Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Ягодка»

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
МБДОУ д/с «Ягодка
(протокол от 28.08.2026 № 1)



Рабочая программа
инструктора по физическому воспитанию

разработана в соответствии с Федеральной образовательной программой дошкольного образования и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования

Разработчик
инструктор по физическому воспитанию
Губко С.О.

п. Сосенки, 2026

Содержание

I. Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.1.1. Цели и задачи	3
1.1.2. Значимые для разработки и реализации характеристики	3
1.2. Планируемые результаты	9
1.3. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	10
II. Содержательный раздел	13
2.1. Задачи и содержание образования (обучения и воспитания)	13
2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации	30
2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	31
2.3.1. Календарно-тематический план год	35
2.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	34
2.4.1. Перспективный план работы с родителями (законными представителями)	37
2.5. Рабочая программа воспитания	37
III. Организационный раздел	46
3.1 Психолого-педагогические условия реализации	46
3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	48
3.3. Материально-техническое обеспечение реализации	49
3.4. Перечень литературных, музыкальных, художественных, анимационных произведений для реализации	50
3.5. Календарный план воспитательной работы	52

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Цели и задачи реализации Программы

Цель: создание системы работы по физическому развитию дошкольников, обеспечивающей разностороннее и гармоничное физическое развитие воспитанника в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций.

Цель достигается через решение задач:

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

1.1.2. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

Основные участники реализации Программы: педагоги, воспитанники, родители (законные представители) воспитанников.

При разработке Программы учитывались следующие значимые характеристики: географическое месторасположение, контингент воспитанников, характеристики особенностей развития воспитанников раннего и дошкольного возраста.

Работа муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Ягодка».строится с учетом социокультурных, национальных, региональных, демографических, климатических условий дошкольного учреждения и определяет:

- приоритетные направления на основе потребностей населения в образовательных услугах для воспитанников раннего и дошкольного возраста и режимных моментов с учетом особенностей климата и природных условий, состояния экологической обстановки, здоровья населения;
- планирование психолого-педагогической работы с воспитанниками в соответствии с национально-культурными традициями.

Особенности	Характеристика города, региона	Особенности образовательной деятельности
Демографические	Демографический потенциал Ростовской области в условиях естественной убыли населения из-за разных заболеваний (сердечно-	Создаются условия для: формирования представлений о

	сосудистый, инфекционных и других) поддерживается за счет миграционного прироста населения.	здоровом образе жизни, увеличения количества мест
Природно-климатические и экологические	Климатические условия: Ростовская область имеет благоприятные климатические условия. Однако за счет резко континентального климата жителям знакомы и сибирские морозы, и нестерпимая жара. Хотя, мороз переносится здесь относительно легко – климат сухой. Безморозный период длится 123 суток. Дождливых и пасмурных дней в регионе не много. Их количество едва превышает 80. Годовой объем осадков, которые выпадают в регионе в виде ливней и снега, равен 600 мм. Львиная доля дождей приходится на летний период. Снег держится в регионе больше 160 дней. Почва промерзает на глубину до двух метров. Отрицательная температура воздуха устанавливается в конце октября. Ночью случаются заморозки.	Разработан режим дня на холодный и теплый периоды. Экологические особенности местности позволяют вести углубленную работу экологической направленности: наблюдение за объектами природы на территории дошкольной образовательной организации, экскурсии по городу
Национально-культурные и этнокультурные	Ростовская область является многонациональным регионом, здесь живут не только переселенцы из разных уголков России (русские, татары, украинцы, чуваши), но и коренные малочисленные народы.	При реализации образовательной области «Физическое развитие», учтены культурные традиции не только русского народа (хотя их большинство), но и этнокультуры

Характеристики особенностей развития воспитанников раннего и дошкольного возрастов

Характеристика возрастных особенностей развития воспитанников дошкольного возраста необходима для правильной организации и осуществления образовательного процесса как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения (группы).

Реализация рабочей программы по физическому развитию воспитанников в возрасте от 2 до 7 лет в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад «Ягодка» опирается на основные показатели физического развития, развития функциональных систем, моторики, психических функций, коммуникативных навыков, социализацию, приоритетные виды детской деятельности.

Характеристики особенностей развития воспитанников первой младшей группы (2-3 года)

На третьем году жизни воспитанники становятся самостоятельнее. Продолжает развиваться предметная деятельность, ситуативно-деловое общение воспитанника и взрослого, совершенствуются восприятие, речь, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление. Опорно-двигательный аппарат у воспитанника раннего возраста становится все крепче, в этот возрастной период интенсивно протекает процесс окостенения мягких костных тканей и хрящей. К характеристикам физического развития воспитанников до трех лет относится и укрепление мышечного аппарата. Воспитанники раннего возраста все больше начинают выполнять сложных движений, которые требуют определенных силовых затрат, например, ходьба по ступенькам, залезание на лестницу и спуск с нее. Возрастной период от двух до трех лет характеризуется пиком двигательной активности. В раннем возрасте воспитанники активны и подвижны вне зависимости от пола. Но и здесь важную роль играют индивидуальные особенности как психического, таки физического развития каждого отдельного воспитанника. Такие показатели, как темперамент, наследственность, в этом вопросе также из виду выпускать нельзя. Например, флегматики отличаются медлительность, поэтому воспитанники-флегматики могут отличаться более спокойным поведением, они могут начать и ходить, и говорить позже, чем воспитанники с другим типом темперамента. Незначительное отставание в развитии двигательных умений и навыков могут наблюдаться и у воспитанников раннего возраста с повышенной массой тела. Мелкая моторика рук у воспитанника в период раннего детства продолжает активно развиваться: движения становятся более точными, амплитуда их становится более мелкая.

Характеристики особенностей развития воспитанников второй младшей группы (3-4 года)

Анатомо-физиологические особенности. Три года – это возраст, когда воспитанник вступает в

период дошкольного детства.

Особенности опорно-двигательного аппарата. Физиологические изгибы позвоночника воспитанника четвертого года жизни неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Суставы пальцев могут деформироваться (например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина). Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, постоянно опущенная голова) могут стать привычными, нарушается осанка. А это, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания. В период трех-четырех лет диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Воспитанникам, особенно в начале четвертого года жизни, легче даются движения всей рукой (прокатить мяч, машину), поскольку крупная мускулатура в своем развитии опережает мелкую. Но постепенно в процессе изобразительной деятельности, в строительных и дидактических играх совершенствуются движения кисти и пальцев. Поднимание рук вверх, в стороны,наклоны, покачивания и повороты туловища одновременно способствуют овладению своим телом.

Дыхательные пути. Дыхательные пути у воспитанников отличаются от таковых у взрослых. Просветы воздухоносных путей (гортань, трахея, бронхи, носовые ходы) у воспитанника значительно уже. Слизистая оболочка, их выстилающая, нежна и ранима. Это создает предрасположенность к воспалительным заболеваниям органов дыхания. Воспитанник трех-четырех лет еще не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать воспитанников дышать носом естественно и без задержки. Очень полезны для воспитанников упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками,легкими бумажными изделиями.

Сердечно-сосудистая система. Сердечно-сосудистая система по сравнению с органами дыхания лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце воспитанника работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок. Скорость кровотока у воспитанников больше, чем у взрослых. Кровяное давление в среднем составляет 95/58 мм ртутного столба.

Центральная нервная система. В дошкольном возрасте происходит совершенствование строения и деятельности центральной нервной системы. К трем годам у воспитанника бывает обычно достаточно развита способность к анализу и синтезу воздействий окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит не только непосредственному восприятию, но и речи, с помощью которой воспитанник обобщает и уточняет воспринимаемое.

Развивающаяся способность к концентрации возбуждения облегчает сосредоточение воспитанников на учебном материале. Однако оно легко нарушается при изменении обстановки под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса. Если на занятии в момент объяснения с улицы донесся какой-то шум или в комнату вошел посторонний, воспитанники мгновенно отвлекаются. Инструктор по физическому воспитанию на этот случай должен знать приемы, с помощью которых можно с минимальной затратой времени переключить внимание воспитанников на учебное задание. Часто наблюдается повышенная возбудимость, и это приводит кбыстрой утомляемости воспитанников.

У воспитанника трех-четырех лет взаимодействие сигнальных систем еще несовершенно. Уровень межанализаторных связей таков, что в момент выполнения упражнений воспитанники порой не могут воспринимать словесные коррективы инструктора по физическому воспитанию. Более эффективным будет оказать воспитаннику непосредственную помощь: повернуть его корпус, руки, задавая правильную амплитуду движений, и т.д. На этом этапе важно гармонично сочетать непосредственные исловесные воздействия на воспитанников.

Характеристики особенностей развития воспитанников средней группы (4-5 лет)

Особенности опорно-двигательного аппарата. К пяти годам соотношение размеров различных отделов позвоночника воспитанника становится таким же, как у взрослого, но рост позвоночника продолжается вплоть до зрелого возраста. Скелет воспитанника отличается гибкостью, так как процесс

окостенения еще не закончен. В связи с этим воспитанникам четырех-пяти лет нельзя на физкультурных занятиях давать силовые упражнения, необходимо постоянно следить за правильностью их позы. Длительное сохранение одной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге нарушение осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением статической позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует строго дозироватьнагрузку, в частности, для мелких мышечных групп.

Органы дыхания. Потребность организма воспитанника в кислороде возрастает за период от трех до пяти лет на 40 %. Происходит перестройка функции внешнего дыхания. Преобладающий у воспитанников двух-трех лет брюшной тип дыхания к пяти годам начинает заменяться грудным. К этому же возрасту несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1060 $см^3$), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

Сердечно-сосудистая система. Абсолютный вес сердца в этом возрасте равен 83,7 грамм, частота пульса 99 ударов в минуту, а средний уровень кровяногодавления 98/60 мм ртутного столба. Впрочем, наблюдаются большие индивидуальные колебания показателей сердечной деятельности и дыхания. Так, в четыре года частота сердечных сокращений (пульса) в минуту колеблется от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

В возрасте четырех-пяти лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащенном дыхании, одышке, некоординированных движениях. Важно не допускать утомления воспитанников, вовремя менять нагрузку и характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечных сокращений быстро нормализуется, и работоспособность сердечной мышцы восстанавливается.

Возрастной период воспитанников от четырех до пяти лет характеризуется дальнейшим развитием разных форм двигательной активности, которая во многом обусловлена их достаточным запасом умений и навыков, хорошей пространственной ориентировкой, стремлением выполнять движения совместно, небольшими группами.

Воспитанники пятого года жизни владеют в общих чертах всеми видами основных движений; они стремятся самостоятельно выполнять различные сочетания движений, достаточно сложные упражнения. Но зачастую им не удается выполнить их качественно и до конца.

Движения воспитанников уже в этом возрасте носят произвольный и целеустремленный характер. Воспитанники самостоятельно различают все основные виды движений, частично умеют выделять их отдельные элементы, пытаются обсуждать результаты своих действий, сопоставляя их с образцом.

Отличительной особенностью воспитанников четырех-пяти лет является их познавательная активность и постоянное стремление к выполнению различных действий: расставлять и убирать пособия, имитировать образы животных, птиц и т. д. Достаточно высокая двигательная активность воспитанников проявляется в подвижных играх, которые формируют у них ответственность за выполнение правил и достижение определенного результата. В процессе выполнения двигательных заданий различной сложности воспитанники пытаются прилагать волевые усилия: перепрыгивают через барьеры, пролезают под дугами, ходят по наклонному буму и т. д. У воспитанников совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются такие физические качества, как быстрота движений, ловкость, координация, выносливость.

Характеристики особенностей развития воспитанников старшей группы (5-6 лет)

Анатомо-физиологические особенности. Возраст пяти-шести лет часто называют «периодом первого вытяжения», когда за год воспитанник может вырасти на 7-10 см. Но все-таки эти показатели у

воспитанников шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной к школе группы.

Каждый возрастной этап характеризуется, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстроувеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у воспитанников обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные и половые различия в этих показателях. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

Развитие опорно-двигательной системы. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) воспитанника к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода к шести годам заканчиваются. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга может продолжаться. Объем или окружность головы у воспитанника к шести годам примерно 50 см. Не заканчивается и окостенение носовой перегородки. Эти особенности инструктор по физическому воспитанию должен учитывать при проведении подвижных игр и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа, уха могут привести к травмам. Позвоночный столб воспитанника пяти-шести лет также чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например, при частом поднятии воспитанником тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

В развитии мышц выделяют несколько «ключевых» этапов. Один из них – это возраст шесть лет. К шести годам у воспитанника хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому воспитанники относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов (проприоцептивные рефлексы – рефлексы, получаемые с мышц и сухожилий; вестибулярные рефлексы – реакции вестибулярного аппарата (органа чувств, расположенного во внутреннем ухе человека) на изменения положения головы и туловища в пространстве), а также от массы тела и площади опоры. С возрастом воспитанника показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе воспитанникам по-прежнему легче даются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но они способны выполнять и короткие упражнения, в которых требуется опора на одну ногу, например, в подвижных играх «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «Совушка».

Органы дыхания. Размеры и строение дыхательных путей воспитанника дошкольного возраста отличаются от таковых у взрослых. Так, они значительно уже, поэтому нарушения температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности воспитанников. При ее недостаточности количество заболеваний органов дыхания также увеличивается (примерно на 20 %).

Жизненная емкость легких у воспитанника пяти-шести лет в среднем 1100-1200 $см^3$, но она зависит от многих факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у воспитанников ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 $л^3$ воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она

увеличивается в 2-7 раз, а при беге – еще больше. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно- сосудистой и дыхательной систем у воспитанников достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для воспитанников старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6- 0,8 до 1,2-1,6 км. Прыгать через скакалку воспитанники могут в течение пяти минут. У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности». В задачи инструктора по физическому воспитанию входит контролировать и направлять двигательную активность воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждать случаи гипердинамии и активизировать тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

Сердечно-сосудистая система. К пяти годам у воспитанника по сравнению с периодом новорожденности размеры сердца увеличиваются в четыре раза. Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни воспитанника пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92-95 ударов в минуту.

На шестом году жизни воспитанник осознает себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения. Успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Это позволяет повысить требования к их выполнению, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными другк другу).

Характеристики особенностей развития воспитанников подготовительной к школе группы (6-7 лет)

Анатомо-физиологические особенности. Седьмой год жизни – продолжение очень важного целостного периода в развитии воспитанников, который начинается в пять лет и завершается к семи годам. На седьмом году продолжается становление новых психических образований, появившихся в пять лет. Вместе с тем дальнейшее развертывание этих образований создает психологические условия для появления новых линий и направлений развития.

В шестилетнем возрасте идет процесс активного созревания организма. Вес воспитанника увеличивается в месяц на 200 граммов, рост на 0,5 см, изменяются пропорции тела. В среднем рост семилетних воспитанников равен 113-122 см, средний вес 21-25 кг.

Развитие опорно-двигательной системы. У воспитанников шести-семи лет отмечается ускорение физического развития. В этот период происходит интенсивный рост трубчатых костей ног, рук, оформляются изгибы позвоночника, изменяется строение костей: хрящевая ткань заменяется костной.

В этом возрасте увеличиваются в объеме мышцы, они становятся более плотными, возрастает их сила. Особенно быстро развиваются мышцы груди, спины, таза. При тщательном соблюдении правил физического развития происходит укрепление всего мышечно-связочного аппарата.

Появляется различие в мышечной силе мальчиков и девочек. Сила рук мальчиков больше, чем девочек. Это различие нужно учитывать при организациитрудовой деятельности.

Области мозга сформированы почти как у взрослого. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Идет развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры.

Интенсивно развивается координация мышц кисти. Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики воспитанника. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта воспитанника, развития речи и подготовки к письму.

На седьмом году жизни движения воспитанника становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Воспитанники проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Всю работу по физическому воспитанию в этой возрастной группе необходимо организовать так, чтобы сформировать у воспитанников потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

У старших дошкольников изменяется кожный покров: кожа грубеет, начинают активно действовать сальные железы, потовые железы действуют еще недостаточно. При обильном выделении кожного сала тело быстро становится грязным. Нужно тщательно следить за чистотой кожи: чаще заставлять воспитанника мыть руки, ноги, два раза в неделю купать, менять белье.

Органы дыхания. К семи годам окончательно формируется структура легочной ткани, увеличивается диаметр воздухоносных путей (трахеи, бронхов), и набухание слизистой при заболеваниях дыхательной системы уже не создает серьезной опасности. Частота дыханий уменьшается в десять лет до 20 в минуту.

Сердечно-сосудистая система. Средняя частота пульса с пяти до одиннадцати лет уменьшается со 100 до 80 ударов в минуту. Артериальное давление одиннадцатилетнего воспитанника в среднем 110/70 мм рт. ст.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от воспитанника дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения образовательной программы в рамках образовательной области «Физическое развитие» представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений воспитанника к завершению дошкольного образования.

К трем годам:

- у воспитанника развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам.

К четырем годам:

- воспитанник демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
- воспитанник проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические движения под музыку;
- воспитанник демонстрирует достаточную координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;
- воспитанник владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и т.п., соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье.

К пяти годам:

- воспитанник проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- воспитанник демонстрирует хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, хорошее развитие крупной и мелкой моторики рук активно и с интересом выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;
- воспитанник интересуется факторами, обеспечивающими здоровье, стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- воспитанник стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации

К шести годам:

- воспитанник демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
- воспитанник проявляет во время занятий физической деятельностью выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений;
- воспитанник проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других воспитанников и организовать знакомую подвижную игру;
- воспитанник владеет основными способами укрепления здоровья, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих его людей.

К концу дошкольного возраста:

- у воспитанника сформированы основные физические и нравственно-волевые качества;
- воспитанник владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;
- воспитанник соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- воспитанник результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристических пеших прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности;
- воспитанник проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- воспитанник проявляет морально-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять самооценку своей двигательной деятельности;
- воспитанник имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности, о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- воспитанник владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку заболевшим людям.

1.3. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений воспитанника, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных

особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития воспитанника, составить на основе полученных данных индивидуальный образовательный маршрут психолого-педагогического сопровождения по освоению Программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности (п.16 Федеральной образовательной программы дошкольного образования).

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

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

Педагогическая диагностика проводится два раза в год: на начальном этапе освоения воспитанником Программы в зависимости от времени его поступления в дошкольную группу (стартовая диагностика). При проведении диагностики на начальном этапе учитывается адаптационный период пребывания воспитанника в группе. На завершающем этапе освоения Программы его возрастной группой (финальная диагностика). Сравнение результатов стартовой и финальной диагностики позволяет выявить индивидуальную динамику развития воспитанника.

Педагогическая диагностика индивидуального развития воспитанников проводится инструктором по физической культуре в произвольной форме на основе малоформализованных диагностических методов: наблюдения – основной метод, свободных бесед с воспитанниками, анализа продуктов детской деятельности, специальных диагностических ситуаций. При необходимости инструктор по физическому воспитанию может использовать специальные методики диагностики физического развития.

Формой фиксации результатов наблюдения является диагностические карты наблюдений индивидуального развития воспитанников группы, разработанные инструктором по физическому воспитанию муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Ягодка». Фиксация данных наблюдения позволяет инструктору по физическому воспитанию выявить и проанализировать динамику в развитии воспитанника на определенном возрастном этапе, а также скорректировать образовательную деятельность с учётом индивидуальных особенностей развития воспитанника и его потребностей.

Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных. Для воспитанников с низким уровнем индивидуального развития составляется индивидуальный образовательный маршрут психолого-педагогического сопровождения по освоению Программы, согласованный на психолого-педагогическом консилиуме и утвержденный заведующим муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Ягодка». Индивидуальный образовательный маршрут психолого-педагогического сопровождения по освоению Программы согласуется с родителями (законными представителями) воспитанника под подпись и отметку родителей (законных представителей) о дате ознакомления.

Форма и процедура педагогической диагностики (мониторинга)

Педагогическая диагностика проводится инструктором по физическому воспитанию муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Ягодка». Инструктор по физическому воспитанию на заседании консилиума представляет количественные и качественные данные по освоению основных движений и физических качеств, работоспособности.

В процессе обсуждения представленных данных команда специалистов делает вывод о соответствии совокупности мониторинговых индикаторов одному из уровней достижения планируемых результатов (высокому, среднему, низкому). Степень соответствия выражается в определенном

количестве баллов. Разброс баллов по уровням позволяет инструктору по физическому воспитанию отразить степень выраженности и устойчивости мониторинговых индикаторов, характеризующих динамику формирования целевых ориентиров.

В начале учебного года по результатам мониторинга определяется зона образовательных потребностей каждого воспитанника: высокому уровню соответствует зона повышенных образовательных потребностей, среднему уровню – зона базовых образовательных потребностей, низкому и низшему – зона риска. Соответственно осуществляется планирование образовательного процесса на основе интегрирования образовательных областей с учетом его индивидуализации.

В конце учебного года делаются выводы о степени удовлетворения образовательных потребностей воспитанников.

II. Содержательный раздел

2.1. Задачи и содержание образования (обучения и воспитания)

Содержание работы по физическому развитию дошкольников реализуется инструктором по физическому воспитанию в соответствии с Федеральной образовательной программой дошкольного образования, Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, образовательной программой муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Ягодка», методикой физического развития воспитанников от двух до семи лет.

Содержание образовательной области «Физическое развитие» в соответствии с Федеральной образовательной программой дошкольного образования и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования предусматривает решение ряда специфических задач:

Задачи физического развития воспитанников первой младшей группы от двух до трех лет:

- обогащать двигательный опыт воспитанника, обучая основным видам движений, общеразвивающим упражнениям, простыми музыкально-ритмическим упражнениям;
- развивать психофизические качества, координацию движений, умение сохранять равновесие и ориентироваться в пространстве по зрительным и слуховым ориентирам;
- формировать интерес и эмоционально-положительное отношение к физическим упражнениям, совместным двигательным действиям;
- сохранять и укреплять здоровье воспитанника средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, самостоятельности, воспитывать полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

Задачи физического развития воспитанников второй младшей группы трех-четырех лет:

- продолжать обогащать двигательный опыт воспитанника разнообразными движениями, активизировать двигательную деятельность, обучая строевым упражнениям, основным видам движений, общеразвивающим упражнениям, спортивным упражнениям, музыкально-ритмическим упражнениям, подвижным играм;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, равновесие, координацию движений;
- формировать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, самостоятельность, умение согласовывать свои действия с движениями других воспитанников;
- сохранять и укреплять здоровье воспитанника средствами физического воспитания, закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщать к здоровому образу жизни, формируя полезные привычки.

Задачи физического развития воспитанников средней группы четырех-пяти лет:

- обогащать двигательный опыт воспитанника, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, обучая техничному выполнению разнообразных физических упражнений, музыкально-ритмических движений в разных формах двигательной деятельности;
- продолжать учить быстро и самостоятельно ориентироваться в пространстве, выполнять движения скоординировано, согласованно;
- продолжать формировать психофизические качества, координацию движений, равновесие, меткость;
- воспитывать волевые качества, произвольность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять творчество и самостоятельность при выполнении физических упражнений;

- воспитывать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, разным формам двигательной деятельности;
- сохранять и укреплять здоровье воспитанника, способствовать правильному формированию опорно-двигательного аппарата, осанки, укреплению иммунитета средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье;
- воспитывать полезные привычки, осознанное отношение к здоровью.

Задачи физического развития воспитанников старшей группы пяти-шести лет:

- продолжать обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения технично, осознанно, активно, точно, дифференцируя мышечные усилия, выполнять физические и музыкально-ритмические упражнения;
- способствовать освоению элементов спортивных игр, спортивных упражнений, элементарных туристских навыков;
- продолжать развивать психофизические качества, координацию, равновесие, меткость, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений;
- учить соблюдать правила в подвижных играх, взаимодействовать в команде, согласовывать действия свои и других воспитанников, ориентироваться в пространстве;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх и упражнениях;
- формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- сохранять и укреплять здоровье воспитанника, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах, влияющих на здоровье, туризме как форме активного отдыха;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, учить осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

Задачи физического развития воспитанников подготовительной к школе группы шести-семи лет:

- продолжать обогащать двигательный опыт, совершенствовать двигательные умения и навыки в разных формах двигательной деятельности;
- продолжать осваивать элементы спортивных игр и упражнений, туристские навыки;
- развивать психофизические качества, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений, ориентировку в пространстве;
- воспитывать стремление соблюдать правила в подвижной игре, учить самостоятельно их организовывать и проводить, взаимодействовать в команде;
- воспитывать патриотические чувства, нравственно-волевые качества гражданскую идентичность в двигательной деятельности;
- формировать осознанную потребность в двигательной активности;
- сохранять и укреплять здоровье воспитанника средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления;
- формировать представление о туризме, как форме активного отдыха, физкультуре и спорте, спортивных достижениях;
- продолжать учить осознанно выполнять правила безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;

- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в первой младшей группе от двух до трех лет

Инструктор по физическому воспитанию формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве. Инструктор по физическому воспитанию побуждает воспитанников совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление воспитанника соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения).

Основные движения:

- бросание, катание, ловля: скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50- 100 см), под дугу, в воротца, остановка катящегося мяча, передача мячей друг другу стоя, бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы, бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100-125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста воспитанника с расстояния 1-1,5 м; ловля мяча, брошенного с расстояния до 1 м;
- ползание и лазанье: ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3-4 м (взяв её, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30-40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом;
- ходьба: ходьба стайкой за инструктором по физическому воспитанию с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); врассыпную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки;
- бег: бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40-30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20-30-40 секунд; медленный бег на расстояние 40-80 м;
- прыжки: прыжки на двух ногах на месте (10-15 раз); с продвижением вперед, через 1-2 параллельные линии (расстояние 10-20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20-30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка на 10-15 см;
- упражнения в равновесии*:* ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10-15 см); ходьба по извилистой дорожке (2-3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте.

В процессе обучения основным движениям инструктор по физическому воспитанию побуждает воспитанников действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (погремушки, мячи, кубики, платочки, малые обручи, флажки, и т.п.), у опоры (стул, скамейка), сидя на опоре (стул, скамейка).

- упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднимание рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад;
- упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом воспитаннику, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднимание рук и ног из исходного положения лежа на спине;
- упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с подниманием на носки и другое;
- музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; инструктор по физическому воспитанию показывает воспитанникам и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.

Инструктор по физическому воспитанию предлагает образец для подражания и выполняет вместе с воспитанниками упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке.

Подвижные игры. Инструктор по физическому воспитанию развивает и поддерживает у воспитанников желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное). Подвижные игры: сюжетные игры, имитационные упражнения, игры на развитие ориентировки в пространстве, игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации, малоподвижные игры.

Формирование основ здорового образа жизни: инструктор по физическому воспитанию способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.

Содержание образовательной деятельности по физическому развитию во второй младшей группе от трех до четырех лет:

Инструктор по физическому воспитанию формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния воспитанников. Инструктор по физическому воспитанию воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая воспитанникам выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Инструктор по физическому воспитанию продумывает и организует активный отдых, приобщает воспитанников к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).

Основные движения: ходьба, бег, прыжки, ползанье, лазанье, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии.

- бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз воспитанника, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;
- ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;
- ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, врассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;
- бег: бег группами и по одному за направляющим, врассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120-150 м;
- прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через две линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см);
- упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

Общеразвивающие упражнения: без предметов, с предметами (мячи, кубики двух цветов, кегли, обручи, и т.п.), с опорой и на опоре (стул, скамейка), из разных исходных положений.

- упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); перекладывание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;
- упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно; упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:

поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;

- музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, инструктор по физическому воспитанию включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на полупальцах, топающим шагом, вперед, приставным шагом прямо и боком, имитационные движения, разнообразные образно-игровые упражнения, раскрывающие понятный воспитанникам образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, быстрая белка и т. д.), поочередное выставление ноги вперед, пятку, притопывание одной ногой, приседания «пружинки», прямой галоп, кружение.

Строевые упражнения: инструктор по физическому воспитанию предлагает воспитанникам следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, врассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием. Инструктор по физическому воспитанию выполняет вместе с воспитанниками упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

Подвижные игры: инструктор по физическому воспитанию поддерживает активность воспитанников в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает). Подвижные игры: сюжетные игры, имитационные упражнения, несюжетные игры, игры на развитие ориентировки в пространстве, игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации, малоподвижные игры.

Спортивные упражнения: инструктор по физическому воспитанию обучает воспитанников спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: по прямой, перевозя игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки. Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием. Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево. Плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.

Формирование основ здорового образа жизни: инструктор по физическому воспитанию напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

Активный отдых. Физкультурные досуги: досуг проводится один-два раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, в соответствии с календарно-тематическим планированием, годовым планом работы, 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 дошкольной образовательной организации (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в средней группе от четырех до пяти лет:

Инструктор по физическому воспитанию формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремлениек творчеству.

Инструктор по физическому воспитанию способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения)

Основные движения:

- бросание, катание, ловля, метание. Прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча инструктору по физическому воспитанию, удержание обруча, катящегося от инструктора по физическому воспитанию; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее пяти раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попаданиев горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;
- ползание, лазанье. Ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейкена животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне первой-второй рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;
- ходьба. Ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);
- бег. Бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой два-три раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по пять-шесть человек с одной стороны площадки на другую; бег врассыпную с ловлей и увертыванием;

- прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на два-три м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота пять см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;
- упражнения в равновесии. Ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Инструктор по физическому воспитанию обучает разнообразным упражнениям, которые воспитанники могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

Общеразвивающие упражнения: под счёт, из разных исходных положений, в разном темпе, без предметов, с мелким спортинвентарём.

- упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); перекладывание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;
- упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднимание ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;
- упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднимание на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места наместо.

Повышаются требования к воспитанникам при выполнении общеразвивающих упражнений. Инструктор по физическому воспитанию предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика. Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, инструктор по физическому воспитанию включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба под ритм, музыку в разном темпе на полупальцах, топающим шагом, вперед и назад (спиной), приставным шагом прямо и боком, галопом в сторону, согласовывая с началом окончание музыки, ходьба по кругу за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении, прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под ритм и музыку, выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмично хлопать в ладоши, комбинации из двух освоенных движений.

Строевые упражнения. Инструктор по физическому воспитанию предлагает воспитанникам следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, врассыпную; построение

по росту; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении; перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам; повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

Подвижные игры. Инструктор по физическому воспитанию продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей воспитанников (придумывание и комбинирование движений в игре). Подвижные игры: сюжетные игры, имитационные упражнения, несюжетные игры, игры на развитие ориентировки в пространстве, игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации, народные игры, малоподвижные игры.

Спортивные упражнения. Инструктор по физическому воспитанию обучает воспитанников спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей. Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга. Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью. Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуёлочкой». Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

Формирование основ здорового образа жизни. Инструктор по физическому воспитанию уточняет представления воспитанников о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию воспитанниками необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представленияоб отдельных видах спорта.

Активный отдых. Физкультурные праздники и досуги: инструктор по физическому воспитанию привлекает воспитанников данной возрастной группы к участию в праздниках воспитанников старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся два раза в год, в соответствии с календарно-тематическим планированием, годовым планом работы, продолжительностью не более 1-1,5 часов. Досуг организуется один-два раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения. Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщенияк здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России. Дни здоровья проводятся один раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в старшей группе от пяти до шести лет:

Инструктор по физическому воспитанию совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт воспитанников разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять

самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими воспитанниками; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные воспитанниками варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Инструктор по физическому воспитанию уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для воспитанников и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

- бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой четыре-пять раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;
- ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (три-четыре м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;
- ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами три-четыре м; ходьба «змейкой2 без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;
- бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-три-четыре раза; челночный бег 2х10 м, 3х10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;
- прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд два раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на три-четыре м; на одной ноге (правой и левой)

2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

- прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;
- упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».

Инструктор по физическому воспитанию продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые воспитанники самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

Общеразвивающие упражнения: под счёт, из разных исходных положений, в разном темпе, без предметов, с мелким спортинвентарём.

- упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей;
- упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;
- упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.

Инструктор по физическому воспитанию поддерживает стремление воспитанников выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Инструктор по физическому воспитанию поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика: музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег под музыку в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, ходьба на высоких полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), с ускорением и замедлением темпа, легкий ритмичный бег на

носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение), подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружения по одному и в парах.

Строевые упражнения. Инструктор по физическому воспитанию продолжает обучение воспитанников строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

Подвижные игры: инструктор по физическому воспитанию продолжает закреплять и совершенствовать основные движения воспитанников в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность. Инструктор по физическому воспитанию обучает взаимодействию воспитанников в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу воспитанников в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх. Подвижные игры: сюжетные игры, имитационные упражнения; несюжетные игры; игры на развитие ориентировки в пространстве; игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации; народные игры; малоподвижные игры.

Спортивные игры: инструктор по физическому воспитанию обучает воспитанников элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей. Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание трех-четырех фигур. Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам. Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом. Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

Спортивные упражнения: инструктор по физическому воспитанию обучает воспитанников спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона. Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки. Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступающим шагом», «полуёлочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения. Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения. Плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.

Формирование основ здорового образа жизни: инструктор по физическому воспитанию продолжает уточнять и расширять представления воспитанников о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивны инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

Активный отдых. Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (два раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в т.ч., спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры. Досуг организуется один-два раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания. Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России. Дни здоровья инструктор по физическому воспитанию проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки. Туристские прогулки и экскурсии. Инструктор по физическому воспитанию организует для воспитанников непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами – на стадион, в парк и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Инструктор по физическому воспитанию формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с воспитанниками разнообразные подвижные игры во время остановки.

Содержание образовательной деятельности по физическому развитию в подготовительной к школе группе от шести до семи лет:

Инструктор по физическому воспитанию создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы инструктор по физическому воспитанию обучает воспитанников следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Инструктор по физическому воспитанию продолжает приобщать воспитанников к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

- бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее десяти раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).
- ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками иногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;
- ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;
- бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до двух-трех минут; быстрый бег 20 м два-три раза с перерывами; челночный бег 3х10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег попересеченной местности;
- прыжки: подпрыгивания на двух ногах тридцать раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега три шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование; прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег соскакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под

вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами;

- упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».

Инструктор по физическому воспитанию способствует совершенствованию двигательных навыков воспитанников, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;
- упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;
- упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

Инструктор по физическому воспитанию проводит с воспитанниками разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Инструктор по физическому воспитанию поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество воспитанников (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика: музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) инструктор по физическому воспитанию включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: отдельные комплексы из шести-восьми упражнений под музыку, танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками; поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке; ритмичная ходьба с носка, приставной шаг с

приседанием и без, с продвижением вперед, назад, в сторону; кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону, на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук вверх, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения: инструктор по физическому воспитанию совершенствует навыки воспитанников в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (два-три); расчет на первый-второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

Подвижные игры: инструктор по физическому воспитанию продолжает знакомить воспитанников подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве. Инструктор по физическому воспитанию поддерживает стремление воспитанников самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество воспитанников, желание воспитанников придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности. Подвижные игры: сюжетные игры, имитационные упражнения, несюжетные игры, игры на развитие ориентировки в пространстве, игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации, народные игры, малоподвижные игры

Спортивные игры: инструктор по физическому воспитанию обучает воспитанников элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей. Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание четырех-пяти фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит. Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу. Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам. Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения. Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку. Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткойс ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

Спортивные упражнения: инструктор по физическому воспитанию продолжает обучать воспитанников спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей. Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость. Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку «лесенкой», «ёлочкой». Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость. Плавание: погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх - вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10-15 м); упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

Формирование основ здорового образа жизни: инструктор по физическому воспитанию расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивны инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает воспитанников следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первуюпомощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление воспитанников заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

Активный отдых. Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (два раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов), в соответствии с календарно-тематическим планированием, годовым планом работы. Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений. Досуг организуется один-два раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, в соответствии с календарно-тематическим планированием, годовым планом работы, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания. Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов. Дни здоровья: проводятся один раз в квартал. В этот день инструктор по физическому воспитанию организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки. Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок. Инструктор по физическому воспитанию организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35-40 минут, общая продолжительность неболее 2-2,5 часов. Время непрерывного движения 20-30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристкой прогулки с воспитанниками проводятся подвижные игры и соревнования,

наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий. Для организации детского туризма инструктор по физическому воспитанию формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 грамм до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение воспитанников к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовногои социального благополучия человека;
- формирование у воспитанника возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасногообраза жизни;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм,закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- приобщение воспитанников к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- формирование у воспитанников основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

Содержание образовательной деятельности в рамках образовательной области «Физическое развитие» реализуется в соответствии с Федеральной образовательной программой дошкольного образования, с опорой на учебно-методический комплект к программе «От рождения до школы», перспективным планированием обучения основным видам движений.

2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации

При реализации Программы используются различные образовательные технологии: здоровьесберегающие технологии, игровые технологии,

В том числе при необходимости используются дистанционные образовательные технологии, электронное обучение, исключая образовательные технологии, которые могут нанести вред здоровью воспитанников. Дистанционное обучение используется муниципальным бюджетным дошкольным образовательным учреждением «Детский сад» Ягодка»», если образовательную деятельность невозможно организовать из-за приостановления деятельности учреждения в связи с карантинными мероприятиями, чрезвычайными и другими ситуациями. Применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, а также работа с электронными средствами обучения осуществляются в соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21.

Согласно федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования, инструктор по физическому воспитанию использует различные формы реализации Программы

- физкультурные занятия в спортивном зале и на воздухе,

- спортивные праздники, развлечения, досуги,
- ближние и дальние походы,
- игровая деятельность (спортивные, подвижные, народные, эстафеты и т.д.)
- зимние и летние малые олимпийские игры,
- прогулки в утренний и вечерний отрезок времени,
- гимнастики,
- спортивные, народные, хороводные игры, игры разной подвижности,
- здоровьесберегающие технологии,
- курс профилактических мероприятий,
- летняя оздоровительная кампания,
- соблюдение санитарно-гигиенического режима (кварцевание, проветривание, влажная уборка и т.д.),

Методы работы с воспитанниками:

- наглядные: наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); наглядно-слуховые приемы (музыка, песни); тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора по физическому воспитанию).
- словесные: объяснения, пояснения, указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к воспитанникам; образный сюжетный рассказ, беседа; словесная инструкция.
- практические: повторение упражнений без изменения и с изменениями; проведение упражнений в игровой форме; проведение упражнений в соревновательной форме.

Средства реализации рабочей программы по физическому развитию дошкольников

При реализации рабочей программы для развития двигательной деятельности используются следующие средства: спортивное оборудование, спортивный инвентарь, демонстрационный и раздаточный материал, образно-символический материал, технические средства обучения, оздоровительное, нестандартное оборудование, оборудование для спортивных игр и упражнений.

Выбор форм, методов, средств реализации рабочей программы по физическому развитию воспитанников основан на адекватных образовательным потребностям предпочтениях воспитанников. Их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает вариативность средств реализации рабочей программы.

2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, федеральной образовательной программой дошкольного образования основные формы организации образовательной деятельности по физическому развитию в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад «Ягодка»»:

- образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности;
- самостоятельная деятельность воспитанников;
- взаимодействие с семьями воспитанников по реализации рабочей программы по физическому развитию

Структура занятия по физической культуре:

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкамосновной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма воспитанников и состоит

из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Включает в себя выполнение упражнений в парах и индивидуально, подвижные игры, игры-эстафеты.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма воспитанников. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

Образовательная деятельность организуется в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад «Ягодка» в соответствии с календарно-тематическим планом.

Требования к организации образовательной деятельности по физическому развитию в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад Ягодка»

Согласно пункту 2.10 СанПиН при организации образовательной деятельности по физическому развитию в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад «Ягодка»» соблюдаются следующие требования:

- режим двигательной активности воспитанников в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья.
- при организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время использования электронных средств обучения.
- физкультурные, физкультурно-оздоровительные, массовые спортивные мероприятия, туристические походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья воспитанников.
- проведение спортивных соревнований туристических походов, занятий в плавательных бассейнах обеспечиваются присутствием медицинского работника. Проведение туристических походов с выходом за территорию дошкольной образовательной организации оформляются приказом заведующего дошкольной образовательной организации, в соответствии с нормативными актами, разработанными в дошкольной образовательной организации.

Возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводятся в зале.

При реализации рабочей программы по физическому развитию в образовательной деятельности, в режимных моментах, при организации активного отдыха, туристических походах и прогулках инструктор по физическому воспитанию особое внимание уделяет следующим аспектам по возрастным группам.

Первая младшая группа от двух до трех лет:

- формированию умения выполнять основные виды движений, общеразвивающие упражнения, музыкально-ритмические упражнения в разных формах двигательной деятельности;
- обучению выполнять движения, координируя движения рук и ног, сохраняя заданное направление, равновесие;
- формированию умения ориентироваться в пространстве, выполнять упражнения в соответствии с образцом;
- побуждению воспитанников действовать согласованно, реагировать на сигнал, совместно играть в подвижные игры;
- оптимизации двигательной деятельности, осуществлении помощи и страховки, поощрению стремления воспитанника соблюдать правила личной гигиены для сохранения здоровья.

Вторая младшая группа от трех до четырех лет:

- формированию умения выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях;
- выполнять общеразвивающие упражнения, музыкально-ритмические упражнения;
- созданию условия для освоения основных видов движений и спортивных упражнений, организации подвижных игр, помощи воспитанникам выполнять движения естественно, согласованно, сохраняя равновесие;
- формированию умения слышать указания инструктора по физическому воспитанию, принимать исходные положения, реагировать на зрительный и звуковой сигналы, начинать и заканчивать движение по сигналу, соблюдать правила в подвижных играх;
- организации активного отдыха, приобщению воспитанников к здоровому образу жизни, овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитанию полезных для здоровья привычек.

Средняя группа от четырех до пяти лет:

- формированию двигательных умений и навыков, развитию психофизических качеств;
- обучению точно принимать исходные положения, поддержанию стремления соблюдать технику выполнения упражнений, правил в подвижных играх;
- умению слушать и слышать указания инструктора по физическому воспитанию, ориентироваться на словесную инструкцию и зрительно-слуховые ориентиры;
- развитию умения использовать движения в самостоятельной двигательной деятельности, импровизировать, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, проявлять целеустремленность и упорство в достижении цели;
- овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формированию представлений о правилах поведения в двигательной деятельности, закреплению полезных привычек, способствующих укреплению и сохранению здоровья.

Старшая группа от пяти до шести лет:

- развитию и совершенствованию двигательных умений и навыков, психофизических качеств и способностей, обогащению двигательного опыта воспитанников разнообразными физическими и музыкально-ритмическими упражнениями;
- поддержке детской инициативы, формированию стремления творчески использовать упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;
- закреплению умения самостоятельно точно, технично выразительно выполнять упражнения под счет, ритм, музыку, по показу и по словесной инструкции, осуществлять самоконтроль и самооценку выполнения упражнений;
- обучению подвижным играм, элементам спортивных игр, играм-эстафетам;
- поощрению стремления выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относится к выполнению правил, преодолевать препятствия, проявлять нравственно-волевые качества, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками;
- расширению и закреплению представлений о здоровье, здоровом образе жизни, формированию элементарных представлений (на доступном уровне) об организме человека, о разных формах активного отдыха, включая туризм, формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности;
- организует для воспитанников и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздник и досуги с соответствующей тематикой.

Подготовительная к школе группа от шести до семи лет

- закреплению и совершенствованию двигательных умений и навыков, развитию психофизических качества и способностей;

- созданию условий для дальнейшего закрепления и совершенствования навыков выполнения основных видов движений и их комбинаций, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, освоению элементов спортивных игр, игр-эстафет, музыкально-ритмических упражнений;
- обучению выполнять упражнения под счет, ритмично, в соответствии с разнообразным характером музыки, а также технично, точно, выразительно выполнять движения.
- обучению воспитанников следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и оценку выполнения упражнений;
- поддержанию стремления творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности, организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать движения, импровизировать;
- приобщение воспитанников к здоровому образу жизни: расширение и уточнение представлений о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, мерах профилактики болезней, поддержание интереса к физической культуре, спорту, активному отдыху, воспитание полезных привычек, осознанного, заботливого, бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;

2.3.1. Календарно-тематический план на год

Календарно-тематический план на 2026-2027 год представлен в Приложении 1 к рабочей программе инструктора по физическому воспитанию.

2.4. Особенности взаимодействия инструктора по физическому воспитанию с семьями воспитанников

Главными целями взаимодействия инструктора по физическому воспитанию муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Ягодка». с семьями обучающихся дошкольного возраста являются:

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья воспитанников младенческого, раннего и дошкольного возрастов;
- обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению воспитанников в условиях детского сада и семьи;
- повышение воспитательного потенциала семьи.

Эта деятельность дополняет, поддерживает и тактично направляет воспитательные действия родителей (законных представителей) воспитанников.

Достижение этих целей осуществляется через решение основных задач:

- информирование родителей (законных представителей) и общественности относительно целей детского сада, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации, о мерах господдержки семьям, имеющим воспитанников дошкольного возраста, а также об образовательной программе, реализуемой в детском саду;
- просвещение родителей (законных представителей), повышение их правовой, психолого-педагогической компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья, развития и образования воспитанников;
- способствование развитию ответственного и осознанного родительства как базовой основы благополучия семьи;

- построение взаимодействия в форме сотрудничества и установления партнёрских отношений с родителями (законными представителями) воспитанников раннего и дошкольного возраста для решения образовательных задач;
- вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс.

Построение взаимодействия с родителями (законными представителями) придерживается следующих принципов:

- приоритет семьи в воспитании, обучении и развитии ребёнка: в соответствии с Законом об образовании у родителей (законных представителей) обучающихся не только есть преимущественное право на обучение и воспитание воспитанников, но именно они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребёнка;
- открытость: каждому из родителей (законных представителей) предоставлен свободный доступ в детский сад; между инструктором по физическому воспитанию и родителями (законными представителями) происходит обмен информацией об особенностях развития ребёнка в детском саду и семье;
- взаимное доверие, уважение и доброжелательность во взаимоотношениях инструктора по физическому воспитанию и родителей (законных представителей): при взаимодействии инструктор по физическому воспитанию придерживается этики и культурных правил общения, проявляет позитивный настрой на общение и сотрудничество с родителями (законными представителями); важно этично и разумно использовать полученную информацию как со стороны инструктора по физическому воспитанию, так и со стороны родителей (законных представителей) в интересах воспитанников;
- индивидуально-дифференцированный подход к каждой семье: при взаимодействии учитываются особенности семейного воспитания, потребности родителей (законных представителей) в отношении образования ребёнка, отношение к инструктору по физическому воспитанию и детскому саду, проводимым мероприятиям; возможности включения родителей (законных представителей) в совместное решение образовательных задач;
- возрастосообразность: при планировании и осуществлении взаимодействия учитывается особенности и характер отношений ребёнка с родителями (законными представителями), прежде всего, с матерью (преимущественно для воспитанников раннего возраста), обусловленные возрастными особенностями развития воспитанников.

Деятельность инструктора по физическому воспитанию по построению взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся осуществляется по нескольким направлениям:

Диагностико -аналитическое	Просветительское	Консультационное
Получение и анализ данных о семье, её запросах в отношении охраны здоровья и развития ребёнка, об уровне психолого- педагогической компетентности родителей (законных представителей); Планирование работы с семьей с учётом результатов проведенного анализа; Согласование воспитательных задач	Просвещение родителей (законных представителей) по вопросам: особенностей психофизиологического и психического развития воспитанников младенческого, раннего и дошкольного возрастов; выбора эффективных методов обучения и воспитания воспитанников определенного возраста; Ознакомление с актуальной	Консультирование родителей (законных представителей) по вопросам: их взаимодействия с ребёнком, преодоления возникающих проблем воспитания и обучения воспитанников, в том числе с особыми образовательными потребностями в условиях семьи; Особенностей поведения и взаимодействия ребёнка со сверстниками и инструктором по физическому воспитанию; Возникающих проблемных ситуациях; Способах воспитания и построения

Диагностико -аналитическое	Просветительское	Консультационное
	информацией о государственной политике в области дошкольного образования, включая информирование о мерах господдержки семьям с детьми дошкольного возраста; Информирование обособенностях реализуемой в дошкольной образовательной организации образовательной программы, условиях пребывания воспитанника в группе, содержании и методах образовательной работы сдетьми;	продуктивного взаимодействия с воспитанниками раннего и дошкольного возрастов; Способам организации иучастия в детских деятельностях, образовательном процессе и т.д.

Реализация данной темы осуществляется в процессе следующих направлений просветительской деятельности, в соответствии с п. 26.7. Федеральной образовательной программы дошкольного образования

Направления просветительской деятельности	Формы и средства взаимодействия
Информирование о факторах, положительно влияющих на физическое и психическое здоровье воспитанника (рациональная организация режима дня ребёнка, правильное питание в семье, закаливание, организация двигательной активности, благоприятный психологический микроклимат в семье и спокойное общение с ребёнком и другое); Информирование о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и другое), наносящих непоправимый вред здоровью воспитанника; Своевременное информирование о важности вакцинирования в соответствии с рекомендациями национального календаря профилактических прививок и по эпидемическим показаниям; Информирование родителей (законных представителей) об актуальных задачах физического воспитания воспитанников на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач; Знакомство родителей (законных представителей) с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду; Информирование родителей (законных представителей) о негативном влиянии на развитие воспитанников систематического и бесконтрольного использования IT-технологий (нарушение сна, возбудимость, изменения качества памяти, внимания, мышления; проблемы социализации и общения и другое).	Консультации; Информирование на родительских собраниях; Размещение информации на стендах в родительских уголках групп; Информирование посредством мессенджеров, сайта детского сада; Тематические встречи с профильными специалистами (медиков, нейропсихологов, физиологов, IT -специалистов и других).

Направления деятельности инструктора по физическому воспитанию реализуются в разных формах (групповых и (или) индивидуальных) посредством различных методов, приемов и способов взаимодействия с родителями (законными представителями):

Направления взаимодействия инструктора по физическому воспитанию с родителями (законными представителями)	Формы взаимодействия
Диагностико-аналитическое направление	Опросы;

	Социологические срезы; Индивидуальные блокноты; Педагогические беседы с родителями (законными представителями); Дни (недели) открытых дверей; Открытые просмотры занятий и других видов деятельности воспитанников; Наблюдения за процессом общения членов семьи с ребенком; Анкетирование, в том числе с применением дистанционных образовательных технологий
Просветительское и консультационное направления	Групповые родительские собрания; Круглые столы; Семинары практикумы; Консультации; Педагогические гостиные; Информационные проспекты; Стенды, ширмы, папки передвижки; Сайт муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Ягодка» .и социальные группы в сети интернет; Фотографии.
Совместная образовательная деятельность инструктора по физическому воспитанию и родителей (законных представителей) обучающихся	Организация РППС и образовательных мероприятий, праздников; Поддержка образовательных инициатив родителей (законных представителей) воспитанников раннего и дошкольного возрастов; Образовательные проекты детского сада совместно с семьей; Социальные акции; Открытые просмотры занятий и других видов деятельности воспитанников; Субботники; Досуги с активным вовлечением родителей (законных представителей).

2.4.1. Перспективный план работы с родителями (законными представителями) на год

Перспективный план работы с родителями (законными представителями) на 2026-2027 год представлен в Приложении 2 к рабочей программе инструктора по физическому воспитанию.

2.5. Рабочая программа воспитания

2.5.1. Целевой раздел Программы воспитания

Общая цель воспитания в муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Ягодка».– личностное развитие каждого воспитанника с учетом его индивидуальности и создание условий для позитивной социализации воспитанников на основе традиционных ценностей российского общества, что предполагает:

- формирование первоначальных представлений о традиционных ценностях российского народа, социально приемлемых нормах и правилах поведения; -
- формирование ценностного отношения к окружающему миру (природному и социокультурному), другим людям, самому себе;
- становление первичного опыта деятельности и поведения в соответствии с традиционными ценностями, принятыми в обществе нормами и правилами.

Общие задачи воспитания в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад «Ягодка»

- содействовать развитию личности, основанному на принятых в обществе представлениях о добре и зле, должном и недопустимом;
- способствовать становлению нравственности, основанной на духовных отечественных

традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести;

- создавать условия для развития и реализации личностного потенциала ребёнка, его готовности к творческому самовыражению и саморазвитию, самовоспитанию;
- осуществлять поддержку позитивной социализации ребёнка посредством проектирования и принятия уклада, воспитывающей среды, создания воспитывающих общностей.

Для реализации образовательной области «Физическое развитие» интегрируется «Физическое и оздоровительное направление воспитания»

Физическое и оздоровительное направление воспитания

Цель физического и оздоровительного воспитания – формирование ценностного отношения воспитанников к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.

Ценности – жизнь и здоровье лежит в основе физического и оздоровительного направления воспитания.

Физическое и оздоровительное направление воспитания основано на идее охраны и укрепления здоровья воспитанников, становления осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека.

Формы работы: игровые ситуации, чтение, рассматривание сюжетных картинок, занятия по физической культуре, утренняя гимнастика, физкультурные минутки, подвижные игры, физкультурные досуги, прогулки.

Целевые ориентиры воспитания

Целевые ориентиры воспитания следует рассматривать как возрастные характеристики возможных достижений воспитанника, которые коррелируют с портретом выпускника муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Ягодка».и с традиционными ценностями российского общества.

Деятельность инструктора по физическому воспитанию нацелена на перспективу становления личности и развития воспитанника. Поэтому планируемые результаты представлены в виде целевых ориентиров как обобщенные «портреты» воспитанника к концу раннего и дошкольного возрастов.

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования оценка результатов воспитательной работы не осуществляется, так как целевые ориентиры основной образовательной программы дошкольного образования не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями воспитанников**.**

Целевые ориентиры воспитания к трем годам

Направление воспитания	Ценности	Целевые ориентиры
Физическое и оздоровительное	«Жизнь» «Здоровье»	Понимающий ценность жизни, владеющий основными способами укрепления здоровья - занятия физической культурой, закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены и безопасного поведения и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих. Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества.

Целевые ориентиры воспитания на этапе завершения освоения программы

Направление воспитания	Ценности	Целевые ориентиры

Направление воспитания	Ценности	Целевые ориентиры
Физическое и оздоровительное	«Жизнь» «Здоровье»	Понимающий ценность жизни, владеющий основными способами укрепления здоровья - занятия физической культурой, закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены и безопасного поведения и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих. Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества. Демонстрирующий потребность в двигательной деятельности. Имеющий представление о некоторых видах спорта и активного отдыха.

2.5.2. **Содержательный раздел Программы воспитания**

Задачи и содержание воспитательной работы в образовательное области «Физическое развитие». Содержание Программы воспитания реализуется в ходе освоения детьми дошкольного возраста образовательной области «Физическое развитие», обозначенной в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования:

Традиционные ценности	Направления воспитания	Задачи направлений воспитания
«Жизнь» «Здоровье»	Физическое и оздоровительное	Формирование у воспитанника возрастосообразных представлений о жизни, здоровье и физической культуре; Становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, к овладению гигиеническим нормам и правилами; Воспитание активности, самостоятельности, уверенности, нравственных и волевых качеств.

Формы совместной деятельности в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждения «Детский сад «Ягодка»

Работа с родителями (законными представителями) воспитанников дошкольного возраста строиться на принципах ценностного единства и сотрудничества всех субъектов социокультурного окружения муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Ягодка». Единство ценностей и готовность к сотрудничеству всех участников образовательных отношений составляет основу уклада муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад Ягодка», в котором строится воспитательная работа.

Виды и формы деятельности, используемые в построении сотрудничества инструктора по физическому воспитанию и родителей (законных представителей) в процессе воспитательной работы

Направление воспитания	Виды деятельности	Формы деятельности с родителями (законными представителями) в процессе воспитательной работы
Физическое и оздоровительное	Совместная деятельность с детьми и родителями (законными представителями) Индивидуальная деятельность с родителями (законными представителями)	Анкетирование, определение путей улучшения здоровья каждого воспитанника (в том числе с применением дистанционных образовательных технологий); Спортивные и закаливающие мероприятия для укрепления здоровья и снижения заболеваемости воспитанников в дошкольном образовательном учреждении и семье. Коллективные и индивидуальные консультации по пропаганде здорового образа жизни среди родителей (законных представителей). Санитарно-просветительская и медико-педагогическая помощь семьям с учётом преобладающих запросов родителей (законных представителей) на основе связи дошкольного образовательного учреждения с медицинскими учреждениями.

В результате деятельности с родителями (законными представителями) воспитанников создаются условия для:

- психолого-педагогической поддержки семье в воспитании воспитанников;
- возрождения и развития положительных традиций семейного воспитания;
- активизации педагогического, культурного, образовательного потенциала родителей (законных представителей) создания высокоэффективной системы социального партнёрства семьи и детского сада по формированию у воспитанников ценностей, ориентируемых на разностороннее гармоничное развитие личности.

2.5.3. Организационный раздел Программы воспитания

Реализация Программы обеспечивается руководящими работниками, педагогическими работниками, младшим обслуживающим персоналом, учебно-вспомогательными и административно-хозяйственными работниками.

Необходимым условием качественной реализации Программы воспитания является ее непрерывное сопровождение в течение всего времени ее реализации. Комплексный характер воспитательного процесса требует соблюдения целого ряда важных педагогических требований, тщательной организации взаимодействия между инструктором по физической т и воспитанниками.

Кадровые условия соответствуют критериям оценки реализации программы воспитания в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждения «Детский сад» Ягодка»:

- профильная направленность квалификации педагогических работников соответствует занимаемой должности;
- педагогические работники способны к конструктивному взаимодействию с родителями (законными представителями) воспитанников и пр.

Наименование должности (в соответствии со штатным расписанием) Действующий профессиональный стандарт	Функционал, связанный с организацией и реализацией воспитательного процесса.
Заведующий детским садом Приказ Минтруда России от 19.04.2021 № 250н «Об утверждении профессионального стандарта «Руководитель образовательной организации (управление дошкольной образовательной организацией и общеобразовательной организацией)» (Зарегистрировано в Минюсте России 02.09.2021 N 64848)	Управляет воспитательной деятельностью на уровне дошкольной образовательной организации; Создает условия, позволяющие педагогическому составу реализовать воспитательную деятельность; Способствует формированию мотивации педагогов к участию в разработке и реализации разнообразных образовательных и социально значимых проектов; Осуществляет организационно-координационную работу при проведении общесадовых воспитательных мероприятий; Регулирует воспитательную деятельность в дошкольной образовательной организации; Контроль за исполнением управленческих решений по воспитательной деятельности в дошкольной образовательной организации;
Старший воспитатель Приказ Минтруда России от 18.10.2013 № 544н (ред. от 05.08.2016) «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2013 № 30550)	Проводит анализ итогов воспитательной деятельности в дошкольной образовательной организации за учебный год; Планирует воспитательную деятельность в дошкольной образовательной организации на учебный год, включая календарный план воспитательной работы на уч. Год; Информирует о наличии возможностей для участия педагогов в воспитательной деятельности; Наполняет сайт дошкольной образовательной организации информацией о воспитательной деятельности; Организует повышение психолого-педагогической квалификации

Наименование должности (в соответствии со штатным расписанием) Действующий профессиональный стандарт	Функционал, связанный с организацией и реализацией воспитательного процесса.
	воспитателей; Организует участие обучающихся в районных и городских, конкурсах и т.д.; Обеспечивает организационно-методическое сопровождение воспитательной деятельности педагогических инициатив; Создает необходимую для осуществления воспитательной деятельности инфраструктуры; Развивает сотрудничество с социальными партнерами.
Инструктор по физической воспитанию Приказ Минтруда России от 18.10.2013 № 544н (ред. от 05.08.2016) «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2013 № 30550)	Обеспечивают занятие обучающихся творчеством, медиа, физической культурой; Способствуют формированию у обучающихся активной гражданской позиции, сохранение и приумножение нравственных, культурных и научных ценностей в условиях современной жизни, сохранение традиций дошкольной образовательной организации; Способствуют внедрению здорового образа жизни; Способствуют внедрению в практику воспитательной деятельности научных достижений, новых технологий образовательного процесса; Организуют участие обучающихся в мероприятиях, проводимых районными, городскими и другими структурами в рамках воспитательной деятельности;
Младший воспитатель	Создают социальную ситуацию развития обучающихся, соответствующей специфике дошкольного возраста; Обеспечивают совместно с воспитателем занятия обучающихся творчеством, трудовой деятельностью. Участвуют в организации работы по формированию общей культуры будущего школьника.

Инструктор по физическому воспитанию постоянно проходит курсы повышения квалификации, не реже одного раза в три года за счет средств муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Ягодка».и/или учредителя.

Согласно трудовой функции, «Воспитательная деятельность», определенной в Профессиональном стандарте и включающей трудовые действия, необходимые умения и знания, инструктор по физической культуре обладает:

Трудовыми действиями:

- регулирование поведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды.
- реализация современных, в том числе интерактивных, форм и методов воспитательной работы, используя их как на занятии, так и во внеурочной деятельности.
- постановка воспитательных целей, способствующих развитию обучающихся, независимо от их способностей и характера.
- определение и принятие четких правил поведения обучающимися в соответствии с уставом образовательной организации и правилами внутреннего распорядка образовательной организации.
- проектирование и реализация воспитательных программ.
- реализация воспитательных возможностей различных видов деятельности ребенка.
- проектирование ситуаций и событий, развивающих эмоционально-ценностную сферу воспитанника (культуру переживаний и ценностные ориентации воспитанника).
- создание, поддержание уклада, атмосферы и традиций жизни образовательной организации.

- развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни
- формирование толерантности и навыков поведения в изменяющейся поликультурной среде.
- использование конструктивных воспитательных усилий родителей (законных представителей) обучающихся, помощь семье в решении вопросов воспитания ребенка.

Необходимыми умениями:

- строят воспитательную деятельность с учетом культурных различий воспитанников, половозрастных и индивидуальных особенностей.
- общаются с воспитанниками, признавать их достоинство, понимая и принимая их.
- создают в группах разновозрастные детско-взрослые общности обучающихся, их родителей (законных представителей) и педагогических работников.
- управляют учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность.
- анализируют реальное состояние дел в учебной группе, поддерживают в детском коллективе деловую, дружелюбную атмосферу.
- защищают достоинство и интересы обучающихся, помогают воспитанникам, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях.
- находят ценностный аспект учебного знания и информации, обеспечивают его понимание и переживание обучающимися.
- владеют методами организации экскурсий, походов и экспедиций и т.п.
- сотрудничают с другими педагогическими работниками и другими специалистами в решении воспитательных задач.

Имеют необходимые знания:

- основы законодательства о правах воспитанника, законы в сфере образования и федеральные государственные образовательные стандарты дошкольного образования образования.
- основы психодидактики, поликультурного образования, закономерностей поведения в социальных сетях.
- основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития и социализации личности, индикаторы и индивидуальные особенности траекторий жизни, и их возможные девиации, приемы их диагностики.
- научное представление о результатах образования, путях их достижения и способах оценки.
- основы методики воспитательной работы, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий.
- нормативные правовые, руководящие и инструктивные документы, регулирующие организацию и проведение мероприятий за пределами территории образовательной организации (экскурсий, походов и экспедиций).

Инструктор по физическому воспитанию муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Ягодка».соблюдают правовые, нравственные и этические нормы, требования профессиональной этики.

Содержание нормативно-правового обеспечения как вида ресурсного обеспечения реализации Рабочей программы воспитания включает:

- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304 «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в РФ» по вопросам воспитания обучающихся».

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, приказ Минобрнауки №1155 от 17.10.2013;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 «Федеральная образовательная программа дошкольного образования»;

Ежегодно вносятся изменения в следующие основные локальные акты муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Ягодка»»:

- Образовательную программу муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Ягодка»;
- Рабочую программу инструктора по физическому воспитанию;
- Должностную инструкцию инструктора по физическому воспитанию;
- Документы, регламентирующие воспитательную деятельность.

Содержание нормативно-правового обеспечения как вида ресурсного обеспечения реализации рабочей программы воспитания в дошкольном образовательном учреждении представлено на сайте муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Ягодка» .в разделе «Документы».

Требования к условиям работы с особыми категориями детей

По своим основным задачам воспитательная работа в дошкольной образовательной организации не зависит от наличия (отсутствия) у воспитанника особых образовательных потребностей. В основе процесса воспитания детей в дошкольной образовательной организации лежат традиционные ценности российского общества. В дошкольной образовательной организации созданы особые условия воспитания для отдельных категорий обучающихся, имеющих особые образовательные потребности: дети с инвалидностью, дети с ограниченными возможностями здоровья, дети из социально уязвимых групп (воспитанники детских домов, дети из семей мигрантов, и так далее), одаренные дети и другие категории. Дошкольная образовательная организация готова принять любого воспитанника независимо от его особенностей (психофизиологических, социальных, психологических, этнокультурных, национальных, религиозных и других) и обеспечить ему оптимальную социальную ситуацию развития в условиях инклюзивного образования.

Для реализации рабочей программы воспитания созданы условия, обеспечивающие достижение целевых ориентиров в работе с особыми категориями воспитанников:

- осуществляется взаимодействие взрослых с воспитанниками, предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому воспитаннику с особыми образовательными потребностями предоставляется возможность выбора деятельности, партнера и средств; учитываются особенности деятельности, средств её реализации, ограниченный объем личного опыта воспитанников особых категорий;
- используется игра как важнейший фактор воспитания и развития воспитанника с особыми образовательными потребностями с учётом необходимости развития личности воспитанника, создаются условия для самоопределения и социализации воспитанников на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения;
- задействуются ресурсы воспитывающей среды, способствующей личностному развитию особой категории дошкольников, их позитивной социализации, сохранению их индивидуальности, охране и укреплению их здоровья и эмоционального благополучия;
- обеспечивается физическая и интеллектуальная доступность воспитательных мероприятий, совместных и самостоятельных, подвижных и статичных форм активности с учётом особенностей развития и образовательных потребностей воспитанника;

- осуществляется взаимодействие с семьей как необходимое условие для полноценного воспитания ребёнка дошкольного возраста с особыми образовательными потребностями.

Задачами воспитания детей с особыми образовательными потребностями в условиях дошкольной образовательной организации являются:

- формирование общей культуры личности воспитанников, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности;
- формирование доброжелательного отношения к детям с особыми образовательными потребностями и их семьям со стороны всех участников образовательных отношений;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семье воспитанника с особенностями в развитии и содействие повышению уровня педагогической компетентности родителей (законных представителей);
- обеспечение эмоционально-положительного взаимодействия воспитанников с окружающими в целях их успешной адаптации и интеграции в общество;
- расширение у воспитанников с различными нарушениями развития знаний и представлений об окружающем мире;
- взаимодействие с семьей для обеспечения полноценного развития воспитанников с особыми образовательными потребностями;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья воспитанников, в том числе их эмоционального благополучия;
- объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил, и норм поведения в интересах человека, семьи, общества.

Инклюзивная образовательная среда представляет собой совокупность аспектов образовательной среды (предметно-пространственная развивающая образовательная среда; характер взаимодействия со взрослыми и с другими воспитанниками; система отношений воспитанника к миру, к другим людям, к себе самому), адаптированных к особым образовательным потребностям воспитанников.

Инклюзия является ценностной основой уклада муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Ягодка» и основанием для проектирования воспитывающих сред, деятельностей и событий.

На уровне уклада муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Ягодка»» инклюзивное образование – это норма для воспитания, реализующая такие социокультурные ценности, как забота, принятие, взаимоуважение, взаимопомощь, совместность, сопричастность, социальная ответственность. Эти ценности разделяются всеми участниками образовательных отношений в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад «Ягодка».

На уровне воспитывающих сред предметно-пространственная среда строится как максимально доступная для воспитанников с особыми образовательными потребностями; событийная воспитывающая среда дошкольного образовательного учреждения обеспечивает возможность включения каждого воспитанника в различные формы жизни детского сообщества; рукотворная воспитывающая среда обеспечивает возможность демонстрации и уникальности достижений каждого воспитанника. На уровне общности формируются условия освоения социальных ролей, ответственности и самостоятельности, сопричастности к реализации целей и смыслов сообщества, приобретается опыт развития отношений между воспитанниками, родителями (законными представителями), инструктором по физическому воспитанию. Детская и детско-взрослая общность в

инклюзивном образовании развиваются на принципах заботы, взаимоуважения и сотрудничества в совместной деятельности. На уровне деятельностей педагогическое проектирование совместной деятельности в разновозрастных группах, в малых группах воспитанников, в детско-родительских группах обеспечивает условия освоения доступных навыков, формирует опыт работы в команде, развивает активность и ответственность каждого воспитанника в социальной ситуации его развития.

В работе применяются социальные пробы: посещение учреждений дополнительного образования в качестве участника мероприятий и соревнований; общение на мастер-классах с воспитанниками, увлечёнными одной темой; участие в социально-значимых акциях, флешмобах на позиции равных со здоровыми сверстниками.

На уровне событий проектирование ритмов жизни, праздников и общих дел с учетом специфики социальной и культурной ситуации развития каждого воспитанника обеспечивает возможность участия каждого в жизни и событиях группы, формирует личностный опыт, развивает самооценку и уверенность ребенка в своих силах. Событийная организация должна обеспечить переживание воспитанником опыта самостоятельности, счастья и свободы в коллективе детей и взрослых.

Данная деятельность инструктора по физическому воспитанию в условиях инклюзивной образовательной среды будет способствовать успешному освоению воспитанниками с особыми образовательными потребностями их разностороннему развитию с учётом особых образовательных потребностей и социальной адаптации. И как результат:

- значительное снижение уровня тревожности в группе;
- облегчение процесса адаптации воспитанников с особыми образовательными потребностями к условиям дошкольного образовательного учреждения;
- полноценное проживание воспитанником всех этапов детства (раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- сформированность зачатков общей культуры личности воспитанников, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности;
- сотрудничество воспитанников и взрослых, признание каждого воспитанника полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- сформированное доброжелательное отношение к воспитанникам с особыми образовательными потребностями и их семьям со стороны всех участников образовательных отношений.

III. Организационный раздел

3.1. Психолого-педагогические условия реализации Программы

Успешная реализация Программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:

- признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребёнка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;
- решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (проектная деятельность, образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры воспитанников в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятий. При этом занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное воспитанникам, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом;
- обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса в дошкольной образовательной организации, в том числе дошкольного и начального общего уровней образования (опора на опыт воспитанников, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования – формирование умения);
- учёт специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям воспитанников; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития);
- создание развивающей и эмоционально комфортной для воспитанника образовательной среды, способствующей эмоционально-ценностному, социально-личностному, познавательному, эстетическому развитию ребёнка и сохранению его индивидуальности, в которой воспитанник реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и прочее;
- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с воспитанниками, ориентированного на интересы и возможности каждого воспитанника и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- индивидуализация образования (в том числе поддержка воспитанника, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой воспитанников, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);
- оказание ранней коррекционной помощи воспитанникам с ограниченными возможностями здоровья на основе специальных психолого-педагогических подходов, методов, способов общения и условий, способствующих получению дошкольного образования, социальному развитию этих воспитанников, в том числе посредством организации инклюзивного образования;
- совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;
- психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование

родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развитии воспитанников, охраны и укрепления их здоровья;

- вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;
- формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов, психолого-педагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся;
- непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений в процессе реализации Программы, обеспечение вариативности его содержания, направлений и форм, согласно запросам родительского и профессионального сообществ;
- взаимодействие с различными социальными институтами (сферы образования, культуры, физкультуры и спорта, другими социально-воспитательными субъектами открытой образовательной системы), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной социально-значимой деятельности;
- использование широких возможностей социальной среды, социума как дополнительного средства развития личности, совершенствования процесса её социализации;
- предоставление информации о Программе семье, заинтересованным лицам, широкой общественности; вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;
- обеспечение возможностей для обсуждения Программы, поиска, использования материалов, обеспечивающих её реализацию, в том числе в информационной среде.

Режим двигательной активности на учебный год

Форма организации двигательной деятельности	Группы, особенности организации, продолжительность									
	Первая младшая		Вторая младшая		Средняя		Старшая		Подготовительная	
	В день	В неделю	В день	В неделю	В день	В неделю	В день	В неделю	В день	В неделю
Утренняя гимнастика	10 мин.	50 мин.	10 мин.	50 мин.	10 мин.	50 мин.	10 мин.	50 мин.	10 мин.	50 мин.
Физкультурные занятия	3 раза в неделю	30 мин	3 раза в неделю	45 мин.	3 раза в неделю	60 мин.	3 раза в неделю	75 мин.	3 раза в неделю	90 мин.
Физкультминутки	1-2 мин.	5-10 мин.	2 мин.	10 мин.	2 мин.	10 мин.	4 мин.	20 мин.	4 мин.	20 мин.
Музыкальные занятия (музыкально-ритмические движения, игры)	2 раза в неделю 4-5 мин	8-10 мин.	2 раза в неделю 4-5 мин	8-10 мин.	2 раза в неделю 5-6 мин.	10-12 мин.	2 раза в неделю 5-6 мин.	10-12 мин.	2 раза в неделю 6-7 мин.	12-14 мин.
Подвижные игры, спортивные упражнения	8-10 мин.	40-50 мин.	8-10 мин.	40-50 мин.	15 мин.	75 мин.	15-20 мин.	75-90 мин.	20-25 мин.	100-125 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность на прогулке, спортивные игры	10-15 мин.	50-75 мин.	10-15 мин.	50-75 мин.	15-20 мин.	75-100 мин.	15-20 мин.	75-100 мин.	20-25 мин.	100-125 мин.
Гимнастика после дневного сна	4-5 мин.	20-25 мин.	4-5 мин.	20-25 мин.	5-6 мин.	25-30 мин.	5-6 мин.	25-30 мин.	5-6 мин.	25-30 мин.
Итого:	54 мин.	4 ч. 10 мин.	53 мин.	4 ч 25 мин.	67 мин.	5 ч. 37 мин.	81 мин.	6 ч. 17 мин.	95 мин.	7 ч. 34 мин.
Активный отдых	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Физкультурные досуги, развлечения	-	1-2 раза в месяц 10-15 мин.	-	1-2 раза в месяц 15-20 мин.	-	1-2 раза в месяц 20-25 мин.	-	1-2 раза в месяц 25-30 мин.	-	1-2 раза в месяц 30-35 мин.
День здоровья	-	1 раз в квартал	-	1 раз в квартал	-	1 раз в квартал	-	1 раз в квартал	-	1 раз в квартал
Спортивный праздник	-	-	-	-	-	в качестве зрителей	-	2 раза в год	-	2 раза в год
Туристские прогулки и экскурсии	-	-	-	-	-		-	1-1,5 ч.	-	1-2,5 ч.

3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда – часть образовательной среды и фактор, мощно обогащающий развитие воспитанников. Развивающая предметно-пространственная среда выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого воспитанника деятельности.

Развивающая предметно-пространственная среда представляет собой единство специально организованного пространства как внешнего, так и внутреннего, материалов, оборудования, электронных образовательных ресурсов и средств обучения и воспитания воспитанников дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья, материалов для организации самостоятельной творческой деятельности воспитанников. Развивающая предметно-пространственная среда создает возможности для учета особенностей, возможностей и интересов воспитанников, коррекции недостатков их развития.

Развивающая предметно-пространственная среда создана как единое пространство, все компоненты которого, как в помещении, так и вне его, согласуются между собой по содержанию, масштабу, художественному решению.

При проектировании развивающей предметно-пространственной среды учтены:

- местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно-климатические условия, в которых находится дошкольная образовательная организация;
- возраст, опыт, уровень развития воспитанников и особенностей их деятельности, содержание воспитания и образования;
- задачи образовательной программы для разных возрастных групп;
- возможности и потребности участников образовательной деятельности (воспитанников и их семей, других сотрудников дошкольной образовательной организации, участников сетевого взаимодействия и т.п.).

Для проведения разных видов двигательной деятельности в дошкольной образовательной организации имеется:

- физкультурный зал
- физкультурные центры в групповых помещениях
- спортивная площадка на территории дошкольной образовательной организации.

3.3. Материально-техническое обеспечение рабочей программы по реализации образовательной области «Физическое развитие»

Для реализации образовательной программы в муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Ягодка».в соответствии с федеральной образовательной программой дошкольного образования созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

- возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения образовательной программы по физическому развитию;
- выполнение дошкольной образовательной организацией требований санитарно-эпидемиологических правил и нормативов для обеспечения безопасного нахождения воспитанников на территории дошкольной образовательной организации, в групповых и других помещениях, необходимых для образовательной деятельности, проведения режимных моментов, сна и отдыха;
- выполнение дошкольной образовательной организацией требований пожарной безопасности и электробезопасности;
- выполнение дошкольной образовательной организацией требований по охране здоровья обучающихся и охране труда работников дошкольной образовательной организации;

- возможность для беспрепятственного доступа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, в том числе детей-инвалидов, к объектам инфраструктуры дошкольной образовательной организации.

При проведении закупок спортивного оборудования, инвентаря дошкольная образовательная организация руководствуется нормами и законодательством Российской федерации.

Используемые материалы:

- Федеральная образовательная программа дошкольного образования
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования
- СанПиН – Санитарные правила и нормы
- Образовательная программа муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Ягодка».

Для обеспечения реализации содержания Программы инструктор по физическому воспитанию используют следующие методические пособия:

Для обучения спортивным играм и упражнениям, музыкально-ритмическим движениям, освоения навыков туристических походов, используются следующие методические пособия:

1. Белая К. Ю. «Формирование основ безопасности у дошкольников (3-7 лет)».
2. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. «Игры с элементами спорта для воспитанников». – М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2004.
3. Галицкий А., Марков О. «Азбука бадминтона». – М., ФиС., 1987.
4. Глосович Б., Постников А. «Бадминтон для воспитанников». М: Просвещение, 1962.
5. Гришин В. Г. «Игры с мячом и ракеткой». М.: Педагогика, 1975.
6. Завьялова Т.П. «Методика обучения и воспитания. Туризм в детском саду». Издательство «Юрайт», 2022 г.
7. Павлова Т.Н. «Обучение плаванию воспитанников дошкольного возраста». – М.: 2012.
8. Борисова М.М., Зорина Т.А., Сафронова Н.М. «Обучение дошкольников игре «Городки». М.: Линка-Пресс, 2017.
9. Адашкявичене Э.И., «Спортивные игры и упражнения в детском саду», Москва «Просвещение» 1992 г.
10. Козак О.Н., «Зимние игры для больших и маленьких», Санкт-Петербург «Союз» 1999 г.
11. Борисова М. М. «Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет».
12. Пензулаева Л. И. «Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года)».
13. Пензулаева Л. И. «Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет)».
14. Пензулаева Л. И. «Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет)».
15. Пензулаева Л. И. «Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7 лет)».
16. Пензулаева Л. И. «Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для воспитанников 3-7 лет».
17. «Сборник подвижных игр / Автор-сост. Э. Я. Степаненкова».

3.4. Перечень литературных, музыкальных, художественных, анимационных произведений для реализации Программы

Примерный перечень музыкальных произведений
Для воспитанников 3-4 лет Музыкально-ритмические движения. Игровые упражнения, ходьба и бег под музыку «Марш и бег» А. Александрова; «Скачут лошадки», муз. Т. Попатенко; «Шагаем как физкультурники», муз. Т. Ломовой; «Топотушки», муз. М. Раухвергера; «Птички летают», муз. Л. Банниковой; перекатывание мяча под музыку Д. Шостаковича (вальс-шутка); бег с хлопками под музыку Р. Шумана

(игра в жмурки).
Для воспитанников 4-5 лет Музыкально-ритмические движения Игровые упражнения. «Пружинки» под рус. нар. мелодию; ходьба под «Марш», муз. И. Беркович; «Веселые мячики» (подпрыгивание и бег), муз. М. Сатулиной; лиса и зайцы под муз. А. Майкапара «В садике»; ходит медведь под муз. «Этюд» К. Черни; «Полька», муз. М. Глинки; «Всадники», муз. В. Витлина; потопаем, покружимся под рус. нар. мелодии; «Петух», муз. Т. Ломовой; «Кукла», муз. М. Старокадомского; «Упражнения с цветами» под муз. «Вальса» А. Жилина.
Для воспитанников 5-7 лет Музыкально-ритмические движения Упражнения. «Марш», муз. М. Робера; «Бег», «Цветные флажки», муз. Е. Тиличеевой; «Кто лучше скачет?», «Шагают девочки и мальчики», муз. В. Золотарева;поднимай и скрещивай флажки («Этюд», муз. К. Гуритта); полоскать платочки: «Ой, утушка луговая», рус. нар. мелодия, обраб. Т. Ломовой; «Упражнение с кубиками», муз. С. Соснина; «Упражнение с лентой» («Игровая», муз. И. Кишко).

3.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы представлен в Приложении 3 к рабочей программе инструктора по физическому воспитанию.