

СОГЛАСОВАНО  
На педагогическом совете  
МБДОУ «Детский сад №10»  
Протокол № 4  
от 15 мая 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад №10 г. Кировска»  
Н. Н. Дмитриева  
Приказ № 01-20/177-1 от 31.08.2020



**Рабочая программа инструктора по физической культуре  
образовательная область «Физическое развитие»  
для детей 3 – 7 лет  
на 2020 – 2021 учебный год**

**Разработал:**  
инструктор по физической культуре  
Меркушкина  
Ксения Денисовна

2020 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

### 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи реализации программы.
- 1.3. Принципы и подходы к формированию программы.
- 1.4. Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей.
- 1.5. Планируемые результаты основания программы (целевые ориентиры)

### 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

- 2.1. Описание образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие»  
прописать формы методы
  - 2.1.1. Содержание организованной образовательной деятельности в младшей группе (от 3-4 лет)
  - 2.1.2. Содержание организованной образовательной деятельности в средней группе (от 4-5 лет)
  - 2.1.3. Содержание организованной образовательной деятельности в старшей группе (от 5-6 лет)
  - 2.1.4. Содержание организованной образовательной деятельности в подготовительной к школе группе (от 6-7 лет)
- 2.2. Описание вариативных форм, методов и средств реализации программы
- 2.3. Содержание коррекционной работы
  - 2.3.1. Цель и задачи коррекционной работы
  - 2.3.2. Особенности организации физкультурных занятий с детьми с нарушениями зрения
- 2.4. Модель взаимодействия со специалистами учреждения
- 2.5. Взаимодействие с семьями воспитанников
  - 2.5.1. Формы взаимодействия инструктора по физкультуре с родителями

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

- 3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.
- 3.2. Материально-техническое обеспечение программы
- 3.3. Методическое обеспечение программы
- 3.4. Годовой календарный учебный график
- 3.5. Учебный план, примерное расписание образовательной деятельности

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 -Циклограмма деятельности инструктора по физическому воспитанию

# I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа, по физическому развитию детей от 2 до 7 лет разработана в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования МБДОУ «Детский сад №10» с учетом основной образовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. - 4-е изд., М: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2017.- 352 с.

Программа разработана в соответствии с основными нормативными правовыми документами, регламентирующими функционирование системы дошкольного образования в Российской Федерации:

- Федеральный закон от 24.07.1998 года N 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями);
- Конвенция о правах ребёнка, принятая резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20.11.1989 года;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года №1014 г. Москва);
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года №26 «Об утверждении САНПИН» 2.4.3049-13);
- Устав Учреждения.

В основу Программы положен системно-деятельностный подход, создающий условия для формирования общей культуры личности детей: ценностей здорового образа жизни, развития физических качеств, совершенствования двигательных навыков, воспитания инициативности и самостоятельности ребенка. Построена на использовании индивидуально-дифференцированного подхода к каждому ребенку, в том числе с нарушениями развития.

## 1.2. Цель и задачи реализации программы.

**Цель:** формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

- сохранение, укрепление и охрана здоровья детей;
- повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления;
- обеспечение гармоничного физического развития;
- совершенствование умений и навыков в основных видах движений;
- воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки;
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;
- развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Возраст ребенка	Возрастные особенности
3 – 4 года	<p>На протяжении младшего дошкольного возраста развивается интерес детей к общению со сверстниками. В младшем дошкольном возрасте открываются новые возможности для воспитания у детей доброжелательного отношения к окружающим, эмоциональной отзывчивости, без которых невозможно правильное социальное развитие. Для того чтобы ребенок мог учитывать в своем поведении чувства и интересы других людей, он должен сначала научиться сопереживать самым близким людям — родителям, воспитателю, сверстникам.</p> <p>Дети 3—4 лет — это в первую очередь «деятели», а не наблюдатели. Опыт активной разнообразной деятельности составляет важнейшее условие их развития. Поэтому пребывание ребенка в детском саду организуется так, чтобы он получил возможность участвовать в разнообразных делах: в играх, двигательных упражнениях, в действиях по обследованию свойств и качеств предметов и их использованию, в рисовании, лепке, речевом общении, в творчестве (имитации, подражание образам животных, танцевальные импровизации и т.п.). Эмоционально насыщенная и разнообразная деятельность младших дошкольников в детском саду является основой для решения всех воспитательных задач.</p>
4 – 5 лет	<p>Детям исполнилось четыре года. Возросли физические возможности детей: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае неудовлетворения этой потребности, ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, насытить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.</p> <p>Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей среднего дошкольного возраста, которых отличает довольно высокая возбудимость.</p> <p>На пятом году жизни активно проявляется стремление детей к общению со сверстниками. Если ребенок трех лет вполне удовлетворяется обществом кукол, то средний дошкольник нуждается в содержательных контактах со сверстниками. Дети общаются по поводу игрушек, совместных игр, общих дел. Их речевые контакты становятся более длительными и активными.</p> <p>Новые черты появляются в общении средних дошкольников с воспитателем. Как и дети младшей группы, они охотно сотрудничают со взрослыми в практических делах (совместные игры, трудовые поручения, уход за животными, растениями), но наряду с этим активно стремятся к познавательному, интеллектуальному общению со взрослыми. Это проявляется в многочисленных вопросах детей к воспитателю: «Почему?», «Зачем?», «Для чего?» Развивающееся мышление ребенка, способность устанавливать простейшие связи и отношения между объектами пробуждают интерес к окружающему миру. Нередко средний дошкольник многократно обращается к воспитателю с одними и теми же вопросами, и от воспитателя требуется большое терпение, чтобы снова и снова давать на них ответы.</p> <p>Дошкольник пятого года жизни отличается высокой активностью. Это создает новые возможности для развития самостоятельности во всех сферах</p>

	<p>его жизни. Развитию самостоятельности в познании способствует освоение детьми системы разнообразных обследовательских действий, приемов простейшего анализа, сравнения.</p> <p>У детей средней группы ярко проявляется интерес к игре. Игра продолжает оставаться основной формой организации их жизни.</p> <p>Значительное время отводится для свободных игр по выбору детей. Игровая мотивация активно используется воспитателем в организации деятельности детей. Все виды занятий либо проходят в форме игры, либо содержат игровые ситуации и действия. В силу особенностей мышления среднего дошкольника, предпочтение отдается наглядным, игровым и практическим методам обучения, словесные методы сопровождаются разнообразными формами наглядности и практической деятельностью детей. Целесообразно проведение занятий по подгруппам.</p> <p>У детей средней группы наблюдается пробуждение интереса к правилам поведения. Именно к пяти годам начинаются многочисленные жалобы-заявления детей воспитателю о том, что кто-то делает что-то неправильно или кто-то не выполняет какое-то требование.</p> <p>Дети среднего дошкольного возраста отличаются высокой эмоциональностью, ярко и непосредственно выражают свои чувства.</p>
5 – 6 лет	<p>На шестом году жизни двигательный опыт детей заметно расширяется, активно развиваются двигательные и познавательные способности.</p> <p>В развитии мышц выделяются несколько «узловых» периодов. Один из них — возраст шесть лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. На шестом году жизни заметно улучшается устойчивость равновесия. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей шестого года жизни заметно расширяются.</p> <p>Контроль и оценка как собственных движений, так и движений других детей позволяют ребенку понять связь между способом выполнения движения и полученным результатом, а также научиться постепенно планировать свои практические и игровые действия.</p>
6 – 7 лет	<p>Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают скорость, направление движения, смену темпа и ритма. Растут возможности пространственной ориентировки, заметно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей этого возраста вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Нередко проявляются личные вкусы в выборе физических упражнений.</p> <p>Переход в старшую и особенно в подготовительную группу связан с изменением психологической позиции детей: они впервые начинают ощущать себя самыми старшими среди других детей в детском саду.</p> <p>Развитию самостоятельности способствует освоение детьми умений поставить цель (или принять ее от воспитателя), обдумать путь к ее достижению, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели.</p> <p>Высшей формой самостоятельности детей является творчество. Старшие дошкольники с удовольствием откликаются на предложение поставить спектакль по мотивам знакомых сказок, подготовить концерт для</p>

малышей или придумать и записать в «волшебную книгу» различные истории, а затем оформить обложку и иллюстрации. Такие самодельные книги становятся предметом любви и гордости детей. Вместе с воспитателем они перечитывают свои сочинения, обсуждают их, придумывают новые продолжения историй.

Обязательным элементом образа жизни старших дошкольников является участие в разрешении проблемных ситуаций, в проведении элементарных опытов (с водой, снегом, воздухом, магнитами, увеличительными стеклами и пр.), в развивающих играх, головоломках, в изготовлении игрушек-самоделок, простейших механизмов и моделей. В группе постоянно появляются предметы, побуждающие дошкольников к проявлению интеллектуальной активности. Это могут быть таинственные письма-схемы, детали каких-то устройств, сломанные игрушки, нуждающиеся в починке, зашифрованные записи, посылки из космоса и т. п. Разгадывая загадки, заключенные в таких предметах, дети испытывают радость открытия и познания. «Почему это так происходит?», «Что будет, если...?», «Как это изменить, чтобы...?», «Из чего мы это можем сделать?», «Можно ли найти другое решение?», «Как нам об этом узнать?» — подобные вопросы постоянно присутствуют в общении воспитателя со старшими дошкольниками.

Хорошо иллюстрированная книга становится источником новых интересов дошкольников и пробуждает в них стремление к овладению чтением.

Проявление интеллектуальной пассивности служит для педагога сигналом неблагополучия в развитии ребенка, его неподготовленности к предстоящему школьному обучению.

Старшие дошкольники способны освоить правила культуры поведения и общения. Им становятся понятны мотивы выполнения правил. Характерной особенностью старших дошкольников является появление интереса к проблемам, выходящим за рамки детского сада и личного опыта. Дети интересуются событиями прошлого и будущего, жизнью разных народов, животным и растительным миром разных стран. Старшие дошкольники начинают проявлять интерес к будущему школьному обучению. Перспектива школьного обучения создает особый настрой в группах старших дошкольников.

Условием полноценного развития старших дошкольников является содержательное общение со сверстниками и взрослыми.

Воспитатель использует несколько форм общения:

— деловое общение, в которое вступает ребенок, стремясь научиться у взрослого чему-либо. Сотрудничество со взрослыми развивает у ребенка ценные качества общественного поведения, способность принять общую цель, включиться в совместное планирование, взаимодействовать в процессе работы, обсудить полученные результаты;

— познавательное общение с воспитателем по поводу волнующих ребенка познавательных проблем. Оно способствует углублению познавательных интересов и активности детей;

— личностное общение, в которое вступает ребенок, чтобы обсудить со взрослым проблемы, связанные с эмоциональным, нравственным миром людей, с их поступками, переживаниями. Ребенок делится с воспитателем своими мыслями, планами, впечатлениями. В этом общении происходит социальное взросление ребенка, формируются социально-ценностные

	ориентации, осознается смысл событий, развивается готовность к новой для него социальной позиции школьника.
--	---

	Как и в предыдущих группах, главными принципами взаимодействия воспитателя с детьми выступают уважение прав ребенка, гуманно-личностное отношение и индивидуальный подход.
--	--

### **1.5. Планируемые результаты основания программы (целевые ориентиры)**

Результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Целевые ориентиры программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре;
- ребенок владеет разными формами и видами подвижных игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание), может контролировать свои движения и управлять ими;
- развиты основные двигательные навыки и физические качества: координация движений, равновесие, гибкость, ловкость, пластичность;
- сформированы начальные представления о некоторых видах спорта.
- ребенок владеет элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, сформированы полезные привычки.

## **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ. ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.**

### **2.1. Описание образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие»**

Согласно ФГОС ДО содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

#### **2.1.1. Содержание организованной образовательной деятельности в младшей группе (от 3-4 лет)**

Содержание работы с детьми по физическому развитию соответствует содержанию учебно-методического пособия к программе «От рождения до школы» Л.И.Пензулаева

«Физическая культура в детском саду. Младшая группа.» Москва,2016

### 2.1.2. Содержание организованной образовательной деятельности в средней группе (от 4-5 лет).

Содержание работы с детьми по физическому развитию соответствует содержанию учебно-методического пособия к программе «От рождения до школы» Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа.» Москва,2017

### 2.1.3. Содержание организованной образовательной деятельности в старшей группе (от 5-6 лет)

Содержание работы с детьми по физическому развитию соответствует содержанию учебно-методического пособия к программе «От рождения до школы» Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа.» Москва,2017

### 2.1.4. Содержание организованной образовательной деятельности в подготовительной к школе группе (от 6-7 лет)

Содержание работы с детьми по физическому развитию соответствует содержанию учебно-методического пособия к программе «От рождения до школы» Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.» Москва,2016

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

Образовательная деятельность		Самостоятельная деятельность детей	Образовательная деятельность в семье
образовательная деятельность	образовательная деятельность в ходе режимных моментов		
Физкультурные занятия: сюжетно-игровые, тематические, классические, на улице, Общеразвивающие упражнения: с предметами, без предметов, сюжетные, имитационные Игры с элементами спорта. Занятия-развлечения	Индивидуальная работа с детьми. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Утренняя гимнастика: - классическая, игровая, полоса препятствий, музыкально-ритмическая, имитационные движения. Физкультминутки. Динамические паузы. Подвижные игры. Игровые упражнения и ситуации Проблемные ситуации. Имитационные движения. Праздники и развлечения. Гимнастика после дневного сна: оздоровительная,	Подвижные игры. Игровые упражнения. Имитация движения. Сюжетно-ролевые игры Подвижные игры	Беседа Совместные игры. Походы. Занятия в спортивных секциях. Чтение художественных произведений

	коррекционная. Упражнения: корректирующие, классические. Дидактические игры Чтение художественных произведений Личный пример, объяснение, показ Иллюстративный материал		
--	---	--	--

### 2.3. Содержание коррекционной работы

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

#### 2.3.1. Цель и задачи коррекционной работы

Основная цель: создание при помощи коррекционных физических упражнений и специальных двигательных режимов предпосылок для успешной бытовой, учебной и социальной адаптации к реальным условиям жизни, их интеграции в обществе.

Задачи:

1. формировать необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма;
2. формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
3. изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;
4. развитие речи посредством движения;
5. формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;
6. управление эмоциональной сферой ребенка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет;
7. формирование навыков личной гигиены, самообслуживания, начальных представлений о здоровом образе жизни на основе максимально индивидуализированного подхода в зависимости от возможностей детей.

#### Осуществление данных задач основывается на рекомендациях:

- осуществление всех задач на основе системы физкультурно-оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий в ДОУ, отражающей специфику организации и

проведения как коррекционно-развивающих, так и лечебно-оздоровительных мероприятий, так как воспитанники учреждения имеют III, IV, V группы здоровья;

- в процессе работы с детьми используются физкультминутки, физкультпаузы. В свободное время дети принимают участие в физкультурно-массовых мероприятиях, интеграционных спортивных праздниках, досугах.

### **2.3.2. Особенности организации физкультурных занятий с детьми с нарушениями зрения**

Для правильной организации физического воспитания детей с нарушением зрения необходимо знать особенности их физического развития. Дети с нарушением зрения отстают по основным показателям и уровню физического развития от своих сверстников. Причинами отклонений являются снижение двигательной активности из-за сложности зрительно-двигательной ориентации детей, недостаточная двигательная подготовленность и, как следствие этого, превышение в весе.

Совокупность форм организации физической культуры определяет понятие двигательного режима, показаний и противопоказаний к выполнению детьми отдельных движений, а также зрительных возможностей детей.

На занятиях необходимо использовать сохранные анализаторы детей (осязание и слух). На занятиях во время ходьбы и бега необходимо использовать такие ориентиры, которые бы способствовали использованию слуха и осязания.

Особенности работы с детьми с нарушением зрения вызывают необходимость строгого индивидуального подхода в обучении каждого ребенка. Это нельзя понимать так, что на занятии каждому ребенку или группе детей должны даваться разные упражнения. Со всеми детьми группы проходит один и тот же программный материал, перед всеми детьми ставится одна и та же задача. В большинстве случаев дается одно и то же упражнение, но результата добиваются разными путями.

Ослабленным детям уменьшается нагрузка путем сокращения количества повторений. Больше внимания уделяется детям, имеющим противопоказания на занятиях по физической культуре. При некоторых глазных заболеваниях (глаукома, высокая осложненная близорукость, заболевание сетчатки) противопоказаны движения, связанные с резкими и длительными наклонами головы вниз, сотрясением тела, резкими прыжками) Под особым наблюдением во время занятий находятся дети, которые оперированы по поводу сходящегося или расходящегося косоглазия. Эти дети находятся на «охранительном» режиме, который должен соблюдаться и при проведении занятий. Этим детям противопоказаны упражнения с внезапными и значительными усилиями (сопротивления, прыжки). Надо избегать упражнений, игр, где ставится задача попадания мяча в цель. Таким детям чаще следует устраивать зрительный отдых.

Если в группе есть слабовидящий ребенок, то это сказывается на работе всей группы. Обычно такие дети отстают по всем показателям: они плохо бегают, ходят и прыгают. При фронтальной работе на занятии они мешают остальным. Необходимо определить такого ребенка на занятии так, чтобы он чувствовал себя свободно и не мешал остальным детям и держать его все время в поле зрения.

При выполнении общеразвивающих упражнений нужно ставить этих детей в первый ряд, чтобы они могли лучше видеть показ упражнений. При выполнении упражнений, движений надо давать им посильные задания, активизировать деятельность детей так, чтобы они не чувствовали себя худшими и во всем последними, так как, это может привести к неверию в свои силы, нежеланию заниматься. Можно слабовидящему ребенку облегчить задание, незначительно помогая, но добиться, чтобы он выполнил его как все дети. Этим детям необходима дифференцированная нагрузка на занятии.

Социально-бытовые и офтальмо-гигиенические условия создают предпосылку для обеспечения здоровья, физического развития, преодоления двигательных нарушений и

повышения уровня двигательной подготовленности детей. К этим условиям относятся:

- наличие специального оборудованного инвентаря, пособий и предметов для коррекции преодоления движений, имеющие специальные метки,
- хорошее освещение зала,
- рациональное размещение оборудования,
- наличие спортивной формы,
- обеспечение личной гигиены (чистые очки, прочность окклюдора, специальное приспособление для держания очков),
- офтальмо-гигиенический контроль за физическим воспитанием.

#### **2.4. Модель взаимодействия со специалистами учреждения**

Положительные результаты в процессе реализации задач образовательной области «Физическое развитие» возможны при условии тесной взаимосвязи и преемственности в работе всего педагогического коллектива и единства требований, предъявляемых к детям.

- С руководителем (заведующим) – участвует в создании условий для физкультурно-оздоровительной работы, координируют работу педагогов.
- С медицинским работником – участвует в проведении лечебно- профилактических и оздоровительных мероприятий, проводит санитарно- просветительскую работу среди педагогов и родителей.
- С воспитателем – способствует обеспечению гибкого оздоровительного режима, формированию привычки здорового образа жизни, развитию двигательной культуры, профилактики заболеваний.
- С музыкальным руководителем – участвует в двигательном развитии детей, способствует развитию чувства ритма, темпа, речевого дыхания, координации движений.
- Со специалистом-логопедом – способствует обогащению словарного запаса, постановке правильного дыхания, общей и мелкой моторики, координации движений.
- С педагогом-психологом – способствует развитию эмоционально – волевой сферы дошкольников, познавательных процессов.
- С младшим воспитателем – способствует соблюдению санитарно – гигиенических требований.

#### **2.5. Взаимодействие с семьями воспитанников**

Перед Учреждением стоит цель: сделать родителей активными участниками педагогического процесса, через сотрудничество и взаимодействие по вопросам образования детей, непосредственного вовлечения родителей (законных представителей) в образовательную деятельность. При создании единого пространства семья – детский сад, в котором всем участникам педагогического процесса будет комфортно, интересно, безопасно, полезно и эмоционально благополучно, на педагогов ложится ответственность за выбор подходов, форм, методов взаимодействия с семьями воспитанников, при соблюдении принципа открытости Учреждения для семьи.

##### **2.5.1. Формы взаимодействия инструктора по физкультуре с родителями**

1. Изучение условий семейного воспитания через анкетирование, посещение детей на дому и определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка.
2. Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДОУ и семье:

- Зоны физической активности,
  - Закаливающие процедуры,
  - Оздоровительные мероприятия и т.п.
3. Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей.
  4. Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.
  5. Тренинг для родителей по использованию приёмов и методов оздоровления (дыхательная и артикуляционная гимнастика, физические упражнения и т.д.) с целью профилактики заболевания детей.
  6. Ознакомление родителей с нетрадиционными методами оздоровления детского организма.
  7. Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п.
  8. Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга.
  9. Консультативная, санитарно-просветительская и педагогическая помощь семьям с учётом преобладающих запросов родителей
  10. Организация «круглых столов» по проблемам оздоровления и физического развития на основе взаимодействия с СОШ № 5 и участием медицинских работников.
  11. Организации дискуссий с элементами практикума по вопросам физического развития и воспитания детей.
  12. Проведение дней открытых дверей, вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.
  13. Педагогическая диагностическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей. Ознакомление родителей с результатами диагностических исследований. Отслеживание динамики развития детей.
  14. Определение и использование здоровьесберегающих технологий.

Правовое просвещение родителей на основе изучения социокультурного состояния родителей с целью повышения эффективности взаимодействия семьи и ДОУ, способствующего укреплению семьи, становлению гражданственности воспитанников, повышению имиджа ДОУ и уважению педагогов.

### **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

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

Для успешной деятельности инструктора физической культуры в образовании важно обеспечить его оборудованием и организовать рабочее пространство. Эффективность функционирования физкультурного зала детского сада базируется на соответствующем современным требованиям методическом и организационном обеспечении, а также подкрепляется необходимым техническим оснащением и оборудованием.

Физкультурный зал располагается на первом этаже детского сада. Цвет стен, пола, подобран по принципу использования спокойных и нейтральных тонов, не вызывающих дополнительного возбуждения и раздражения. Оборудование установлена в контексте общей композиции. Освещение в зале соответствует нормам СанПИНа.

Подбор оборудования определяется задачами как физического, так и всестороннего воспитания детей. Количество оборудования определяется из расчета активного участия всех

детей в процессе разных форм двигательной активности. Разнообразие оборудования обусловлено спецификой построения и содержания разных видов занятий по физической культуре (утренняя гимнастика, корригирующая гимнастика после дневного сна, занятие по физической культуре, игры и упражнения на воздухе и в помещении, физкультурные досуги и праздники).

Предметно-пространственная среда спортивного зала строиться на основе ведущих принципов:

- содержательно-насыщенной, развивающей;
- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

### 3.2. Материально-техническое обеспечение программы

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во
Для ходьбы, бега и равновесия	Доска с ребристой поверхностью	Ширина 15см Высота 148см	2 шт
	Коврики массажные		5шт
	Куб деревянный	Ребро 30см Ребро 11,5см Ребро 15см Ребро 20см	2шт 1шт 1шт 1шт
	Доска с зацепами	14,5 ширина 230 длина 19см ширина 230 длина 24см ширина 230 длина	1шт 1шт 1шт
	Канат	360см	1шт
	Модуль мягкий (комплект)		1шт
	Скамейка гимнастическая	Длина 400 см Ширина 24 см Высота 30-35см	2шт
	Доска для ходьбы	Длина 230см ширина 15см Длина 230см ширина 20см	2шт 2шт
	Валики массажные		3шт
Для прыжков	Куб деревянный (большой)	Ребро 20 см	2шт
	Фитбол		3шт
	Обруч малый	Диаметр 60см	19шт
	Обруч большой	Диаметр 75см	8шт
	Шнур короткий	Длина 75 см	14 шт

	Мешок для прыжков		2шт
	Шнур	Длина 100см Длина 120см	1шт 1шт
	Скакалка	280 см 144 130 280 240 180 275	10шт 1шт 1шт 1шт 1шт 3шт 1шт
	Батут (маленький)	Диаметр 95	1шт
	Мат гимнастический	83 ширина 174 Длина	3шт
	Мат гимнастический (складной)	Ширина 62см, длина (1сегмент 65см)	2шт
	Конус разметочный с отверстиями (большой)	Высота 38см	5шт
	Конус разметочный (малый)	Высота 20см	6шт
	Фишки ориентировочные	Диаметр 19см Высота 10см	9шт
Для катания, бросания, ловли	Кегли		11шт
	Мешочек с грузом малый	Масса 175 гр.	17 шт
	Мяч резиновый	Диаметр 20 см Диаметр 12см	19шт 11шт
	Мяч надувной	Диаметр 16см	3шт
	Шар цветной	Диаметр 20-25 см	2шт
	Кольцеброс (набор)		2шт
	Мяч набивной (малый)	Вес 1кг	8 шт
	Мяч набивной (большой)	Вес 3500	3 шт
	Мяч баскетбольный		1 шт
	Мяч футбольный		1шт
	Мяч волейбольный		1шт
	Мяч теннисный		14 шт
	Мячи пластмассовые (малые)	Диаметр 8см	30шт
	Мишень навесная	68*70 см	1шт
	Мишень вертикальная	Высота 131 см	1шт
	Кольца баскетбольные	Диаметр 30см	2шт
	Стойки	Высота 183см	2шт

	Валик массажный		2шт
Для ползания и лазанья			
	Тоннель	Диаметр 47см Длина 142см	2 шт
	Стенка гимнастическая деревянная	Высота 228см Ширина пролета 69см	3шт
	Дуга	Высота 46см	2шт
Для общеразвивающих упражнений	Кубики		26 шт
	Лента цветная	Длина 48см	30шт
	Мяч массажный	Диаметр 5-8 см	15шт
	Палка гимнастическая короткая	Длина 67 см Длина 70см	15шт 10шт
	Палочки мягкие		23шт
	Флажки	Маленькие Большие	34шт 11шт
Для плавания	Круги спасательные	маленькие	10шт
	Доска для плавания		12шт
	Мячи надувные		10шт

Атрибуты для подвижных и спортивных игр:

Маски

Клюшки хоккейные

Шайбы хоккейные

Теннисные ракетки

Летающие тарелки

Велосипеды (2шт)

Вожжи

Султанчики

Бассейн сухой

ТСО:

Пианино

Музыкальный центр

Ноутбук

CD-диски с детской музыкой

Проектор

Насос

### 3.3. Методическое обеспечение программы

1. Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» подготовительная к школе группа, издательство МОЗАЙКА-СИНТЕЗ Москва, 2014

2. Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» старшая группа, издательство МОЗАЙКА-СИНТЕЗ Москва, 2014
3. Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» средняя группа, издательство МОЗАЙКА-СИНТЕЗ Москва, 2014
4. Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» вторая младшая группа, издательство МОЗАЙКА-СИНТЕЗ Москва, 2014
5. Л. И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет» издательство МОЗАЙКА-СИНТЕЗ Москва, 2010
6. Е. Ф. Желобкович «Физкультурные занятия в детском саду» средняя группа
7. Е. Ф. Желобкович «Эстафеты»
8. Е. А. Степаненкова «Физическое воспитание в детском саду» 2-7 лет
9. Е. А. Степаненкова «Методика проведения подвижных игр»
10. О. Ф. Горбатенко, Т. А. Кардаильская, Г. П. Попова «Физкультурно оздоровительная работа в ДОУ» Издательство «Учитель» Волгоград
11. Л. Горькова, Л. А. Обухова «Занятие физической культурой в ДОУ»
12. Е. И. Подольская «Необычные физкультурные занятия для дошкольников»
13. Научно- практический журнал Инструктор по физкультуре, 2011

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Циклограмма деятельности инструктора по физическому воспитанию

Понедельник 8.00 - 14.00

8.00-9:00 – проветривание зала, подготовка к занятиям (здание 1)

9.00- 9.15 (20) – занятие в 1 комбинированной группе (3-5 лет)  
9.20 – 9.30 – проветривание, подготовка к занятию  
9.30- 9.50 (55) – занятие в общеразвивающей группе (4-6 лет)  
9.55- 10.05 – проветривание, подготовка к занятию  
10.05-10.30 (35) – занятие в 2 комбинированной группе (5-7 лет)  
10.35 -11.35 – совместная работа с муз. руководителем, подготовка к занятию  
12.00-12.30 – занятие на улице в 3 комбинированной группе (6-7 лет)  
12.40-13.10 – разработка метод. материалов (конспектов, планов, консультаций)  
13.10-14.00 - подготовка к развлечениям, досуговым мероприятиям

### **Вторник 8.00 - 14.00**

8.00-8.20 – проветривание зала, подготовка к занятиям (здание 1)  
8.20-9.00 – занятие в компенсирующей группе «Теремок» (индивидуальная работа)  
9.00-10.00 – совместная работа с муз. руководителем, работа с метод. литературой и документацией (здание 3)  
10.00-10.20 – проветривание зала, подготовка к занятию (здание 3)  
10.20-10.50 – занятие в общеразвивающей группе 5-7 лет (здание 3)  
11.10-11.20 – проветривание зала, подготовка к занятию (здание 1)  
11.20-11.35 (11.40) – занятие в компенсирующей группе «Теремок» (подгруппа)  
11.40 -14.00 – консультативная работа с родителями

### **Среда 8.00 - 14.00**

8.00-8.20 – проветривание зала (здание 1)  
8.20- 9.00 - работа с метод. литературой, подготовка к занятиям  
9.00-9.15 (20) - занятие в 1 комбинированной группе (3-5 лет)  
9.20 – 9.30 – проветривание, подготовка к занятию  
9.30- 9.50 (55) – занятие в общеразвивающей группе (4-6 лет)  
9.55- 10.20 – проветривание, подготовка к занятию  
10.20- 10.50 - занятие в 3 комбинированной группе (6-7 лет)  
10.50 - 11.40 – подготовка к занятиям, совместная работа с муз. руководителем (здание 1)  
11.45-12.15 – занятие на улице во 2 комбинированной группе (5-7 лет)  
12.30- 13.00 – работа с метод. литературой и документацией  
13.00-14.00 - участие в методической работе ДОУ

### **Четверг 8.00 - 14.00**

8.00-8.20 – проветривание зала, подготовка к занятиям (здание 1)  
8.20-9.00 – занятие в компенсирующей группе «Теремок» (индивидуальная работа)  
9.00 - 9.50 – сан. уборка инвентаря, пособий (здание 3)  
9.50-10.00 – проветривание зала, подготовка к занятию (здание 3)  
10.00-10.25 (30) – занятие в общеразвивающей группе 5-7 лет (здание 3)  
10.30 – 11.00 - совместная работа с музыкальным руководителем (здание 3)  
11.10-11.20 – проветривание зала, подготовка к занятию (здание 1)  
11.20-11.35 (11.40) – занятие в компенсирующей группе «Теремок» (подгруппа)  
11. 40 –14.00 – работа с ЭОР/ разработка метод. материалов (конспектов, планов, консультаций)

### **Пятница 8.20 - 14.00**

8.20 - 9.00- проветривание, подготовка к занятиям  
9.00 -9.15 (20) - занятие в 1 комбинированной группе (3-5 лет)  
9.20 – 9.30 – проветривание зала, подготовка к занятию  
9.30 -9.50 – занятие в общеразвивающей группе 4-6 (подгруппа 4-5 лет)

9.50 -10.00 – проветривание, подготовка к занятию  
10.00 -10.25 (30) – занятие в 2 комбинированной группе (5-7 лет)  
10.30 -10.40 – проветривание зала, подготовка к занятию  
10.40 - 11.10 - занятие в 3 комбинированной группе (6-7 лет)  
11.10 -11.35 – занятие на улице в общеразвивающей группе 4-6 (подгруппа 5-6 лет)  
12.00 - 12. 30 – занятие на улице в общеразвивающей группе 5-7 (здание 3)  
12.45 – 13.30 - сан. уборка инвентаря, пособий (здание 1)  
13.30 – 14.00 подготовка к развлечениям, досуговым мероприятиям  
15:30- 15:45(50)- занятие в группе «Теремок»