками;
- воспитание здорового ребенка усилиями детского сада и семьи.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности движения в ГБДОУ созданы условия для организации предметно-пространственной среды, способствующей физическому развитию детей.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребностей в движении в ГБДОУ созданы условия:

- утренняя гимнастика (зарядка);
- физкультурные занятия - 3 раза в неделю, в т.ч. 1 раз на свежем воздухе.

На занятиях используются следующие методы и приемы обучения:

- Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственно помощь инструктора).

- Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;



- образный сюжетный рассказ, беседа;

- словесная инструкция.

- Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;

- выполнение упражнений в игровой форме;

- выполнение упражнений в соревновательной форме.

### Общие приоритеты оздоровительной работы в ГБДОУ

1) Осмысление ребенком состояния собственного здоровья

2) Развитие физического и психического состояния детей

3) Приобщение детей к занятиям по физической культуре

### **Формирование основных движений**

- ходьба, различные виды ходьбы

- бег, различные виды бега

- прыжки

- лазание, перелезание

- метание, ловля, броски

- равновесие, координация движений

### **Упражнения для разных групп мышц**

- упражнения на создание и сохранение позы

- упражнения на развитие мелкой моторики

- упражнения на развитие подвижности в суставах

## **Коррекционные упражнения**

- дыхательные и звуковые
- упражнения для формирования и корректировки осанки
- упражнения для профилактики плоскостопия
- закаливание

### **1.4. Значимые для разработки Программы характеристики**

#### Младшая группа (3 - 4 года)

Младший возраст - важнейший период в развитии дошкольника, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. В этом возрасте происходит переход ребенка к новым отношениям со взрослыми, сверстниками, предметным миром.

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

#### Средняя группа (4-5 лет)

Ребенок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет попробовать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они еще не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребенок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Все это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей. Возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определенных волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепление их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышение работоспособности и физической подготовленности.

#### Старшая группа (5-6 лет)

Двигательная деятельность ребенка становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группки по интересу к тому или иному виду упражнений. На 6-м году жизни ребенка его движения становятся все более осознанными и носят

преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребенком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развернутый и обоснованный характер, что обуславливает большую ее объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растет уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путем целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

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

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны, ребенок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году жизни у ребенка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребенок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движений. Все это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведет к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного

задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребенка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию движений. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребенка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

#### Распределение обучающихся по возрасту:

группы	количество обучающихся
II младшая группа № 6 «Улыбка»	18
II младшая группа № 8 «Бабочки»	20
средняя группа № 4 «Непоседы»	21
средняя группа № 9 «Воробушки»	18
старшая группа № 7 «Солнышко»	18
старшая группа № 10 «Пчелки»	21
подготовительная к школе группа № 5 «Радуга»	21
подготовительная к школе группа № 11 «Смешарики»	24

### 1.5. Планируемые результаты освоения Программы

Целевые ориентиры. Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров. Целевые ориентиры дошкольного образования следует рассматривать, как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых. Целевые

ориентиры, обозначенные в ФГОС ДО, являются общими для всего образовательного пространства Российской Федерации, однако каждая из примерных программ имеет свои отличительные особенности, свои приоритеты, целевые ориентиры, которые не противоречат ФГОС ДО, но могут углублять и дополнять его требования. Таким образом, целевые ориентиры программы базируются на ФГОС ДО.

Целевые ориентиры даются для детей раннего возраста (на этапе перехода к дошкольному возрасту) и для старшего дошкольного возраста (на этапе завершения дошкольного образования).

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

- Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности — игре, общении, познавательно – исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.
- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.
- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.
- Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.
- Понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей.
- Проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность на помощь тем, кто в этом нуждается.
- Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.
- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры,

различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.

- Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности.
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.
- Проявляет ответственность за начатое дело.
- Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно - следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.
- Открыт новому, то есть проявляет стремления к получению знаний, положительной мотивации к дальнейшему обучению в школе, институте.
- Проявляет уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об окружающей среде.

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка в образовательной области «Физическое развитие»**

Физическое развитие направлено на сохранение и укрепление здоровья детей, гармоничное физическое развитие, приобщение к физической культуре, развитие

психофизических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), приобщение к подвижным и спортивным играм, развитие интереса к спорту; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, воспитание культурно – гигиенических навыков, полезных привычек.

Таким образом, физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно – двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не 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 ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др).

## **2.2. Содержание работы по образовательной области «Физическое развитие»**

### *Младшая группа*

*Формировать, закреплять и совершенствовать умения и навыки в основных видах движений*

- Продолжать сохранять и укреплять здоровье;
- Учить детей согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп;
- Учить ходить и бегать с координированными и согласованными движениями рук;
- Учить детей реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним;
- Учить детей самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно в соответствии с указаниями воспитателя выполнять физические упражнения;
- Закреплять умение ползать, отталкивать предметы при катании, бросании;
- Учить детей выполнять правила в подвижных играх, развивать интерес к ним, воспитывать желание заниматься физическими упражнениями.



## ***Средняя группа***

*Развивать, закреплять и совершенствовать двигательные умения и навыки*

- Формировать навык правильной осанки. Закреплять умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног, ползать, пролезать, прыгать, ориентироваться в пространстве;
- Учить построениям, соблюдения дистанции во время передвижения;
- Развивать физические качества: быстроту, выносливость;
- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры;
- Учить детей перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево); учить отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая его к груди);
- Развивать у детей умение быть организованными, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, быть инициативными в подготовке и уборке мест занятий.

## ***Старшая группа***

*Совершенствовать двигательные умения и навыки детей*

- Формировать навык правильной осанки, умение выполнять движения осознанно, быстро, ловко, правильно;
- Закреплять умение легко ходить, бегать и прыгать энергично отталкиваясь ногами от опоры;
- Учить детей бегать на перегонки, с преодолением препятствий, лазать по гимнастической стенке;
- Учить прыгать в длину, правильно отталкиваться и приземляться, прыгать через длинную скакалку, сохранять равновесие;
- Учить ориентироваться в пространстве;
- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе;

- Развивать физические качества: быстроту, ловкость, общую выносливость, морально-волевые качества (выдержку, настойчивость);
- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования;
- Воспитывать справедливость, честность, дружелюбие, организованность и самостоятельность;
- Поддерживать интерес к различным видам спорта; знакомить детей с историей Олимпийских Игр.

### **Подготовительная группа**

*Формировать у детей потребность в ежедневной активной двигательной деятельности*

- Воспитывать привычку сохранять правильную осанку. Закреплять умение соблюдать в ходьбе и беге заданный темп, умения и навыки в спортивных играх и упражнениях, совершенствовать технику их выполнения;
- Совершенствовать ходьбу, бег, прыжки, метание, добиваясь естественности, ловкости и точности выполнения движений;
- Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках в длину и в высоту, перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки;
- Развивать глазомер, используя разные виды метания, катания;
- Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу;
- Развивать физические качества - быстроту, ловкость, выносливость и силу во время выполнения упражнений;
- Совершенствовать равновесие, координацию движений и ориентировку в пространстве;
- Воспитывать морально - волевые качества: выдержку, настойчивость в достижении положительных результатов, организованность, самостоятельность;
- Развивать потребность самостоятельно организовывать подвижные игры;
- Учить справедливо и честно оценивать в игре свое поведение и поведение сверстников, проявлять дружескую взаимопомощь;
- Поддерживать интерес к событиям спортивной жизни страны, Олимпийского движения;

- Научить следить за состоянием спортивного инвентаря, спортивной формой.

### **2.3. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников**

#### Физкультурные занятия

Образовательная форма работы с детьми проводится 3 раза в неделю: 2 раза в неделю в зале и 1 раз - на воздухе.

#### Физкультурно - оздоровительная работа в режиме дня

- утренняя гимнастика (зарядка)
- подвижные игры и физические упражнения на прогулке
- физкультминутки
- динамические паузы
- упражнения на релаксацию

#### Активный отдых

- физкультурный досуг
- физкультурные праздники
- дни здоровья
- каникулы

#### Коррекционная работа

- занятия профилактикой по нарушению осанки
- профилактика плоскостопия
- дыхательная гимнастика
- релаксационные упражнения

### **Структура организации образовательного процесса**

Занятия по физическому развитию образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию 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.

Один раз в неделю для детей следует круглогодично организовывать занятия по физическому развитию на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

В структуре организованной образовательной деятельности выделяются:

**Вводная часть**, которая направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

**Основная часть** (самая большая по объему и значимости), включающая в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений (ОРУ) и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является - тематическая подвижная игра высокой активности.

**Заключительная часть**, в ходе которой выравнивается функциональное состояние организма детей. В ней дети выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

#### **2.4. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик (специфика национальных, социокультурных и иных условий)**

**Направленность на развитие личности ребенка**

Приоритет Программы – воспитание свободного, уверенного в себе человека, с активной жизненной позицией, стремящегося творчески подходить к решению различных жизненных ситуаций, имеющего свое мнение и умеющего отстаивать его.

### **Направленность на нравственное воспитание, поддержку традиционных ценностей**

Воспитание уважения к традиционным ценностям, таким как любовь к родителям, уважение к старшим, заботливое отношение к малышам, пожилым людям; формирование традиционных гендерных представлений; воспитание у детей стремления в своих поступках следовать положительному примеру.

### **Направленность на сохранение и укрепление здоровья детей**

Забота о сохранении и укреплении здоровья детей. Формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание полезных привычек, в том числе привычки к здоровому образу жизни, потребности в двигательной активности.

### **Направленность на учет индивидуальных особенностей ребенка**

Программа направлена на обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка, что достигается за счет учета индивидуальных особенностей детей как в вопросах организации жизнедеятельности (приближение режима дня к индивидуальным особенностям ребенка и пр.), так и в формах и способах взаимодействия с ребенком (проявление уважения к его индивидуальности, чуткости к его эмоциональным состояниям, поддержка его чувства собственного достоинства и т.д.).

### **Национально – культурные, демографические особенности осуществления образовательного процесса в рамках реализации Программы**

#### Национально – культурные

Образовательный процесс в ГБДОУ направлен на воспитание горожанина, жителя мегаполиса в условиях чрезвычайно богатой и насыщенной культурной среды, воспитание петербуржца в лучших традициях петербургской культуры.

Знакомство с традиционными праздниками, с народными играми.

#### Климатические

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

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

Программа обеспечивает полноценное физическое развитие детей.

1) Поддержка индивидуальности и инициативы детей

2) Установление правил взаимодействия в разных ситуациях: создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми, в том числе принадлежащими к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющими различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья; развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих разрешать конфликтные ситуации со сверстниками; развитие умения детей работать в команде сверстников;

3) Построение вариативного развивающего образования, ориентированного на уровень развития, проявляющийся у ребенка в совместной деятельности со взрослым и более опытными сверстниками, но не актуализирующийся в его индивидуальной деятельности (далее - зона ближайшего развития каждого ребенка), через: организацию видов деятельности, способствующих развитию мышления, речи, общения, личностного и физического развития детей; поддержку спонтанной игры детей, ее обогащение, обеспечение игрового времени и пространства; оценку индивидуального развития детей.

4) Взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

5) Развитие самостоятельности включает две стороны: адаптивную (умение понимать существующие социальные нормы и действовать в соответствии с ними) и активную (готовность принимать самостоятельные решения).

Образовательная траектория группы детей может меняться с учетом происходящих в жизни дошкольников событий. Самостоятельность человека (инициативность, автономия, ответственность) формируется именно в дошкольном возрасте, разумеется, если взрослые создают для этого условия.

## **2.6. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников**

Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым - желание родителей (законных представителей) воспитанников и одна из ведущих задач, стоящих перед педагогами ГБДОУ.

Семья и детский сад - социальные структуры, определяющие уровень здоровья ребенка. Поступая в ГБДОУ многие дети имеют отклонения в физическом развитии: нарушение осанки, излишний вес, слаборазвитые двигательные навыки (быстроту, ловкость, координацию движений).

Наша задача - помочь родителям в приобретении необходимых теоретических и практических знаний (познакомить с упражнениями и подвижными играми, способствующими развитию у детей двигательных навыков, а также освоить приемы обучения этим упражнениям).

Один из путей решения задач - совместная спортивная деятельность детей и взрослых, как в детском саду, так и в семье. В нашем ГБДОУ разработаны формы тесного взаимодействия детей и взрослых.

В детском саду проводятся: физкультурные занятия, развлечения и праздники, приобщение к здоровому образу жизни.

В работе с семьей стараемся приобщить родителей проводить с детьми в домашних условиях: утреннюю гимнастику, подвижные игры, игровые упражнения, комплексы по профилактике нарушений осанки и развития плоскостопия, профилактика простудных заболеваний.

В работе с родителями используются традиционные формы (родительские собрания, консультации, беседы, открытые занятия).

Только опираясь на семью, только совместными усилиями мы можем решить главную нашу задачу - воспитание здорового человека, как физически, так и духовно.

## **2.7. Традиции ГБДОУ**

Народные традиции существуют с незапамятных времен. С течением времени, с развитием общества традиции ширятся, видоизменяются, некоторые забываются, а некоторые

наоборот прочно входят в нашу жизнь. Существуют традиции семейные, корпоративные, есть традиции, принадлежащие какой-то одной группе, но какие бы традиции не были, все они направлены на сплочение людей, стремление людей объединиться и как-то разнообразить свою жизнь, эмоционально ее украсить, внести какие-то позитивные моменты, связанные со значимым событием, с памятью о добрых делах. Существуют традиции и в воспитании детей. В основном это традиции, присущие конкретно какой-то одной семье. И в первую очередь в сознании маленького ребенка откладываются традиции отношений, которые существуют в семье между родителями, у ребенка формируются вкусы, привычки, подобные взрослым задолго до того, как начинается процесс осознания происходящего, так как поведение детей идет по принципу копирования.

Подрастая, ребенок приходит в детский сад и его поведение становится более осознанным. Попадая в новую среду, ребенок узнает новые модели поведения, осваивает новые для него формы человеческих отношений. У ребенка начинают формироваться нравственные качества, стремления, идеалы. И этому формированию немало способствуют те, порой уникальные традиции, которые существуют не только в детском саду, а конкретно в каждой группе детского сада. Каждая такая традиция направлена, прежде всего, на сплочение коллектива. И если педагоги ГБДОУ придерживаются гуманного подхода к детям, где каждый ребенок – личность, а все вместе – дружный коллектив, то именно традиции помогают ребенку освоить ценности коллектива, способствуют чувству сопричастности сообществу людей, учат прогнозировать развитие событий и выбирать способы действия. Поэтому создание традиций в детском саду и их передача следующему поколению воспитанников – необходимая и нужная работа. Традиции играют большую роль в укреплении дружеских отношений, оказывают большую помощь в воспитании детей. Традиции, в которых дети принимают непосредственное участие все вместе и с педагогом, прочно откладываются в детской памяти и уже неразрывно связаны с детством, с воспоминанием о детском садике, как о родном общем доме, где каждый ребенок любим и уважаем. В нашем ГБДОУ есть уже прочно сложившиеся традиции, которые нашли отклик в сердцах не одного поколения воспитанников. Эти традиции с большим удовольствием принимаются детьми и родителями, совершенствуются и приумножаются. Каждая традиция направлена на достижение определенной воспитательной цели. Каждая традиция проверена временем.



## **Праздники, которые по традиции отмечаем в ГБДОУ.**

- «Осенины»
- «День воспитателя» (27 сентября)
- «День музыки» (1 октября)
- «День матери» (27 ноября)
- «Новый год»
- «День защитника Отечества» (23 февраля)
- «Масленица»
- «Международный женский день 8 Марта»
- «Международный день птиц» (1 апреля)
- «День труда» (1 мая)
- «День Победы» (9 мая)

### **2.8. Педагогическая диагностика**

Реализация Программы предполагает, что в ходе своей работы инструктор по физической культуре выстраивает индивидуальную траекторию развития каждого ребенка. Оценка индивидуального развития детей производится инструктором по физической культуре в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Инструментарий для педагогической диагностики – карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка.

Результаты педагогической диагностики используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

В ходе образовательной деятельности создаются диагностические ситуации для оценки индивидуальной динамики развития детей и коррекции действий педагога.

Педагогическая диагностика направлена на выявление степени усвоения Программы. В ходе педагогической диагностики целесообразно установить особенности развития у детей физических качеств, накопленного двигательного опыта (овладения основными движениями), динамику этих показателей в течение года.

Педагогическая диагностика проводится 2 раза в год (начало учебного года – сентябрь, конец учебного года - май).

### **Методика изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений у детей дошкольного возраста**

#### **1. Оценка физических качеств**

Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

**Быстрота** - это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

В качестве тестового норматива предлагается бег на 30 метров. Длина беговой дорожки должна быть на 5-7 метров длиннее, чем длина дистанции. Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней на расстоянии 5-7 метров ставится хорошо видимая с линии старта черта - ориентир (флажок на подставке, куб), чтобы избежать замедления ребенком движения на финише. По команде "На старт, внимание!" - поднимается флажок, и по команде "Марш!" - ребенок с максимальной скоростью стремится добежать до финиша. После отдыха, ребенок выполняет еще одну попытку. В протокол заносится лучший результат.

**Сила** - это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать

ему посредством мышечного напряжения. проявление силы обеспечивается в первую очередь силой и концентрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата. Сила мышц рук измеряется специальным ручным динамометром, сила мышц ног - становым динамометром.

**Скоростно - силовые качества** – это способность выполнять упражнения с максимальными мышечными усилиями, в короткий отрезок времени.

Скоростно - силовые возможности плечевого пояса можно измерить по расстоянию, на которое ребенок бросает двумя руками набивной мяч массой 1 кг, а скоростно - силовые возможности мышц ног - прыжок в длину с места и прыжки в глубину.

Прыжок в длину с места: И.п. - стойка ноги врозь с небольшим приседом, отталкивание двумя ногами одновременно, в прыжке - ноги согнуты, положение рук свободное, приземление на две ноги в полуприсед.

Для проведения прыжка в длину с места нужно положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата группы) разместить три флажка и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряются результаты от носков ног (перед началом прыжка) до пяток (на приземлении). Прыжок выполняется 2 раза, фиксируется лучший результат.

Прыжки в глубину: И.п. - стойка ноги врозь с небольшим полуприседом, отталкивание двумя ногами одновременно с махом руками вперед-вверх, ноги выпрямляются, приземление - на две ноги в полуприсед, руки вперед.

Метание мяча массой 1 кг проводится способом из-за головы двумя руками. Ребенок выполняет 2-3 броска, фиксируется лучший результат.

**Ловкость** - это способность быстро овладеть новыми движениями, способность быстро обучаться, быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит при условии пластичности нервных процессов, способности к ощущению и восприятию собственных движений и окружающей обстановки.

Ловкость можно проверить заданием преодоление "Полосы препятствий". Сюда входит: бег по линии (длина 5 метров), прокатывание мяча между предметами (6 штук), разложенными на расстоянии 50 см друг от друга (кегли, набивные мячи, кубы и т.д.), подлезание под дугу (высотой 40 см).

Каждому ребенку дается по 2 попытки, засчитывается лучший результат.

Для оценки ловкости у старших дошкольников используются три **упражнения повышенной координационной сложности - УПКС - 1, УПКС - 2, УПКС - 3.**

После трех показов ребенку предлагается повторить упражнение. Выполнение оценивается по 5-ти балльной системе. Каждому ребенку дается по 3 попытки. За правильное выполнение с первой попытки ставится "5", со второй - "4", с третьей - "3". Если с трех попыток упражнение у ребенка не получается, то повторяется показ, и далее выполнение оценивается аналогично, но уже по 4-х балльной системе.

### **УПКС - 1**

И.п. - О.с.

- 1 - левая рука к плечу;
- 2 - правая рука к плечу;
- 3 - левая рука вверх;
- 4 - правая рука вверх;
- 5 - левая рука к плечу;
- 6 - правая рука к плечу;
- 7 - левая рука вниз;
- 8 - И.п.

### **УПКС - 2**

И.п. - О.с.

- 1 - правая рука вперед, левая рука в сторону;
- 2 - правая рука вверх, левая рука вперед;
- 3 - правая рука в сторону, левая рука вверх;
- 4 - И.п.

### **УПКС - 3**

Упражнение выполняется на основе мышечных ощущений без включения зрительного анализатора.

И.п. - О.с.

1 - руки в стороны;

2 - руки вверх;

3 - руки на пояс;

4 - И.п.

**Выносливость** - это способность противостоять утомлению в какой - либо деятельности. Выносливость определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Выносливость можно определить по результату непрерывного бега в равномерном темпе: на дистанцию 100 м - для детей 4 лет; 200 м - для детей 5 лет; 300 м - для детей 6 лет; 500 м - для детей 7 лет. Тест считается выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановки.

**Гибкость** - морфофункциональные свойства опорно - двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

Гибкость оценивается при помощи упражнения: наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20 - 25 см. Для измерения глубины наклона, линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком "минус". При выполнении упражнения ноги в коленях сгибать не должны.

Возрастно - половые показатели уровня развития гибкости у детей дошкольного возраста (наклон ниже уровня скамейки)

1) дети 4 - х лет:

- мальчики - 3-7 см

- девочки - 2-6 см

2) дети 5-ти лет:

- мальчики - 2-7 см

- девочки - 4-8 см

3) дети 6-ти лет:

- мальчики - 3-6 см

- девочки - 4-8 см

**Статическое равновесие** (тест выявляет и тренирует координационные возможности детей).

Ребенок встает в стойку — носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги — и пытается при этом сохранить равновесие. Ребенок выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

**Отбивание мяча от пола** (тестируются ловкость, скорость реакции, устойчивость позы).

Ребенок стоит в исходном положении (ноги на ширине плеч) и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз (руки можно чередовать). При выполнении задания не разрешается сходить с места. Даются две попытки. Фиксируется лучший результат из двух попыток.

#### **Подъем туловища в сед(за 30 секунд)**

Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Воспитатель считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.

Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

**Оценка освоения основных движений детьми дошкольного возраста (изучение двигательного опыта детей)**

Наряду с особенностями развития физических качеств важно оценить имеющийся двигательный опыт, представленный основными движениями, и качество выполнения различных заданий. Критерии оценки основных движений зависят от возраста ребенка. До трех лет можно применять достаточно простую оценку - "умеет", "не умеет". В дальнейшем предпочтение следует отдавать более точной системе оценки результатов - в баллах:

- "отлично" - все элементы упражнения выполняются в полном соответствии с заданием и схемой движения (5 баллов);
- "хорошо" - при выполнении теста допущена одна ошибка, существенно не изменяющая характер движения и результат (4 балла);
- "удовлетворительно" - тест выполняется с большим трудом, имеются значительные ошибки, отступления от заданной модели (3 балла);
- "неудовлетворительно" - упражнение практически не выполнено, однако ребенок делает попытки (1-2 элемента движения к его выполнению) (2 балла);
- "плохо" - ребенок не предпринимает попыток к выполнению теста, физически не в состоянии его выполнить (0 баллов).

Пятибалльная система оценки результатов тестирования двигательных навыков позволяет не только получить достаточно объективную картину физической подготовленности отдельных детей, но и выявить уровень развития детей группы, сравнить их с показателями детей другой возрастной группы, и даже появляется возможность сравнить уровень физической подготовленности детей всего дошкольного учреждения. Результаты в баллах заносятся в протокол.

Таблица 1. Инструментарий инструктора по физической культуре (от 3 до 7 лет)

Медико – педагогический мониторинг ИФФР по парциальной программе Бережнова О.В., Бойко В.В. Парциальная программа физического развития детей 3- 7 лет «МАЛЫШИ - КРЕПЫШИ» издательский дом «Цветной мир», 2016 (Рецензия ФГАУ «ФИРО» №38 от 20 февраля 2017 г.) – Приложение № 6.
--

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **3.1. Материально – техническое обеспечение Программы**

ГБДОУ детский сад № 4 Василеостровского района, осуществляющий образовательную деятельность по Программе создает материально – технические условия, обеспечивающие:

- 1) возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения Программы;
  - 2) выполнение требований:
    - Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдых и оздоровления детей и молодежи (вместе с СП 2.4.3648 – 20 «Санитарные правила...»)» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573);
    - Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно – эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID - 19)» (вместе с СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно – эпидемиологические требования...»)» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.07.2020 № 58824);
    - Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32 «Об утверждении санитарно – эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (Зарегистрировано в Минюсте России 11.11.2020 № 60833);
    - Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021 № 62296);
- медицинского обеспечения;
  - по приему детей в организации, осуществляющие образовательную деятельность;
  - организации физического воспитания;



- личной гигиене персонала;
- пожарной безопасности и электробезопасности;
- охране здоровья обучающихся и охране труда работников.

ГБДОУ детский сад № 4 Василеостровского района имеет необходимое для всех видов образовательной деятельности обучающихся, педагогической, административной и хозяйственной деятельности оснащение и оборудование:

- учебно – методический комплект Программы;
- помещения для занятий и проектов, обеспечивающие образование детей через игру, общение, познавательно – исследовательскую деятельность и другие формы активности ребенка с участием взрослых и других детей;
- оснащение предметно – развивающей среды, включающей средства образования и воспитания, подобранные в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей раннего возраста;
- мебель, техническое оборудование, спортивный и хозяйственный инвентарь, инвентарь для художественного творчества, музыкальные инструменты.

Оснащение спортивного зала:

- 1) Гимнастические стенки
- 2) Гимнастические скамейки
- 3) Гимнастические маты
- 4) Мячи резиновые (малые, средние)
- 5) Мячи баскетбольные (средние, стандартные)
- 6) Мячи теннисные (настольный, большой)
- 7) Скакалки
- 8) Кегли
- 9) Мячи – фитболы
- 10) Баскетбольные кольца
- 11) Канат
- 12) Дуги

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

## Литература:

1. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3 – 7 лет
2. Веракса А.Н. Как воспитать чемпиона
3. От рождения до школы. Инновационная программа дошкольного образования. / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорфеевой. — Издание пятое (инновационное), испр. и доп.— М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019
4. Казина О.Б. Совместные физкультурные занятия с участием родителей (для занятий с детьми 2 – 5 лет)
5. Казина О.Б. Совместные физкультурные занятия с участием родителей (для занятий с детьми 5 - 7 лет)
6. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3 – 4 лет
7. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 4 - 5 лет
8. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 5 - 6 лет
9. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 6 - 7 лет
10. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3 – 4 года)
11. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6 – 7 лет)
12. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4 – 5 лет)
13. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5 – 6 лет)
14. Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3 – 4 лет
15. Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4 – 5 лет
16. Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5 - 6 лет
17. Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6 - 7 лет
18. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду 3 – 5 лет
19. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду 5 – 7 лет

Плакаты: «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта», «Расскажите детям о зимних видах спорта», «Расскажите детям об Олимпийских играх», «Расскажите детям об олимпийских чемпионах» и др.

Технические средства обучения: музыкальный центр, аудиозаписи

### **3.3. Распорядок и режим дня**

Правильный распорядок дня – это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного построения распорядка является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей.

Режим дня для детей предусматривает их разнообразную деятельность в течение всего дня в соответствии с интересами, с учетом времени года, возраста детей, а также состояния их здоровья. Разумный режим дня обеспечивает жизнеспособность и функциональную деятельность различных органов, создает условия для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития, дает возможность педагогам раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка.

В режиме дня указана общая длительность образовательной деятельности, включая перерывы между их различными видами. Педагог самостоятельно дозирует объем образовательной нагрузки, не превышая при этом максимальную допустимую СанПиН нагрузку. Занятия по физическому развитию в группах дошкольного возраста проходят в I половину дня, во II половину дня проводятся спортивные праздники и досуги.

Продолжительность занятий по физическому развитию:

- для детей от 3 до 4 лет – не более 15 минут;
- для детей от 4 до 5 лет – не более 20 минут;
- для детей от 5 до 6 лет – не более 25 минут;
- для детей от 6 до 7 лет – не более 30 минут.

Режимы дня разработаны учетом Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или)

безвредности для человека факторов среды обитания» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021 № 62296).

Режимы дня рассчитаны на 12 – часовое пребывание ребенка в ГБДОУ. Ежедневная организация жизни и деятельности детей строится на основе учета их возрастных и индивидуальных особенностей, а также социального заказа родителей и предусматривает лично – ориентированный подход к организации всех видов детской деятельности. В ГБДОУ разработаны режимы на теплый (1 июня - 31 августа) и холодный (1 сентября - 31 мая) периоды, адаптационный режим для вновь поступающих детей, режим двигательной активности.

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

В основе лежит рабочая программа воспитания (Приложение № 2 к Образовательной программе дошкольного образования ГБДОУ детского сада № 4 Василеостровского района). /Приложение 4 «Календарный план воспитательной работы»/.

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

- 1) формирование ценностного отношения к окружающему миру, другим людям, себе;
- 2) овладение первичными представлениями о базовых ценностях, а также выработанных обществом нормах и правилах поведения;
- 3) приобретение первичного опыта деятельности и поведения в соответствии с базовыми национальными ценностями, нормами и правилами, принятыми в обществе.

Задачи воспитания формируются для каждого возрастного периода (1 год – 3 года, 3 года – 8 лет) на основе планируемых результатов достижения цели воспитания и реализуются в единстве с развивающими задачами, определенными действующими нормативными правовыми документами в сфере ДО. Задачи воспитания соответствуют основным направлениям воспитательной работы.

Современный национальный воспитательный идеал — это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Цель воспитания ориентирует педагогов не на обеспечение соответствия личности ребенка единому уровню воспитанности, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности. В связи с этим важно сочетание усилий педагога по развитию личности ребенка и усилий самого ребенка по своему саморазвитию в рамках возрастных возможностей. Их сотрудничество, партнерские отношения являются важным фактором успеха в достижении цели.

Конкретизация общей цели воспитания применительно к возрастным особенностям дошкольников позволяет выделить в ней следующие ожидаемые образовательные результаты, которым необходимо уделять чуть большее внимание на разных уровнях дошкольного образования:

В воспитании детей младшего и среднего возраста (от 3 до 5 лет) таким целевым приоритетом является создание благоприятных условий для социализации.

Ценностные представления и мотивационные ресурсы:

Инициативность в сфере общения.

Позитивное отношение к разным видам труда.

Сформированность первичных ценностных представлений о том, «что такое хорошо, и что такое плохо».

Стремление к здоровому образу жизни.

В воспитании детей старшего возраста (от 5 до 7 лет) таким целевым приоритетом является воспитание познавательных интересов дошкольников.

Ценностные представления и мотивационные ресурсы:

Инициативность в сфере познания.

Чувство собственного достоинства.

Позитивное отношение к другим людям, независимо от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и иных верований, их физических и психических особенностей.

Ответственность за начатое дело.

Стремление поступать правильно, быть «хорошим».

Патриотизм, чувство гражданской принадлежности и социальной ответственности.

Уважительное отношение к духовно-нравственным ценностям, историческим

и национально-культурным традициям народов нашей страны.

Отношение к образованию как к одной из ведущих жизненных ценностей.

Традиционно в ГБДОУ проводятся различные праздники и мероприятия. Спортивные праздники и мероприятия являются эффективным инструментом развития и воспитания детей.

Физкультурный досуг	«На лесной полянке» (средняя группа) «В гости к Лесовичку» (старшие и подготовительные к школе группы) «Осенняя пора» (младшие и средние группы)
Спортивные развлечения	«Все на стадион!» (старшие и подготовительные к школе группы) «Мы здоровье сбережем» (старшие и подготовительные к школе группы) «Если с другом вышел в путь» (младшие и средние группы) «Путешествие в страну Игралию» (старшие и подготовительные к школе группы)
Спортивные праздники	праздник ко Дню Защитника Отечества «Рота подъем» (старшие и подготовительные к школе группы) праздник ко Дню Защитника Отечества «Морячок» (младшие и средние группы) «Проводы Зимы» (все возрастные группы) «День мяча» (младшие и средние группы) праздник ко Дню победы «Тяжело в учении, легко в бою» (старшие и подготовительные к школе группы) «Мама, папа, я – спортивная семья» (все возрастные группы)
Соревнования	«Веселые старты» (старшие и подготовительные к школе группы) «Зимняя олимпиада» (старшие и подготовительные к школе группы) «Летняя олимпиада»

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

Спортивный зал нашего ГБДОУ является центром физической подготовки детей, центром формирования у детей жизненно необходимых двигательных умений и навыков, достижения определенного уровня физической культуры, центром консультативной работы с

воспитателями и родителями (законными представителями) по вопросам физического развития дошкольников.

### Оборудование и инвентарь спортивного зала

№ п/п	Наименование
1	Мячи большие
2	Мячи средние
3	Мячи малые
4	Мячи баскетбольные
6	Мяч набивной большой
7	Мяч набивной малый
8	Дуга большая
9	Дуга малая
10	Мешочек с грузом малый
11	Скамейки гимнастические
12	Скакалки
13	Гимнастические палки длинные
14	Гимнастические палки короткие
15	Обручи большие
16	Обручи малые
17	Ориентиры
18	Гимнастическая стенка
21	Мягкие модули
22	Кубики большие
23	Кубики малые
24	Флажки
25	Султанчики
26	Кегли
27	Ракетки
28	Воланы
30	Гантели
31	Баскетбольная сетка
33	Мат большой
34	Коврик массажный со следочками
35	Мишень навесная
36	Уголок передвижной с набором мелких пособий
37	Канат
38	Тоннель

### **3.6. Планирование образовательной деятельности**

Реализация Программы находит отражение в календарно – тематическом планировании, в котором конкретизируется образовательная деятельность с детьми в течение дня, недели в соответствии с календарно – тематическим планированием Программы.

#### **Список приложений**

- 1) Педагогическая диагностика
- 2) Паспорта здоровья младших, средних, старших, подготовительных к школе групп
- 3) Расписание занятий
- 4) Календарный план воспитательной работы
- 5) Календарно – тематическое планирование
- 6) Планирование досуговой деятельности
- 7) Картотека ОРУ
- 8) Картотека подвижных игр
- 9) Режим двигательной активности
- 10) Аналитическая справка о результате личного участия педагога в создании развивающей предметно – пространственной среды группы