

ПРИНЯТО  
на заседании педагогического  
совета.  
Протокол №1  
От «24» августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ г.  
Иркутска детский сад №18

Е.С. Безрукова



Рабочая программа  
инструктора по физической культуре  
для работы с детьми 2-4 лет (общеразвивающие группы)  
и 4-7 лет с детьми с ТНР  
на 2022-2023 учебный год

Разработал:  
инструктор по ФК  
Тереницкая И.А.

2022 г.

## Содержание

<b>1. Целевой раздел.....</b>	<b>3</b>
<b>1.1. Пояснительная записка.....</b>	<b>3</b>
1.2. Цели и задачи Программы.....	4
1.3. Принципы и подходы к формированию и реализации Программы.....	5
1.4. Особенности осуществления образовательного процесса по физическому развитию.....	6
1.5. Планируемые результаты освоения Программы по возрастам для детей групп общеразвивающей и компенсирующей направленности с ТНР.....	8
<b>2.Содержательный раздел.....</b>	<b>10</b>
2.1. Содержание образовательной и коррекционной деятельности с детьми 2-4 лет общеразвивающих групп.....	10
2.2. Содержание образовательной и коррекционной деятельности с детьми 4-7 лет с ТНР.....	10
2.3. Особенности взаимодействия с родителями по физическому развитию детей.....	12
2.4. Особенности взаимодействия с родителями по физическому развитию детей.....	14
2.5. Формы, способы и методы реализации Программы.....	20
<b>3. Организационный раздел.....</b>	<b>25</b>
3.1. Организация образовательного процесса.....	25
3.2. Организация предметно - пространственной среды.....	27
3.3. Программное – методическое обеспечение.....	28
3.4. Приложение.....	28

## **1.Целевой раздел.**

### **1.1. Пояснительная записка.**

Рабочая программа инструктора по физической культуре для детей групп общеразвивающей направленности и компенсирующей направленности с ТНР (далее Программа) составлена с учетом:

- Основной образовательной программы дошкольного образования в группах общеразвивающей направленности МБДОУ г. Иркутска детского сада №18 ;
- Адаптированная основная образовательная программа дошкольного образования в группах для детей с тяжелыми нарушениями речи МБДОУ г. Иркутска детского сада №18 для детей с 4-8 лет.;
- Основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Веракса, М.А. Васильевой, Т.С. Комаровой.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Минобрнауки РФ от 30.08.2013г. №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам -образовательным программам дошкольного образования» зарегистрированном Минюсте России 26.09.2013 г. № 30038);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СП 2.4.3648-20);
- СанПиН 1.2.3685-21 – Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29.01.2021, регистрационный № 62296), действующим до 1 марта 2027 года.

- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (приказ №1155 от 17.10.2013 г. зарегистрированном Минюсте России 14 ноября 2013г.)

Дошкольный возраст охватывает период жизни от рождения до 7 лет. Именно в этот период осуществляются наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей.

Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками и т.д. Для этого необходима систематическая работа по формированию осознанного отношения детей к здоровью через физическое воспитание. Организованные физкультурные занятия (в яслях, детских садах и семье), а также свободная двигательная деятельность, когда ребенок во время прогулок играет, прыгает, бегает и т.п., улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность.

Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие.

## **1.2. Цель и задачи реализации программы**

**Цель программы:** сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, создание условий для становления творческой, интеллектуальной, духовно и физически развитой личности, способной к осознанному саморазвитию.

### **Задачи программы:**

- Содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
- Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость;
- Создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки), овладения подвижными играми с правилами;
- Развивать интерес к спорту, расширять представления детей о некоторых видах спорта;

- Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).
- Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
- Дать представление о роли и значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.
- Расширять представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

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

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Принципы построения программы по ФГОС:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста),
- обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социальным и культурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

#### **1.4. Возрастные и индивидуальные особенности детей 2-4 лет общеразвивающих групп**

На четвертом году жизни ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга, общение становится вне ситуативным. Взрослый становится не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции, а желание ребенка выполнять такие же функции приводит к противоречию с его реальными возможностями, что разрешается в игре, которая становится ведущим видом деятельности в данном возрасте. Особенно ярко в ходе игр проявляется воображение, взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами, эти нормы могут выступать основанием для оценки своих и чужих действий. Начинает развиваться самооценка, ориентиром для ребенка, в значительной степени служит оценка воспитателя.

Продолжает развиваться их половая идентификация, что проявляется в характере выбираемых игрушек. Ребенок в совместной игре испытывает положительные эмоции в самостоятельной двигательной деятельности. К концу 4-го г. у ребенка уже имеется довольно большой и прочный запас разнообразных движений и их сочетаний, который обуславливает свободу самостоятельных действий и уверенность в себе. Это позволяет перейти к работе над качественной стороной движений, а также заботиться о развитии ловкости.

#### **Возрастные и индивидуальные особенности детей 4-7 лет с ТНР**

**У детей от 4 до 5 лет.** Ребенок 5-го г. жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. Внимание ребенка среднего дошкольного возраста приобретает все более устойчивый характер; совершенствуются зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развиваются преднамеренное запоминание и припоминание.

Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Все это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный жар актер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно..

Развитие физических качеств, происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных: двигательных действий и проявлению определенных волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их.

**У детей от 5 до 6 лет** резко изменяется ритм физического развития. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок. Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей и позвоночного столба. Эти же причины приводят к тому, что грудная клетка становится плоской, а нередко даже впалой, ослабленные мышцы живота делают его заметно выступающим вперед. Все эти факторы весьма неблагоприятны для организма ребенка, так как ослабевшие мышцы груди и диафрагмы приводят к затрудненному дыханию и плохому обеспечению организма ребенка кислородом. Мышечная масса увеличивается до 32-34кг.

**В 6-7 лет** отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко

растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества. В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение.

### **1.5. Планируемые результаты освоения программы для детей 2-4 лет общеразвивающей направленности:**

В соответствии с ФГОС ДО требования к планируемым результатам освоения программы устанавливаются в виде целевых ориентиров «на выходе» из раннего и дошкольного возраста, которые конкретизированы с учетом возрастных возможностей. К концу года дети второй группы раннего возраста могут:

- укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и двигательного опыта детей;
- овладение и обогащение основными видами движения;
- сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### **Планируемые результаты освоения программы для детей 4-7 лет с ТНР:**

#### **Средняя группа:**

- владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание, прыжки на 2х ногах продвигаясь вперед);
- знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» , построение в колонну, шеренгу;
- ловля мяча брошенного воспитателем;



- проявляет инициативу и интерес в подвижных играх;
- выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.
- сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### **Старшая группа:**

- владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия);
- самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры;
- выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.
- соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч;
- проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия,
- владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности;
- знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре;

### **Подготовительная группа:**

- владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия);
- самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры;
- знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур;
- аккуратно одеваться и раздеваться;
- соблюдает порядок в своем шкафу;
- проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики;
- выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений, ритмической гимнастики под музыку.
- соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия;
- владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности;
- знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре;
- умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры.

## Планируемые результаты освоения программы для детей с ТНР (4-7 лет)

Ребенок:

- выполняет основные виды движений и упражнения по словесной инструкции взрослых;
- выполняет согласованные движения, а также разноименные и разнонаправленные движения;
- выполняет разные виды бега;
- сохраняет заданный темп (быстрый, средний, медленный) во время ходьбы;
- осуществляет элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений;
- знает и подчиняется правилам подвижных игр, эстафет, игр с элементами спорта;
- владеет элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

## 2. Содержательный раздел

### 2.1. Содержание образовательной деятельности с детьми 2-4 лет общеразвивающей направленности включает:

приобретение двигательного опыта, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;

**Упражнения в построении и перестроении:** построение в колонну, круг, шеренгу;

**Упражнения в равновесии:** ходьба по линии, повышенной опоре.

**Упражнения в прыжках и подпрыгивании:** подпрыгивание на месте с поворотом кругом, прыжков с другими видами движений;

**Упражнения в лазании, ползании, перелезании, подлезании:**

- ползание на четвереньках по полу, по мягкой поверхности;
- ползание между предметами; подтягивание по скамье, на животе; перелезание через скамью, рейки, палки, шнуры с опорой и без опоры;

**Подвижные игры:** овладение подвижными играми с правилами

### 2.2. Содержание образовательной и коррекционной деятельности с детьми 4-7 лет с ТНР.

Игры и игровые упражнения с незначительной, умеренной и тонизирующей нагрузкой.

**Упражнения в построении и перестроении:** «Кто быстрее построится», «Море волнуется», «Осень», «Трамвай», «Хомячки» и др.

**Упражнения в ходьбе:**

- в колонне по одному, по два, четверками, по кругу, в шеренге с различными движениями руками;
- обычным, гимнастическим, перекрестным шагом, с выпадами, в приседе, спиной вперед;
- приставными шагами вперед-назад, с закрытыми глазами.

**Упражнения в равновесии:**

-ходьба по гимнастической скамейке на носках, боком приставными шагами, удерживая мешочек с песком на спине, приседая на одной ноге, перебрасывая мяч с руки на руку, подбрасывая и отбивая мяч о землю, о скамью;

- ходьба по узкой рейке на носках;
- ходьба по скамье, ходьба по наклонной доске;
- балансировка на сенсорной панели, повышенной опоре

**Упражнения в беге:**

- бег противходом («змейкой») между предметами, с препятствиями, со сменой направления, направляющего;
- бег непрерывно, наперегонки, по пересеченной местности и др.;
- бег со стартом из разных исходных положений;

**Упражнения в прыжках и подпрыгивании:**

- подпрыгивание на месте с поворотом кругом, скрещивая и смещая ноги, сериями по 30–40 прыжков;
- прыжки через скамью, с опорой на скамью со сменой ног; сочетание
- прыжков с другими видами движений;

**Упражнения в лазании, ползании, перелезании, подлезании:**

- ползание на четвереньках по полу, по скамье, по наклонной доске, по мягкой поверхности;
- ползание на четвереньках с высокой скоростью;
- ползание между предметами; подтягивание по скамье, на животе, на спине;
- проползание под рейками (высота 30 см) на животе (по-пластунски);
- перелезание через скамью, рейки, палки, шнуры с опорой и без опоры;
- лазанье по гимнастической стенке прямо и по диагонали, перешагивая с пролета на пролет,
- сочетание ползания с перешагиванием и другими движениями;

**Упражнения на метание, бросание, ловлю и передачу предметов, мяча:**

- бросание мяча вверх, о землю, о скамью и ловля его двумя руками (не менее двадцати раз), одной рукой (не менее десяти раз);
- бросание мяча в баскетбольную корзину, через шнур, вдаль, в движущуюся цель;

#### **Упражнения на развитие динамической координации рук в процессе выполнения последовательно организованных движений:**

- поочередное касание большим пальцем правой руки ко второму, третьему, четвертому и пятому пальцам в обычном и максимальном темпе;
- то же пальцами левой руки;
- то же упражнение, выполняемое одновременно пальцами обеих рук в обычном и максимально быстром темпе;
- пальцы правой (левой) руки по очереди «здороваются» с пальцами левой (правой) руки (похлопывая подушечками пальцев, начиная с большого);
- максимально развести пальцы правой (левой) руки, удерживать в течение 2–3 с;
- поочередно сгибать пальцы правой (левой) руки, начиная с большого;
- сжимать пальцы правой (левой) руки в кулак и поочередно выпрямлять их, начиная с большого;
- то же, начиная с мизинца;
- скатывать пальцами правой (левой) руки лист папиросной бумаги в компактный шарик без помощи другой рукой и др.

**Упражнения на формирование сводов стопы и укреплению ее связочно-мышечного аппарата: «Барабан», «Ловкие ноги», «Качели», «Сидя по-турецки» и др.**

### **2.3. Особенности осуществления образовательного процесса по физическому развитию.**

#### **Модель образовательного процесса по физическому развитию**

##### **1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов**

###### **1.1 Утренняя гимнастика**

Младшая группа - ежедневно 5-6 минут

Средняя группа - ежедневно 6-8 минут

Старшая группа - ежедневно 8-10 минут  
Подготовительная к школе группа- ежедневно 10 минут

### **1.2.Физкультминутки**

Младшая группа - ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)  
Средняя группа - ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)  
Старшая группа - ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)  
Подготовительная к школе группа - ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)

### **1.3. Игры и физические упражнения на прогулке**

Младшая группа -ежедневно 6-10 минут  
Средняя группа -ежедневно 10-15минут  
Старшая группа -ежедневно 15-20 минут  
Подготовительная к школе группа - ежедневно 20-30 минут

### **1.4.Физкультурно-оздоровительные мероприятия**

Спортивные праздники:  
Средняя группа -2 раза в год  
Старшая группа -2 раза в год  
Подготовительная к школе группа -2 раза в год

Физкультурные досуги и развлечения:  
Младшая группа -1 раз в месяц  
Средняя группа -1 раз в месяц  
Старшая группа -1 раз в месяц  
Подготовительная к школе группа -1 раз в месяц

Дни здоровья:  
Средняя группа -1 раз в квартал  
Старшая группа -1 раз в квартал  
Подготовительная к школе группа -1 раз в квартал

## **3. Физкультурные занятия**

### **2.1. Физкультурные занятия в спортивном зале:**

Младшая группа (2-3) -10мин., 2раза в неделю  
Младшая группа (3-4)-15мин., 2раза в неделю  
Средняя группа -20 мин., 2раза в неделю  
Старшая группа -25 мин., 2раза в неделю  
Подготовительная к школе группа -30 мин.,2раза в неделю

## **2.2. Физкультурные занятия на свежем воздухе**

Младшая группа (2-3) -10мин., 1раз в неделю

Младшая группа (3-4) -15мин., 1раз в неделю

Средняя группа -20 мин., 1раз в неделю

Старшая группа -25 мин., 1 раз в неделю

Подготовительная к школе группа -30 мин., 1раза в неделю

Структура занятия по физической культуре общепринята: состоит из вводной, основной и заключительной части. Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями.

**Вводная часть** (1/6 часть занятия) обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

**Основная часть** (4/6 части занятия) самая большая по объему и значимости, способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами. В эту часть включают упражнения на развитие опорно- двигательного аппарата, физических и морально – волевых качеств личности. Общеразвивающие упражнения, проводятся с разным темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве. Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты.

**Заключительная часть** (1/6 часть занятия) выравнивает функциональное состояние организма детей. В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

### **Структура оздоровительного часа на свежем воздухе.**

**Оздоровительная разминка** (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки)

деятельности, закаливающие и оздоровительные мероприятия.

## **2.4. Особенности взаимодействия с родителями по физическому развитию детей.**

**Задачи взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями дошкольников. Дошкольный возраст от 2-4 лет**

1. Познакомить родителей с особенностями физического развития детей младшего дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошкольного учреждения.
2. Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице.

Инструктор знакомит родителей с факторами укрепления здоровья детей, обращая особое внимание на их значимость в период адаптации ребенка к детскому саду. Особенно важно вызвать у родителей младших дошкольников интерес к вопросам здоровья ребенка, желание укреплять его не только медицинскими средствами, но и с помощью правильной организации режима, питания, совместных с родителями физических упражнений (зарядки, подвижных игр), прогулок. В ходе бесед «Почему ребенок плохо адаптируется в детском саду?», «Как уберечь ребенка от простуды?» инструктор совместно с воспитателем подводит родителей к пониманию того, что основным фактором сохранения здоровья ребенка становится здоровый образ жизни его семьи.

Инструктор стремится активно включать родителей в совместную деятельность с их детьми — подвижные игры, прогулки, в конце года совместные занятия по физическому развитию. Очень важно помочь родителям получать удовольствие от совместных игр, общения со своим ребенком.

Таким образом, в ходе организации взаимодействия с родителями младших дошкольников инструктор по физической культуре стремится развивать их интерес к проявлениям своего ребенка, желание познать свои возможности как родителей, включиться в активное сотрудничество с педагогами группы по развитию ребенка.

### **Задачи взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями дошкольников. Дошкольный возраст от 4-7 лет**

В дошкольном возрасте педагог строит свое взаимодействие на основе укрепления сложившихся деловых и личных контактов с родителями воспитанников.

Задача взаимодействия инструктора с семьями дошкольников

1. Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга (занятия в бассейне, коньки, лыжи, туристические походы), развитию у детей умений безопасного поведения дома, на улице, в лесу, у водоема.
2. Инструктор по физическому развитию активно вовлекает родителей в совместные с детьми виды деятельности, помогает устанавливать партнерские взаимоотношения, поощряет активность и самостоятельность детей. В процессе организации разных форм детско-родительского

взаимодействия инструктор способствует развитию родительской уверенности, радости и удовлетворения от общения со своими детьми.

Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников

1. Познакомить родителей с особенностями физического и психического развития ребенка, развития самостоятельности, навыков безопасного поведения, умения оказать элементарную помощь в угрожающих здоровью ситуациях. Инструктор опирается на проявление заинтересованности, инициативности самих родителей, делая их активными участниками спортивных досугов.

2. Учитывая новые требования к взаимодействию ДООУ с семьей, организована комплексная система работы с родителями с целью развития физических способностей дошкольников.

Основным направлением работы является создание комплекса мероприятий по взаимодействию инструктора по физической культуре с родителями, что позволяет решить ряд интеграционных задач для развития образовательной области музыка в дошкольных учреждениях.

Работа по взаимодействию с родителями ведётся в трех направлениях:

1. Информационно-аналитическое направление, которое позволяет выявить интересы, потребности, запросы родителей, уровень их педагогической грамотности, ближе познакомиться с семьями воспитанников;
2. Информационно-познавательное направление, работа в котором позволяет повышать компетентность родителей, пропагандировать необходимость физического развития детей, донести до родителей любую информацию в доступной форме, тактично напомнить о родительских обязанностях и ответственности;
3. Физкультурно-оздоровительное направление - объединение усилий инструктора по физической культуре, воспитателей и родителей, направленных на организацию совместной досуговой деятельности детей и родителей.

Каждое направление работы предполагает обновление традиционных форм и использование новых форм взаимодействия с родителями, в процессе которых и будут реализовываться поставленные задачи.

Перспективный план работы инструктора по физической культуре  
по взаимодействию с семьями воспитанников  
МБДОУ г.Иркутска детского сада №18  
на 2022– 2023 уч. год.

месяц	мероприятия	группы
сентябрь	Консультация для родителей по теме: «Задачи физического воспитания детей на новый учебный год». Познакомить родителей с физкультурно-	11,14 гр.



	оздоровительной работой и мероприятиями на групповом собрании.	
	Прогулка-поход в лесопарковую зону. Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной активной деятельности.	2 гр.
	Стендовая информация. Тема: «Наш друг-велосипед». Советы родителям по обучению дошкольников езде на велосипеде.	
октябрь	Оформление папки - передвижки. Консультация для родителей по теме: «Значение подвижных игр для детей младшего возраста» Игры оказывают положительное воздействие на эмоционально-волевою и интеллектуальную сферу ребенка дошкольного возраста. Кроме развития физических качеств детей, в ходе подвижных игр происходит формирование коллектива, и складываются отношения между детьми.	8,9 гр.
	Занятие на взаимодействие родителей с детьми младшего возраста: « Игруем вместе» Выполнение игр, заданий в детско-родительской паре.	9 гр.
	Стендовая информация. Тема: «Воспитание двигательной активности». Физическая активность детей одно из условий всестороннего и гармоничного развития человека. В дошкольные годы это является основой для крепкого здоровья, правильного физического развития, высокой работоспособности.	
ноябрь	Занятие на взаимодействие родителей с детьми младшего возраста: «Воробушки и автомобиль» Выполнение игр, заданий в детско-родительской паре.	8 гр
	День матери. Мероприятие на взаимодействие родителей с детьми: «Спортивная мамочка» Выполнение игр, заданий в детско-родительской паре.	1,2 гр.
	Стендовая информация. Тема: «Синичкин день». Подвижные игры, задания для детей дошкольного возраста по теме «Птицы»	
декабрь	Стендовая информация. Тема: «Физкультурные упражнения для оздоровления часто болеющих детей». Физические упражнения с элементами дыхательной гимнастики.	
	Анкетирование по теме «Здоровый образ жизни» Цель: уточнить знания родителей о способах сохранения здоровья ребенка; образа жизни в семье; способов взаимодействия детей и родителей на тему здоровьесбережения.	1,2,4,5,6,9гр.
	Занятие на взаимодействие родителей с детьми :	5гр.

	«Зимние забавы» Выполнение игр, заданий в детско-родительской паре.	
январь	Стендовая информация. Тема: «Польза прогулок в зимнее время года». Как провести прогулку зимой не только интересной, но и полезной.	
	Открытое занятие для родителей: «Чтоб здоровье сохранить - научись его ценить» Формирование полезных привычек у детей дошкольного возраста	4,6 гр
февраль	Стендовая информация. Тема: «Красивая осанка – здоровый ребенок» Позвоночник — это основа (каркас) всего организма, так что, когда страдает он, страдают и все остальные органы. Комплекс упражнений для красивой осанки	
	Спортивный праздник «Зимниада». Популяризация зимних видов спорта	3,6,10,11,14гр
	Открытое занятие для родителей: «Богатырская сила». Совместный досуг, посвященный русским богатырям .	10гр
март	Стендовая информация. «ГТО - это я! ГТО – это ты! ГТО - будущее нашей страны!» Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья.	
	Командное первенство команд подготовительных групп. Показательные выступления	3,6,10,11,14гр
	Игры-эстафеты. Использование парных упражнений. Открытое занятие	14 гр
апрель	Тема: «Русская народная игра-городки». Правила игры «Городки».	
	Личное первенство игры «Городки». Показательные выступления	3,11гр
май	Стендовая информация. «Как правильно выбрать скакалку» Основные критерии выбора скакалки.	
	Определение уровня освоения О.Д. и Ф.К.	2,4гр
июнь	Спортивный праздник «Здравствуй лето»	9 гр.
	Стендовая информация. «Спортивные упражнения летом»	

### Информационно-познавательное направление

Главной целью в этом направлении стала цель обогащения родителей знаниями в вопросах физического развития детей дошкольного возраста.

#### Задачи:

- Повышать психолого-педагогическую культуру родителей;
- Способствовать изменению взглядов родителей на физическое развитие ребенка в условиях ДОУ и семьи.

В дошкольных учреждениях необходимо создавать условия для организации педагогического просвещения родителей.

Совместная работа специалистов ДОУ (воспитатель, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре, психолог, логопед, старшая медицинская сестра) по реализации образовательной программы обеспечивает педагогическое сопровождение семьи на всех этапах дошкольного детства. Делает родителей действительно равно ответственными участниками образовательного процесса.

Для повышения педагогической компетентности родителей используются такие активные формы, как:

- Выступления на родительских собраниях с консультациями, мастер-классами, презентациями;
- День открытых дверей, когда родители могут посетить любое занятие в детском саду;
- Совместное создание предметно – развивающей среды;
- Индивидуальные беседы с детьми и родителями ("Итоги промежуточного и итогового мониторинга», «Рекомендации для родителей одаренных детей» и т.д.);
- Использование сети Интернет для обсуждения острых вопросов и распространения информации;
- Уголок специалиста «Инструктор по физической культуре советует»;

### **Физкультурно-досуговое направление**

Досуговое направление в работе с родителями - самое привлекательное, востребованное, полезное, но и самое трудное в организации. Это объясняется тем, что любое совместное мероприятие позволяет родителям:

- Устанавливать теплые неформальные отношения между педагогами и родителями;
- увидеть изнутри проблемы своего ребенка, трудности во взаимоотношениях;
- укреплять детско-родительские связи;
- апробировать разные подходы к воспитанию ребенка;
- делиться опытом с другими родителями, то есть приобрести опыт взаимодействия не только со своим ребенком, но и с родительской общественностью группы;
- Все происходит живо, интересно и творчески;
- Происходит единение взрослых и малышей;
- Развиваются коммуникабельность, субъективность, креативность, музыкальность у всех участников неформального общения;
- Формируется единый коллектив, членам которого интересно, обсуждать проблемы, находить пути их решения;

- Неформальное общение помогает в игровой, занимательной форме донести до родителей интересы и переживания ребенка, познакомить их с тем, что происходит в детском саду, сделать их активными единомышленниками.

## **2.5. Формы, способы и методы реализации Программы**

***Здоровьесберегающие технологии*** – это система мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды.

Здоровьесберегающие образовательные технологии являются наиболее значимыми по степени влияния на здоровье детей среди образовательных технологий. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем, связанных с психическим и физическим здоровьем детей. Здоровьесберегающие технологии можно распределить в три подгруппы:

1. учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся;
2. психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми (сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса);
3. организационно-педагогические технологии, определяющие структуру образовательного процесса, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний.

### ***Учебно-воспитательные технологии:***

- физкультурно-оздоровительная деятельность на занятиях по физическому воспитанию, а также в виде различных гимнастик, физкультминуток, динамических пауз и пр.;
- обучение грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья детей;
- мотивация детей к ведению здорового образа жизни,
- предупреждение вредных привычек;
- обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни;
- конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

### ***Психолого-педагогические технологии:***

- обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье;
- обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника, т.к. эмоциональный настрой, психическое благополучие, бодрое настроение детей является важным для их здоровья;
- создание в дошкольном учреждении целостной системы, обеспечивающей оптимальные условия для развития детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, состояния соматического и психического здоровья.
- в данной системе взаимодействуют диагностическое, консультативное, коррекционно-развивающее, лечебно-профилактическое и социальное направления.

### ***Организационно-педагогические технологии:***

- определение структуры учебного процесса, частично регламентированную в СанПиН, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии;
- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
- организация контроля и помощи в обеспечении требований санитарно-эпидемиологических нормативов – Сан ПиНов;
- организация и контроль питания детей, физического развития, закаливания, организация мониторинга здоровья детей и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
- организация профилактических мероприятий, способствующих резистентности детского организма.

## **Формы организации двигательной деятельности**

Основные формы организации двигательной деятельности в режиме дня:

- традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
- тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),
- игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),
- сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),

- с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.),
- по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок.

Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводятся спортивные соревнования.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи:

**Общеразвивающие упражнения** направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

**Развитие гибкости:** широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

**Развитие координации:** произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

**Формирование осанки:** ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

**Развитие силовых способностей:** динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

**Развитие координации:** бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

**Развитие быстроты:** повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

**Развитие выносливости:** равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

**Развитие силовых способностей:** повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность** направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

- комплексы утренней гимнастики
- комплексы физкультминуток
- комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп
- комплексы дыхательных упражнений
- гимнастика для глаз и т. п.

**Спортивно-оздоровительная деятельность** направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

**Гимнастические упражнения прикладного характера.** Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

**Прыжковые упражнения:** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

**Броски:** большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

**Подвижные и спортивные игры:** игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

**Физкультурно-досуговые мероприятия** направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

#### **Способы организации физкультурных занятий**

- **Фронтальный способ.** Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.
- **Поточный способ.** Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение



(равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

- **Групповой способ.** Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).
- **Индивидуальный способ.** Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

### **3. Организационный раздел**

#### **3.1. Организация образовательного процесса**

- Взаимодействие всех участников учебно-воспитательного процесса в ДОУ;
- Выполняют систему проведения режимных мероприятий. Создают благоприятный психологический климат в группе. Осуществляют лично – ориентированный способ взаимодействия воспитателя с ребенком. Консультативная помощь родителям по выработке единых требований к ребенку по физическому воспитанию;
- Создание условий, выделение времени в режиме дня для спонтанной двигательной активности и организованных физкультурных форм работы в группах;
- Соблюдение программных и возрастных требований при организации и проведении нод по физической культуре;
- Обеспечивают максимальное пребывание детей на свежем воздухе. Организация спортивных развлечений, активного отдыха на прогулке, походы, экскурсии на природу;
- Включать в режим дня упражнения на профилактику нарушений плоскостопия, осанки, зрения. Учить детей контролировать собственную осанку;

#### **Взаимодействие со специалистами**

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными

усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

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

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

### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда**

Задачи взаимосвязи:

1. Коррекция звукопроизношения;
2. Упражнение детей в основных видах движений;
3. Становление координации общей моторики;
4. Умение согласовывать слово и жест;
5. Воспитание умения работать сообща

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

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

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

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

Музыка воздействует:

- на эмоции детей;
- создает у них хорошее настроение;
- помогает активировать умственную деятельность;
- способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
- освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
- привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

### **3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды**

В ДОУ функционирует спортивный зал. В зале проходит непосредственно-образовательная деятельность по физическому развитию. Это открывает возможность не только для физического развития воспитанников, но и для релаксации, сенсорного развития, для создания положительного эмоционального состояния, для адаптации детей к новым условиям пребывания, для закаливания, для восстановления психологического равновесия, для проведения комплексной непосредственно-образовательной деятельности. Все это доступно для детей всех детей, посещающих ДОУ.

#### **Режим двигательной активности**

При составлении режима двигательной активности учитывается соотношение времени на проведение режимных моментов, организованную и самостоятельную деятельность детей. Деятельность строго регламентирована. Режим составляется с учетом обеспечения благоприятных условий для здоровья детей и предусматривает четкую ориентацию на возрастные, физические и психологические особенности детей, специфику группы. Важное требование при составлении режима - соблюдение объема учебной нагрузки в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями.

#### **Лечебно – профилактические и оздоровительные мероприятия в ДОУ**

Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики. Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

#### **Примерный набор материалов и оборудования, необходимых для организации физического развития**

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).

## **Приложения:**

**Приложение №1.** Перспективный план физкультурных занятий для детей с тяжелым нарушением речи в группах компенсирующей направленности

**Приложение №2.** Распределение программных и дополнительных подвижных игр, заданий

**Приложение №3.** Диагностический материал.

### **3. Программное – методическое обеспечение:**

1. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – М.: Мозаика-синтез, 2016. – 368с.
2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Вторая младшая группа. – М.: Мозаика-синтез, 2014. – 80с.
3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. – М.: Мозаика-синтез, 2015. – 112с.
4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. – М.: Мозаика-синтез, 2016. – 128с.
5. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. – М.: Мозаика-синтез, 2016. – 112с.
6. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: Мозаика-синтез, 2016. – 128с.
7. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: Мозаика-синтез, 2016. – 144с.