

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №18муниципального образования  
Усть-Лабинский район

# **Рабочая программа на 2023-2024 учебный год инструктора по физической культуре**

Составил: инструктор по  
физической культуре  
Иванова М. В.

ст. Воронежская, 2023 год

## Содержание

### I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.....	4-5 стр.
1.2. Цели и задачи Программы.....	5-6 стр.
1.3. Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей ....	6-9 стр.
1.4. Планируемые результаты освоения Рабочей программы.....	9 стр.
1.5. Диагностика достижений планируемых результатов .....	9-10 стр.
1.6. Оценка физической подготовленности.....	10-11 стр.
2. Содержательный раздел программы.....	12-18 стр.
2.1. Описание образовательной деятельности в области физического развития ребенка .....	12-14 стр.
2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Рабочей программы. ....	14- 15 стр.
2.3. Организация работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса. ....	15-17 стр.
2.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.....	17-18 стр.
3. Организационный раздел программы.....	18-24 стр.
3.1. Психолого- педагогические условия реализации Программы ...	18 стр.
3.2. Описание материально-технического обеспечения и особенности организации развивающей предметно - пространственной среды образовательной области «Физическое развитие» .....	18 – 23 стр.
3.3. Организация двигательного режима.....	23-24 стр.
Список используемой литературы .....	24 стр.

Приложение

Перспективное планирование

Мониторинг



## Целевой раздел

### 1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию дошкольников предназначена для групп общеразвивающей направленности.

Программа разработана в соответствии с:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г.№273-ФЗ,
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (далее Стандартом),
- Образовательной программой дошкольного образования МБДОУ №18

Срок реализации программы 2023-2024 учебный год.

В общей системе дошкольного образования физическое развитие детей занимает важное место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, общая выносливость, работоспособность и другие качества, необходимые для всестороннего гармонического развития личности.

Рабочая программа состоит из обязательной части, которая соответствует ОП ДО МБДОУ №18 и ФГОС ДО и части, формируемая участниками образовательных отношений. Обе части являются взаимодополняющими и необходимыми с точки зрения реализации Стандарта, интегрированы в единый образовательный процесс и предусматривают взаимодействия с разными субъектами образовательных отношений.

<b>Возраст</b>	<b>Обязательная часть</b>	<b>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</b>	<b>Соотношение частей программы</b>
3-5 лет	ОП ДО МБДОУ №18 Реализуется педагогическими работниками ДОО во всех помещениях и на территории детского сада, со всеми детьми ДОО.	-	-

5-7 лет	ОП ДО МБДОУ №18 Реализуется педагогическими работниками ДОО во всех помещениях и на территории детского сада, со всеми детьми ДОО.	<i>Парциальная программа А. А. Чеменева «Веселый рюкзачок». Реализуется педагогическими работниками ДОО во всех помещениях и на территории детского сада, со всеми детьми ДОО.</i>	80/10
---------	---	--	-------

## 1.2 Цели и задачи Рабочей программы

Цель физического воспитания в детском саду – обеспечить всестороннюю физическую подготовленность каждого ребёнка, помочь приобрести запас прочных умений и двигательных навыков, необходимых человеку на протяжении всей его жизни для труда и активного отдыха.

Задачи физического воспитания в детском саду:

- обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;
- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

*В части формируемой участниками образовательных отношений*

Парциальная программа дошкольного рекреационного туризма «Весёлый Рюкзачок» рассчитана на детей 5–7 лет. Программа используется в организованной образовательной деятельности по познавательному,

*речевому, социально-коммуникативному и физическому развитию. Основная цель – формирование личности ребенка, воспитания у него ответственного отношения к окружающей природной и социальной среде через использование элементов туризма. Основная форма организации рекреационного туризма — прогулки-походы, предполагающие кратковременное пребывание на природе, ознакомление с объектами ближайшего социального окружения, овладение элементарными туристскими навыками. В ходе тематических прогулок, экскурсий, походов ребёнок узнаёт свою страну, а начинается это познание со своей малой родины. При этом процесс познания происходит в предметно-наглядной, активной форме.*

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

#### **Младшая группа (3 – 4 года)**

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

#### **Средняя группа (4-5 лет).**

Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в неспособности выполнения двигательного действия, ребёнок проделывает

его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убеждён в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств, происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, и закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

### **Старшая группа (5-6 лет).**

Двигательная деятельность ребёнка становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группки по интересу к тому или иному виду упражнений. На 6-м году жизни ребёнка его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребёнка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка

ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обуславливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

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

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



и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы 7 детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

#### 1.4. Планируемые результаты реализации и освоения Программы

ФОП ДО п/п	Возраст	Ссылка
П.15.3.1	Младшая группа (к четырем годам)	<a href="https://disk.yandex.ru/i/Wm-G2cJTKz6xhw">https://disk.yandex.ru/i/Wm-G2cJTKz6xhw</a>
П. 15.3.2	Средняя группа (к пяти годам)	<a href="https://disk.yandex.ru/i/In-b0TyNYTpMGQ">https://disk.yandex.ru/i/In-b0TyNYTpMGQ</a>
П. 15.3.3	Старшая группа (к шести годам)	<a href="https://disk.yandex.ru/i/SEcilb_Y90R9Lw">https://disk.yandex.ru/i/SEcilb_Y90R9Lw</a>
П. 15.4.	Подготовительная к школе группа (конец дошкольного возраста)	<a href="https://disk.yandex.ru/i/bBmFTOmklO6fLw">https://disk.yandex.ru/i/bBmFTOmklO6fLw</a>

*В части, формируемой участниками образовательных отношений:*

*Парциальная программа А. А. Чеменева «Веселый рюкзачок»*

<https://disk.yandex.ru/i/pBGPdGxS31LWRg> *стр. 13*

#### 1.5 Диагностика достижения планируемых результатов

Для определения индивидуальных способностей детей, оценки начального уровня развития, с целью оптимизировать нагрузки при формировании двигательных навыков, инструктор по физкультуре, при участии медицинского работника 2 раза в год проводит диагностику, или, как теперь принято называть мониторинг физического развития дошкольников. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности по физическому развитию.

Цели диагностики, а также особенности ее проведения определяются требованиями ФГОС ДО. Результаты диагностики (мониторинга) 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.

Периодичность проведения диагностики:

- на первом этапе (стартовый мониторинг) начиная с 3 лет
- на завершающем этапе освоения программы его возрастной группой (заключительная, финальная диагностика).
- промежуточный мониторинг, который проводится в начале и конце каждого возрастного этапа: в начале каждого года с 01 сентября по 15 сентября и на конец года 15 мая по 31 мая.

Сравнение результатов стартовой и финальной диагностики позволяет выявить индивидуальную динамику развития ребенка. А промежуточный мониторинг построить индивидуальную и подгрупповую образовательную траекторию.

### **Оценка физической подготовленности.**

Инструктор по физкультуре оценивая физическую подготовленность определяет качественные (усвоение детьми техники выполнения движений в соответствии с возрастом) и количественные (гибкость, выносливость, быстрота) показатели.

Для каждой возрастной группы определены количественные показатели, таких психофизических качеств как:

- быстрота (бег 30 м.);
- скоростно-силовых качеств (прыжки в длину с места, метание мешочка на дальность, бросание набивного мяча );
- выносливость (бег 90 м., 120 м. , 150 м. );
- статическое равновесие, гибкость (наклон вперед из положения стоя) и ловкость (отбивание мяча об пол).

Мониторинг физической подготовленности проводится как в спортивном зале, так и на спортивной площадке ДОУ. При проведении мониторинга

ведется протокол обследования, где фиксируются количественные показатели (указываются цифры) и качественные показатели (указывается цвет).

Уровень сформированности двигательных качеств определяется как

Красный – высокий и выше среднего,

Зеленый - средний,

Желтый - низкий.

Сопоставление результатов на начало и конец года наглядно показывают динамику физической подготовленности детей. Результаты мониторинга физической подготовленности заносятся в протоколы (Приложение№2).

## II. Содержательный раздел программы.

### 2.1. Описание образовательной деятельности в области физического развития ребенка

ФОП ДО п/п	Возраст	Ссылка
П.22.4.	Младшая группа (3-4 года)	<a href="https://disk.yandex.ru/i/Wm-G2cJTKz6xhw">https://disk.yandex.ru/i/Wm-G2cJTKz6xhw</a>
П. 22.5.	Средняя группа (4-5 лет)	<a href="https://disk.yandex.ru/i/In-b0TyNYTpMGQ">https://disk.yandex.ru/i/In-b0TyNYTpMGQ</a>
П. 22.6.	Старшая группа (5-6 лет)	<a href="https://disk.yandex.ru/i/SEcilb_Y90R9Lw">https://disk.yandex.ru/i/SEcilb_Y90R9Lw</a>
П. 22.7.	Подготовительная к школе группа (6-7 лет)	<a href="https://disk.yandex.ru/i/bBmFTOmklO6fLw">https://disk.yandex.ru/i/bBmFTOmklO6fLw</a>

*В части формируемой участниками образовательных отношений*

*Парциальная программа А. А. Чеменева «Веселый рюкзачок»*

стр	Возраст	Ссылка
14-29	Старшая группа (5-6 лет)	<a href="https://disk.yandex.ru/i/pBGPdGxS31LWRg">https://disk.yandex.ru/i/pBGPdGxS31LWRg</a>
30-49	Подготовительная к школе группа (6-7 лет)	

**Занятия:** количество занятий в неделю во всех возрастных группах – 2 в помещении ДООУ. Физкультурное занятие на прогулке проводит воспитатель группы самостоятельно. Продолжительность занятий – 15-30 минут.

Продолжительность в каждой возрастной группе.

Младшая группа (3-4года) – 15 минут.

Средняя группа (4-5лет) – 20 минут.

Старшая группа (5-6лет) – 25 минут.

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

**Физкультурные досуги:** досуг проводится 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

**Дни здоровья:** в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (*прогулка-экскурсия*). День здоровья проводится один раз в квартал.

**Расписание занятий по физической культуре на 2023-2024 учебный год.**

День недели	Занятие	Время	Специалист
<b>Понедельник</b>	<b>Утренняя гимнастика</b>	08.00-08-30	Инструктор по ФК
	<b>Физическое развитие.</b> Физкультура. Младшая группа	09.20-09.35	Инструктор по ФК
	<b>Физическое развитие.</b> Физкультура. Старшая группа (общеобразовательной и компенсирующей направленности)	10.00-10-25	Инструктор по ФК
<b>Вторник</b>	<b>Утренняя гимнастика</b>	08.00-08.30	Инструктор по ФК
	<b>Физическое развитие.</b> Физкультура. Средняя группа (общеобразовательной и компенсирующей направленности)	09.35-09.55	Инструктор по ФК
	<b>Физическое развитие.</b> Физкультура. Подготовительная к школе группа (общеобразовательной и компенсирующей направленности)	10.25-10.55	Инструктор по ФК
<b>Среда</b>	<b>Утренняя гимнастика</b>	08.00-08.30	Инструктор по ФК
	<b>Физическое развитие.</b> Физкультура. Младшая группа	09.20-09.35	Инструктор по ФК
	<b>Физическое развитие.</b>	09.45-	Инструктор по

	Физкультура. Старшая группа (общеобразовательной и компенсирующей направленности)	10.10	ФК
Четверг	<b>Утренняя гимнастика</b>	08.00- 08.30	Воспитатели
	Физкультурные развлечения и кружковая деятельность	16.00- 18.00	Инструктор по ФК, педагоги
Пятница	<b>Утренняя гимнастика</b>	08.-08.30	Инструктор по ФК
	<b>Физическое развитие.</b> Физкультура. Средняя группа (общеобразовательной и компенсирующей направленности)	09.35- 10.00	
	<b>Физическое развитие.</b> Физкультура. Подготовительная к школе группа (общеобразовательной и компенсирующей направленности)	10.20- 10.50	

## 2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Рабочей программы

**Основной формой** реализации Рабочей программы в области физического развития дошкольников является двигательная деятельность, реализующаяся в:

- физкультурных занятиях;
- утренней гимнастики;
- подвижных играх;
- физминутках, физкультурных паузах;
- оздоровительно-профилактической гимнастики;
- гимнастики после сна;
- закаливающих процедурах;
- физических упражнениях и подвижных играх;
- спортивных праздниках и физкультурных досугах;
- спортивных соревнованиях;
- психогимнастики;
- дыхательной гимнастики;

**Методы** обучения (словесные, наглядные, практические):

- организация опыта поведения и деятельности (приучение к положительным формам общественного поведения, упражнение, воспитывающие ситуации, игровые методы);
- мотивации опыта поведения и деятельности (поощрение, методы развития эмоций, игры, соревнования, проектные методы).

При реализации Программы педагог может использовать различные **средства**, которые используются для развития всех видов деятельности детей:

- демонстрационные и раздаточные
- визуальные, аудиальные, аудиовизуальные
- естественные и искусственные
- реальные и виртуальные

Средства, направленные на развитие двигательной деятельности детей: оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазания, прыгания, занятий с мячом и др.

Для реализации Программы отобраны следующие **способы** (технологии, приемы):

В дошкольном возрасте (3-8 лет)
Здоровьесберегающие технологии
технологии проектной деятельности
информационно-коммуникационные технологии;
игровая технология
Туристические походы

### ***Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений***

*Вариативные формы, способы, методы и средства реализации части Программы, формируемой участниками образовательных отношений, совпадают с вариативными формами, способами, методами и средствами обязательной части Программы.*

### **2.3. Организация работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса.**

### **Взаимодействие со специалистами.**

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОО напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя.**

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

**«Здоровье»** — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание.

**«Социализация»** — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности.

**«Безопасность»** — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

**«Труд»** — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

**«Познание»** — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя.**

Музыка воздействует:

на эмоции детей;

создает у них хорошее настроение;

помогает активировать умственную деятельность;

способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;

освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;



привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника.**

Основными проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, являются:

- Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
- Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;
- Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

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

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются отношения к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников:

- консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье.

#### **Задачи:**

- 1.Пропагандировать основы ЗОЖ.
- 2.Просвещать родителей с целью повышения их педагогических знаний.
- 3.Вовлекать родителей в образовательный процесс.

Взаимодействие с родителями осуществляется **в разных формах:**

- анкетирование (знакомство с семьей).
- праздники, развлечения (приобщение к ЗОЖ)
- консультации (в процессе общения я рассказываю об успехах ребенка, обсуждаем трудности, возникающие у ребенка, находим общие мнения и пути решения проблемы).

- родительские собрания (рассказываю о физкультурно-оздоровительной работе в детском саду).
- рекомендации через папки-передвижки, буклеты (например, предлагаю интересные упражнения и игры с детьми дома).
- открытые занятия транслирую умения и навыки детей).
- занятия – практикумы (просвещаю и обучаю родителей, с целью повышения их педагогических знаний).
- день открытых дверей (способствую развитию взаимоотношений родителей и детей).
- совместная деятельность (вовлечение родителей в единое образовательное пространство, например, праздники, совместные походы, «Клуб здоровья» и т.д.
- проекты
- мастер-классы (делюсь опытом )
- фотовыставки (транслирую успехи детей).

Лучший способ приобщить ребенка к здоровому образу жизни- это показать на собственном примере, как нужно относиться к физкультуре и спорту. Если ребенок видит, что родители испытывают удовольствие от здорового активного досуга, они обязательно будут подражать. Поэтому задача инструктора состоит в том, чтобы убедить родителей важности физического развития и приобщения ребенка к ЗОЖ, осуществлять систематическое, разностороннее педагогическое просвещение семьи, включая передачу теоретических знаний и оказание помощи в приобретении практических навыков, а также в распространении опыта семейного воспитания детей.

### **III. Организационный раздел программы**

#### **3.1. Психолого-педагогические условия реализации Программы**

Успешная реализация Программы МБДОУ №18 обеспечивается психолого-педагогическими условиями, соответствующими п. 30 ФОП ДО.

<https://sudact.ru/law/prikaz-minprosveshcheniia-rossii-ot-25112022-n-1028/federalnaia-obrazovatelnaia-programma-doshkolnogo-obrazovaniia/iv/30/>

#### **3.2. Описание материально-технического обеспечения и особенности организации развивающей предметно - пространственной среды образовательной области «Физическое развитие».**

В МБДОУ №18 созданы материально-технические условия, соответствующие п. 32.1 ФОП ДО

<https://sudact.ru/law/prikaz-minprosveshcheniia-rossii-ot-25112022-n-1028/federalnaia-obrazovatelnaia-programma-doshkolnogo-obrazovaniia/iv/32/>

В детском саду созданы все условия для полноценного развития детей. Созданы специальные педагогические условия здоровьесбережения и здоровьеукрепления. В ДОУ имеется один физкультурный зал, спортивная площадка, оснащенные оборудованием. Физкультурный зал располагаются в здании МБДОУ №18, на первом этаже. Спортивный зал предназначен для проведения непрерывной непосредственной образовательной деятельности, проведения спортивных праздников, развлечений, досугов.

### ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Параметры	Характеристика параметров
Общая площадь (кв.м)	72.5 кв. м
Освещение естественное	имеется
Освещение искусственное	лампы дневного света с защитой
Уровень освещенности	норма
Наличие системы пожарной безопасности	имеется
Наличие системы отопления	имеется
Возможность проветривания помещения	имеется
Поверхность пола (удобная для обработки)	имеется

#### Функциональное использование:

- все формы работы инструктора физкультуры.

**Развивающая предметно - пространственная среда** – часть образовательной среды, представленная специально организованным пространством (помещениями, участками и т. п., материалами, оборудованием, и инвентарем, для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями возрастного этапа ,охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития. В соответствии с ФГОС ДО и образовательной программой ДОУ **развивающая предметно-пространственная среда** создается педагогами для развития индивидуальности каждого ребенка с учетом его возможностей, уровня активности и интересов. Развивающая предметно-пространственная среда должна быть:

- **содержательно- насыщенной** – включать средства обучения (в том числе технические материалы (в том числе расходные, инвентарь, игровое, спортивное и оздоровительное оборудование, которые позволяют обеспечить игровую, познавательную исследовательскую и творческую активность всех категорий детей, экспериментирование с материалами, доступными детям; 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).

- **трансформируемой** – обеспечить возможность разнообразного использования составляющих развивающей предметно-пространственной среды (например, маты, мягкие модули, природные материалы) в разных видах детской активности;

- **доступной** обеспечить свободный доступ воспитанников (к играм, игрушкам, материалам, тренажерам, пособиям).

- **безопасной**- все элементы развивающей предметно-пространственной среды должны соответствовать требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования, такими, как санитарно-эпидемиологические правила и нормативы.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства физкультурных залов, спортивного участка, физкультурных уголков в группах, материалов, оборудования и инвентаря для физического развития. Физкультурный зал соответствуют государственным санитарно-эпидемиологическим требованиям, нормам и правилам пожарной безопасности. Спортивный зал заполнен необходимым спортивным оборудованием, которое позволяет увлечь детей двигательной активностью.

### **В физкультурных залах ДООУ имеется оборудование:**

- спортивный комплекс
- гимнастические стенки
- приставные лестницы (с зацепом).
- гимнастические скамейки
- тропа «здоровья»
- ребристые дорожки
- передвижные туннели

- многофункциональные модули
- дуги разной величины
- маты гимнастические
- канат
- фитболы
- гимнастические скамейки
- нестандартное спортивное оборудование

### **Инвентарь:**

- гимнастические палки
- обручи различного диаметра
- флажки, кубики, веревочки, ленточки, погремушки
- скакалки
- мячи разного диаметра
- мешочки с песком
- гантели детские
- массажеры для стоп

На территории детского сада имеются спортивные площадки, которые помогают при подготовке детей к различным соревнованиям, проведением эстафет, спортивных развлечений и праздников. Спортивные площадки оборудованы спортивными снарядами, воротами для подлезания, ямой для прыжков длину с разбега и с места, щитами для баскетбола и волейбола. Опыт показал, что использование на занятиях различного инвентаря повышает интерес и удовольствие, а также двигательную активность, внимание, координацию. Поэтому в детском саду особое внимание уделяется приобретению и обновлению оборудования спортивного зала, физкультурных уголков, спортивной площадки.

Все приобретаемое оборудование соответствует обязательным требованиям, установленным техническими регламентами и стандартами, изготовлено из безвредных для здоровья детей материалов. Спортивное оборудование закреплено и проверено, на основании чего составлен акт испытания спортивного оборудования и инвентаря. Все оснащение спортивных залов эстетически привлекательно, имеет современный дизайн, яркую окраску и изготовлено из современных материалов.

Все оборудование и оснащение зала проходит санитарную обработку в соответствии с нормами СанПиН. В спортивных залах созданы все условия для сохранения психического и физического здоровья каждого ребенка и обеспечение его эмоционального благополучия. Предметно-

пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала, способствует общению и совместной деятельности детей и взрослых.

### **Инфраструктура предметно-развивающей среды физкультурного зала**

<b>Название зоны</b>	<b>Цель</b>	<b>Задачи</b>
<b>Двигательно – игровая зона</b>	Целенаправленное педагогическое воздействие на развитие основных движений, тренировку физиологических функций организма	Укреплять здоровье детей; Развивать двигательные навыки и физические качества; Расширять двигательный опыт; Создавать положительный эмоциональный настрой.
<b>Зона спортивного оборудования: - традиционного, - нестандартного</b>	Разнообразие организации двигательной деятельности детей	Формировать умение использовать спортивное оборудование на занятиях и в самостоятельной деятельности; Создавать вариативные, усложненные условия для выполнения двигательных заданий; Оптимизация режима двигательной активности; Повышать интерес к физическим упражнениям; Расширять круг представлений о разнообразных видах спортивного оборудования, его назначения.
<b>Зона метания</b>	Ознакомление с различными способами метания	Развивать глазомер; Закреплять технику метания; Укреплять мышцы рук и плечевого пояса.

<b>Зона прыжков</b>	Создание условий для обучения прыжкам разного вида в соответствии с возрастом и программой	Обучать технике прыжков; Развивать силу ног, прыгучесть; Использовать специальное оборудование.
<b>Зона «Спортивный комплекс»</b>	Создание условий для удовлетворения потребности в двигательной активности	Овладеть техникой различных способов и видов лазанья; Развивать ловкость, силу, смелость при выполнении упражнений на кольцах.

### 3.3. Организация двигательного режима

Виды двигательной активности в режиме дня	возраст			
	младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1. Утренняя гимнастика	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
2. Физкультурные занятия	2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице 15 мин	2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице 20 мин	2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице 25 мин	2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице 30 мин
3. Физические упражнения и игровые задания	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
4. Физкультминутки	Ежедневно 2-3 мин	Ежедневно 2-3 мин	Ежедневно 2-3 мин	Ежедневно 2-3 мин
5. Подвижные игры на прогулке (утром и вечером) - сюжетные - бессюжетные - игры-забавы - эстафеты - аттракционы	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
6. Гимнастика после сна	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
7. Дозированный бег	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
8. Физкультурный досуг	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
9. День Здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал

10. Спортивный праздник	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год
11. Самостоятельная двигательная активность	ежедневно для всех возрастов			

### Список используемой литературы:

1. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа М.: Мозаика-Синтез, 2020. – 128 с.
2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа- М.: Мозаика-Синтез, 2020. – 112 с.
3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Система работы в старшей группе - М.: Мозаика- Синтез, 2012. – 128 с.
4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: Мозаика -Синтез, 2020.- 128 с.
5. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа.- М.: Мозаика-Синтез, 2020.-109 с.
6. Спортивные игры и упражнения в детском саду. Э.Й. Адашквичене, Москва «Просвещение» 1992.
7. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа М.: Мозаика-Синтез, 2020. – 157 с.
8. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. В.Г.Фролова, Г.П.Юрко, Москва «Просвещение» 1983г.
9. 300 подвижных игр для оздоровления детей. В.Л. Страковская, М.: «Новая школа», 1994г.
10. Подвижные игры: хрестоматия и рекомендации. Е.А .Тимофеева, Е.А. Сагадчаная, Н.Л.Кондратьева. М.: «Воспитание дошкольника», 2008г
11. Движение день за днем. М.А. Рунова, М.: «Линка -пресс», 2007г
12. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников. О.В.Козырева, М.: «Просвещение», 2007г