

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ –  
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №12 П. МАЛАЯ ГОРКА  
(ОТДЕЛЕНИЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ)

УТВЕРЖДЕНО:  
Приказ от «29» августа 2022 г. №42  
МБОУ-ООШ №12 п. Малая Горка (ОДО)

**Рабочая программа**  
**инструктора по физическому воспитанию**  
**на 2022-2023 год**

Программа разработана инструктором по физическому воспитанию  
МБОУ-ООШ №12 п. Малая Горка Ильиной Д.В.

п.Малая Горка  
2022г

## **СОДЕРЖАНИЕ:**

### **I. Пояснительная записка.**

- 1.1. Цель.
- 1.2. Основные задачи.
- 1.3. Двигательная активность детей
- 1.4. Организация закаливания в режиме дня на холодный период.
- 1.5. Организация закаливания в режиме дня на тёплый период.
- 1.6. Организация физкультурно-оздоровительной работы.
- 1.7. Расписание занятий по физической культуре на 2022 - 2023 учебный год
- 1.8. Перспективное планирование физкультурных развлечений и досугов.
- 1.9. Перспективное планирование работы с родителями.
- 1.10. Перспективное планирование с воспитателями.

**Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.**

### **II. Литература.**

## **ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **I. Пояснительная записка и планируемые результаты**

Основанием для разработки служит – устав МБОУ-ООШ №12 п.Малая Горка, общеобразовательная программа дошкольного образования «Детство» А.Г.Гогоберидзе, ФГОС к структуре основной образовательной программы дошкольного образования, СанПин 2.4.1.3049-13 от 15 мая 2013 г. №26.

Рабочая программа разрабатывается с учетом рекомендаций авторов общеобразовательной программы дошкольного образования «Детство» /под редакцией А.Г. Гогоберидзе, Бабаевой Т.И. в соответствии ФГОС приказ №1155 Министерства образования и науки от 17.10.2013г

Основанием для разработки Рабочей программы служит информация о социальном заказе родителей на физическое развитие детей в соответствии с ФГОС к структуре основной образовательной программы дошкольного образования.

Результатом опроса родителей является желание развить в детях физические качества.

Рабочая программа разрабатывается с учетом возможностей образовательного учреждения, педагогических условий. Предусмотрено удовлетворение социального заказа по физкультурно-оздоровительной направленности в формах, определённых Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ.

В Рабочей программе максимально учитываются возрастные и индивидуальные особенности воспитанников.

В данной рабочей программе представлена модель занятий, разработанная на основе данных о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей младшей, средней, старшей, группы.

В условиях дошкольного образования и с учетом его специфики данная модель выбрана, как наиболее соответствующий требованиям системного подхода и овладения детьми новыми двигательными действиями. Структурной моделью такой системы являются тематические блоки.

## **Физическое развитие**

Стандарт дошкольного образования направлен на решение задачи создания благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка, как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром.

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;

способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление 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.) (извлечение из ФГОС ДО)

**1.1. Цель** - полноценное физическое, личностное, интеллектуальное развитие ребенка дошкольника, его физических способностей, «здорового духа» через организацию физической деятельности, отличающийся оздоровительным характером, активным проживанием ребенком данной деятельности,

прочувствование предметно — физических упражнений (действий) и сознательным применением их в различных жизненных ситуациях.

## **1.2.Основными задачами детского сада по физическому воспитанию дошкольников являются:**

1. Охрана и укрепление здоровья детей.
2. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств.
3. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
4. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
5. Обеспечение физического и психического благополучия.

Для решения задач физического воспитания детей в ДОО используются следующие педагогические средства: физкультурные занятия, физкультурные развлечения, физкультурные досуги, дни здоровья, спортивные праздники, оздоровительная профилактическая гимнастика.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (различные виды гимнастик, развивающие упражнения, спортивные игры и эстафеты, физкультурные занятия). Кроме, того задачи направленные на физическое развитие детей решаются индивидуально, в других видах деятельности, проводимые воспитателем в группе (динамические паузы, физкультминутки, хождение по массажным дорожкам, малоподвижные игры и др.).

В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные пособия. В детском саду имеются музыкальный, спортивный, залы для занятий. Всё это повышает интерес малышей к физкультуре, увеличивает

эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.

Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей на физкультурных занятиях. Причём, в каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

1. Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки.
2. В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)
3. В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения физкультурных занятий:

1. Занятия по традиционной схеме.
2. Занятия-тренировки в основных видах движений.
3. Ритмическая гимнастика.
4. Занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.

Диагностика физической подготовленности дошкольников проводится два раза в год: сентябрь - вводная, май - заключительная, возможно в течение года проведение промежуточной диагностики (по необходимости). Согласно учебному плану, в каждой возрастной группе проводится три физкультурных занятия еженедельно в утренние часы.

Продолжительность занятий:

Младшая группа -10 - 15 минут,

Старшая группа – 25 - 30 минут;

Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы способствует оздоровлению детей, повышению медико-педагогических условий для физического развития ребенка.

### 1.3. Двигательная активность детей

№	Содержание	Младшая	Старшая
1	Утренняя гимнастика (ежедневно)	4-5 мин.	8-10 мин.
2	Подв. игры во время утреннего приема детей.	3 мин	5-7 мин
3	Физическая культура (2 в зале, 1 на улице)	10 мин.	25 мин.
4	Физкультминутки	1 мин. х 2 р.	2-3 мин. х2р.
5	Гимнастика пробуждение	3-5 мин.	8-10 мин.
6	Оздоровительные гимнастики	3-5 мин.	8-10 мин.
7	Подвижные игры (на воздухе, утро, вечер) 2 р.	4-6 мин.	10-12 мин.
8	Спортивные игры	-	10-15 мин.
9	Спортивные упражнения: (1-2р. в нед .)	-	15 мин.
10	Игры с подгруппами детей	2-3 мин.	5-7 мин.

11	Подгрупповая работа по развитию ОВД	2-3 мин. х 2р.	8-10 мин.х2р.
12	Физкультурные досуги(1 раз в месяц)	-	25-30 мин
13	Игры-забавы	3-5 мин.	8-10 мин.
14	Игровая деятельность с использованием оборудования физкультурного уголка	5 мин.	15 мин.
15	Подвижные игры и игровые упражнения	5 мин.	20 мин.
16	Элементы спортивных игр	-	25 мин.
17	Самостоятельная двигательная деятельность в течение дня	1 ч.30 мин.	4 ч. 20 мин.

#### 1.4. Система закаливающих мероприятий

##### Организация закаливания в режиме дня на холодный период

№ п/ п	Содержание	Время	Группы	
			младшая	старшая
1	Утренняя гимнастика	8.20-8-50 по графику	+	+
2	Умывание в течение дня прохладной водой	По режиму	+	+

3	Полоскание полости рта	После еды		+
4	Босохождение Топтание по корригирующей дорожке	До и после сна В течение 5-7 мин по мере пробуждения	+	+
5	Ходьба босиком	После сончаса	+	+
6	Облеченная одежда детей	После сончаса	+	+
7	Воздушные ванны	После сончаса	+	+
8	Проветривание	По графику	+	+

### 1.5. Организация закаливания в режиме дня на тёплый период

№ п/ п	Содержание	Время	Группы	
			младшая	старшая
1	Приём на воздухе	7.30-8.30	-	+
2	Утренняя гимнастика на улице	8.30-9.00	+ в спортзале	+
3	Оздоровительный бег	Ежедневно На свежем воздухе	-	+
4	Солнечные ванны	10.00-12.00 16.30-18.00	+	+
5	Умывание в течение дня	По режиму	+	+

	прохладной водой			
6	Полоскание полости рта	После еды	-	+
7	Сон с доступом свежего воздуха	13.00-15.30	+	+
8	Сон без маечек	13.00-15.30	+	+
9	Босохождение топтание по корригирующей дорожке	До и после сна В течение 5-7 мин по мере пробуждения	+	+
10	Проветривание	По графику	+	+

## 1.6. Организация физкультурно-оздоровительной работы

### *Тематические блоки:*

1. Легкая атлетика (бег, бросание, метание, прыжки);
2. Гимнастика (группировки, упражнения на равновесие, лазанье );
3. Спортивные игры (футбол, баскетбол, «мяч через сетку»);

Программный материал предусматривает 2 занятия в неделю в спортивном зале и одно занятие на улице в игровой форме, как закрепление.

### *Структура занятий*

Перед началом каждой темы (с целью создания интереса и мотивации) дети знакомятся с видом спорта изучаемой темы.

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

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

физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

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

### **Формы организации образовательной области «Физическая культура»**

**Занятие тренировочного типа.** Занятия направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по гимнастической лестнице и др.

**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 инструктора 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.

**Контрольно-проверочные занятия**, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений ( прыжки в длину с места, метание мешочка вдаль, бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д.)

### **Принципы организации занятий**

**Принцип научности** предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

**Принцип развивающего обучения** от детей требуется приложение усилий для овладения новыми движениями.

**Принцип интеграции:** процесс оздоровления детей в ДОУ осуществляется в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом.

**Принцип систематичности и последовательности** предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков.

**Принцип связи теории с практикой** формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

**Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания** предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима.

**Принцип доступности** позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.

**Принцип результативности** предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

**Методы и приемы обучения:**

**Наглядные:**

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физоборудования, зрительные ориентиры);

- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

**Словесные:**

- объяснения, пояснения, указания;

- подача команд, распоряжений, сигналов;

- вопросы к детям и поиск ответов;

- образный сюжетный рассказ, беседа;

- словесная инструкция.

- слушание музыкальных произведений;

**Практические:**

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;

- выполнение упражнений в игровой форме;

- выполнение упражнений в соревновательной форме;

- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

**Материально – технические (пространственные) условия организации физической культуры детей.**

\*Уголок для двигательной активности ребенка в группе;

\*Информационная папка;

\*Музыкальный и спортивный залы

\*Участки детского сада, оснащенные спортивным инвентарем, оборудованием

### Перечень оборудования физкультурного зала

Тип оборудования	Наименование	Размер масса	Кол-во
Для ходьбы, бега, равновесия	Гимнастическая скамейка	Длина – 400 см. Ширина – 23 см. Высота – 20 см.	1 шт.
	Гимнастическая скамейка	Длина – 300 см. Ширина – 23 см. Высота – 20 см.	2 шт.
	Дорожка- змейка (канат)	Длина- 200 см Диаметр- 2 см	1 шт.
	Дорожка со следочками	Длина – 200 см. Ширина – 20 см.	1 шт.
	«Беговая дорожка» для профилактики плоскостопия		1 шт.
	Для прыжков	Скакалки	Длина – 200 см.
Кубы большие		Ребро – 30 см.	1 шт.
Кубы малые		Ребро – 20 см.	4 шт.
Маты гимнастические		Длина – 160 см. Ширина – 80 см. Высота – 10 см.	2 шт.

	Кольцеброс		2 шт.
	Мешочек с грузом малый	Масса – 150 гр.	6 шт.
	Мячи большие	Диаметр – 25 см.	4 шт.
	Мячи средние	Диаметр – 15 см.	2 шт.
Для катания, бросания, ловли.	Обручи		2шт.
Для ползания и лазания	Стенка гимнастическая деревянная	Высота – 280 см. Ширина пролета – 73 см.	2 шт.
	Дуга большая	Высота – 50 см.	2 шт.
Для общеразвивающих упражнений	Флажки		10 шт.
	Ленточки	Длина – 25 см.	10 шт.
	Платочки		10 шт.
	Гимнастические палки	Длина – 100 см.	12 шт.
	Кегли		12 шт.
	Обручи средние	Диаметр – 54 см.	4 шт.
Подвижные игры	Шапочки		2 шт.

### **Технические средства обучения**

\*Компьютер

\*Магнитофон

\*CD и аудио материал.

### **Наглядно – образный материал**

\*Иллюстрации и репродукции (великих спортсменов, виды спорта);

\*Игровые атрибуты для подвижных игр.

## **1. 7. Расписание занятий по физическому воспитанию**

**на 2022 - 2023 учебный год**

Дни недели \ Группы	Младшая группа	Старшая группа
Понедельник	9.30 – 9.45	10.00-10.30
Среда	9.30 – 9.45	10.00-10.30

### 1.8 Перспективное планирование физкультурных развлечений и досугов.

Мероприятия	Группы	Дата проведения
Физкультурный досуг «Веселые эстафеты»	Старшая группа	сентябрь
Конкурс рисунков «Спорт- это здорово»	Старшая группа	октябрь
Физкультурный досуг «Зайка - Незнайка»	Младшая группа	октябрь
Конкурс рисунков «Краски Осени»	Старшая- Младшая	Ноябрь
Конкурс поделок «Новогодняя игрушка»	Старшая- Младшая	декабрь
Физкультурный досуг «Дружные ребята»	Старшая группа	Январь
Конкурс «Подарок папе»	Старшая -младшая	Февраль
Спортивное развлечение «Мы смелые и умелые»	Младшая группа	Март
Конкурс рисунков «Овощи и фрукты, полезные продукты»	Старшая -младшая	Апрель
Спортивное развлечение «Путешествие в лес здоровья»	Старшая группа	Май

## 1.9. Перспективное планирование работы с родителями

№	Мероприятие	Дата проведения
1.	Информация о видах физкультурных занятий и форме одежды.	Сентябрь
2.	Ознакомить родителей со спортивной базой детского сада (зал, спортплощадка, инвентарь, пособия).	Сентябрь
3.	Взаимодействие с родителями по созданию системы закаливания в семье.	Октябрь
4.	Привлечь родителей к участию в сооружении снежных построек на спортивной площадке и участках. Обратить внимание родителей на выполнение движений детьми в естественных условиях.	Декабрь
5.	Непосредственная образовательная деятельность по образовательной области «Физическая культура».	Март
6.	Консультация «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»	Апрель
7.	Организовать родителей и детей для подготовки спортплощадки к летнему оздоровительному сезону.	Май

### 1.10. Перспективное планирование с воспитателями.

№	Мероприятие	Дата проведения
1.	Обсуждение, спортивных мероприятий, праздников, физкультурных досугов; составление конспектов.	В течение года
2.	Разучивание новых комплексов О.Р.У., внедрение нестандартных форм и методов обучения по физическому развитию.	В течение года
3.	Консультация «Подвижная игра как средство предупреждения плоскостопия».	Октябрь
4.	Изготовление атрибутов, физ.оборудования, оформление зала.	В течение года
5.	Привлечение воспитателей и родителей к изготовлению нестандартного физ.оборудования для занятий в группе и дома.	Ноябрь
6.	«День здоровья».	Январь
7.	Непосредственная образовательная деятельность образовательной области «Физическое развитие».	Март
8.	Выступление на педагогическом совете с докладом (из опыта работы) на тему «Укрепление здоровья детей и снижение заболеваемости»	Апрель

## **Образовательная область «Физическое развитие»**

### **Содержание образовательной деятельности для детей младшей группы.**

#### **Двигательная деятельность.**

По мере накопления двигательного опыта у малышей формируются следующие новые двигательные умения:

- строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место;
- начинать и заканчивать упражнения по сигналу;
- сохранять правильное положение тела, соблюдая заданное направление;
- ходить, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног;
- бегать, не опуская головы;
- одновременно отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться в прыжках в длину с места и спрыгиваниях;
- ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасывать мяч, поражать вертикальную и горизонтальную цели;
- подлезать под дугу (40 см), не касаясь руками пола;
- уверенно лазать и перелезать по лесенке-стремянке (высота 1,5 м);
- лазать по гимнастической стенке приставным шагом.

#### **Основные движения**

Воспитатель создает условия и побуждает детей к выполнению следующих упражнений.

Ходьба и упражнения в равновесии, ходьба обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра («стайкой»), в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам); с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске (длина 2—3 м, ширина 20 см); то же с

перешагиванием предметов (ширина 10—15 см), рейки лестницы; ходьба по наклонной доске (ширина 30—35 см, приподнята на 20 см).

Бег - «стайкой», в рассыпную, в колонне по одному, парами, по прямой и «змейкой», с остановками, между предметами, с ускорением и замедлением (с изменением темпа); бег на скорость (15—20 м), в медленном темпе.

Прыжки, на месте, с продвижением вперед (2—3 м), из круга в круг, вокруг предметов и между ними; прыжки в глубину (20—25 см); прыжки в длину с места (до 50 см); прыжки в высоту с места: через линию, шнур, предмет (высота 5 см).

Катание, бросание, ловля, катание мяча двумя руками друг другу (расстояние 1,5 м), под дуги (ширина 50-60 см), между предметами; ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние 70—100 см); бросание мяча вверх, отбивание мяча об пол 2—3 раза подряд;

метание предметов на дальность (не менее 2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1 — 1,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 1,5—2 м).

Ползание и лазание: ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3—6 м), «змейкой» между предметами (4—5 предметов), по наклонной доске; подлезание под скамейку (прямо и боком), под дуги (высота 40 см); перелезание через бревно; лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Построения, свободное, в рассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг.

Перестроение: из колонны в 2—3 звена по ориентирам.

Повороты, переступая на месте.

### **Общеразвивающие упражнения**

Для обогащения двигательного опыта при освоении общеразвивающих упражнений воспитатель предлагает малышам преимущественно на утренней гимнастике выполнять следующие движения.

Исходные положения, стоя, ноги слегка расставив, сидя, лежа, стоя на коленях.

Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты направо, налево (3—4 раза).

Положения и движения рук (одновременные, однонаправленные): вперед-назад, вверх, в стороны (5—6 раз).

Положения и движения туловища: наклоны (вперед, влево, вправо), повороты (влево, вправо) — 3—4 раза.

Положения и движения ног: приседания, подскоки на месте (20— 25 раз каждое).

Подвижные игры

Воспитатель широко использует в разные режимные моменты подвижные игры для закрепления навыков основных движений у детей.

Подвижные игры с ходьбой, бегом, прыжками, подлезанием и лазанием, бросанием и ловлей.

### **Музыкально-ритмические упражнения:**

Ходьба, бег под музыку в заданном темпе, выполнение упражнений с предметами (лентами, флажками, платочками, султанчиками) в соответствии с характером музыки.

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств:

Игры. «Толкай мяч», «Доползи до погремушки», «Скачем около пенечка», «Воробьишки и автомобиль», «Сильные руки», «Поймай бабочку».

Упражнения, прокатывание ногами набивных мячей весом 0,5 кг, то же между кеглями. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2—3 м.

### **Упражнения на развитие координации движений:**

Упражнения с предметами

Перекладывание предметов стоя, под согнутой в колене ногой, подбрасывание и ловля платочков, кружение с размахиванием ленточкой над головой; из положения лежа на животе, перевороты на спину.

Ходьба по коридорчику шириной 20—25 см, 35—40 см, по трудным дорожкам-доскам в виде препятствий: кирпичиков (10—12 штук), кубиков

(10—12 штук), бег между кеглями и кубиками, расположенными на расстоянии 1 м друг от друга («Пробеги и не сбей»).

Для повышения интереса детей к выполнению заданий можно использовать погремушки, ленточки, листочки и т. д. в качестве ориентиров.

Игры: «Проползи — не задень», «Пройди мишкой, проползи мышкой».

Игровые упражнения и игры для развития быстроты:

«Быстро возьми», «Быстро возьми — быстро положи», «Кто соберет больше цветочков», «Птички в гнездышках», «Мыши и кот», «Карусель», «Скорее в круг».

Общеразвивающие упражнения без предметов и с мелкими пособиями, подвижные игры, упражнения с широкой амплитудой, различные повороты, кружения.

Бросание предметов, выполняемое с максимально возможной скоростью.

#### **Минимальные результаты:**

Прыжки в длину с места — 40 см.

Бросание предмета — 4 м.

Бросание набивного мяча (1 кг) — 90 см.

### **Образовательная область «Физическое развитие»**

#### **Содержание образовательной деятельности для детей средней группы.**

##### **Двигательная деятельность**

**Порядковые упражнения.** Построение в колонну по одному по росту. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

**Общеразвивающие упражнения.** Традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных

положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты.

**Основные движения.** Представления о зависимости хорошего результата в упражнении от правильного выполнения главных элементов техники: в беге — активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках — энергичного толчка и маха руками вперед — вверх; в метании — исходного положения, замаха; в лазании — чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подводящие упражнения. Ходьба с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного).

**Бег.** Бег с энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением равновесия. Виды бега: в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег ( $5 \times 3 = 15$ ), ведение колонны.

**Бросание, ловля, метание.** Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании.

**Ползание, лазание.** Ползание разными способами; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом, не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5— 10 см; прыжки в длину с места;

вверх с места (в спрыгивание на высоту 15—20 см). Сохранение равновесия после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности.

**Подвижные игры:** правила; функции водящего. Игры с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия. **Спортивные упражнения.** Ходьба на лыжах — скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору ступающим шагом и полуюлочкой, правила надевания и переноса лыж под рукой. Плавание — погружение в воду с головой, попеременные движения ног, игры в воде. Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельное. Катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга). Катание на двух- и трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами.

**Ритмические движения:** танцевальные позиции (исходные положения); элементы народных танцев; разный ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки.

## **Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами**

Представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках, приводящих к болезням;

об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить. Основные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

### **Результаты образовательной деятельности**

<b>Достижения ребенка («Что нас радует»)</b>	<b>Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей</b>
<p>✓ В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.</p> <p>✓ Уверенно и активно выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная и мелкая моторика рук.</p>	<p>✓ Двигательный опыт (объем основных движений) беден.</p> <p>✓ Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа взрослого. Затрудняется внимательно воспринять показ педагога, самостоятельно выполнить физическое упражнение.</p> <p>✓ Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности</li> <li>✓ Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.</li> <li>✓ Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.</li> <li>✓ Ребенок проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.</li> <li>✓ С интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о ЗОЖ, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы.</li> <li>✓ Может элементарно охарактеризовать свое</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Движения недостаточно координированы, быстры, плохо развита крупная и мелкая моторика рук.</li> <li>✓ Испытывает затруднения при выполнении скоростно-силовых, силовых упражнений и упражнений, требующих проявления выносливости, гибкости.</li> <li>✓ Интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями нестойкий. Потребность в двигательной активности выражено слабо.</li> <li>✓ Не проявляет настойчивость для достижения хорошего результата при выполнении физических упражнений. Не переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.</li> <li>✓ У ребенка наблюдается ситуативный интерес к правилам ЗОЖ и их выполнению.</li> <li>✓ Затрудняется ответить на вопрос взрослого, как он себя чувствует, не заболел ли он, что болит.</li> <li>✓ Испытывает затруднения в выполнении процессов личной гигиены. Готов совершать данные</li> </ul>
---	--

<p>самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.</p> <p>✓ Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.</p> <p>✓ Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.</p>	<p>действия только при помощи и по инициативе взрослого.</p> <p>✓ Затрудняется в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.</p>
---	---

### **Образовательная область «Физическое развитие»**

#### **Задачи образовательной деятельности для детей старшей группы.**

Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений);

Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей

Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;

Развивать творчества в двигательной деятельности;

Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;

Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.

Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Формировать осознанную потребность в двигательной активности и

физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровье сберегающего и здоровьесформирующего поведения,

Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.

Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания

## **Содержание образовательной деятельности**

### **Двигательная деятельность**

**Порядковые упражнения:** порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров, способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

**Общеразвивающие упражнения:** четырех частные, шести частные традиционные общеразвивающие упражнения с одновременными последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоить возможные направления и разной последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами. Подводящие и подготовительные упражнения. Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге - выноса голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега- отталкивания, группировки и приземления, в метании- замаха и броска.

**Ходьба.** Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры.

**Бег.** На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной

местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза), челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5—2 мин). Прыжки. На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

**Бросание, ловля и метание.** «Школа мяча» (разнообразные движения с мячами). Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м).

Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в даль (5-9 м) горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо.

**Ползание и лазание.** Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазанье ритмичное, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом. Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на

развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков. Игры-эстафеты. Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр.

**Спортивные игры** Городки. Бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м). Баскетбол. Перебрасывание мяча друг другу от груди. Ведение мяча правой и левой рукой. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам. Бадминтон. Отбивание волана ракеткой в заданном направлении. Игра с воспитателем. Футбол. Отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча между и вокруг предметов. Отбивание мяча о стенку. Передача мяча ногой друг другу (3—5 м). Игра по упрощенным правилам.

Спортивные упражнения: скользящий переменный лыжный ход, скольжение по прямой на коньках, погружение в воду, скольжение в воде на груди и на спине, катание на двухколесном велосипеде и самокате, роликовых коньках.

Становление у детей **ценностей здорового образа жизни**, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни

Признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия, настроения и поведения здорового человека. Правила здорового образа жизни, полезные (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья привычки. Особенности правильного поведения при болезни, посильная помощь при уходе за больным родственником дома. Некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения. Представление о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания.

## Результаты образовательной деятельности

<b>Достижения ребенка («Что нас радует»)</b>	<b>Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей</b>
<p>Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений спортивных упражнений);</p> <p>в двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость;</p> <p>в поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.</p> <p>проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений;</p> <p>имеет представления о некоторых видах спорта</p> <p>уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации</p>	<p>Двигательный опыт ребенка беден (малый объем освоенных основных движений, общеразвивающих и спортивных упражнений); плохо развита крупная и мелкая моторика рук</p> <p>в двигательной деятельности затрудняется проявлять выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.</p> <p>в поведении слабо выражена потребность в двигательной деятельности;</p> <p>не проявляет интереса к новым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при выполнении упражнений.</p> <p>ребенок неуверенно выполняет упражнения. Не замечает ошибок</p> <p>Интересуется простыми подвижными играми, нарушает правила, увлекаясь процессом игры;</p> <p>слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество</p>

<p>(варианты) из знакомых упражнений;          проявляет необходимый самоконтроль и самооценку.          Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру;          мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей.          умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения,          - готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее)</p>	<p>движений не проявляет интереса к проблемам здоровья и соблюдению своем поведении основ здорового образа жизни.          Представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о здоровом образе жизни          поверхностные.          Испытывает затруднения в самостоятельном выполнении культурно-гигиенических навыков, в уходе за своим внешним видом, вещами и игрушками.</p>
---	--

### **Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов**

1. овладение основными движениями и физическими качествами;
2. умение использовать приобретенные двигательные навыки в самостоятельной деятельности.

**Первый блок** физической подготовленности включает оценку уровня сформированности и развития следующих основных движений и физических качеств:

1. Челночный бег 10 м;
2. Прыжок в длину с места;
3. Метание мешочка с песком вдаль правой и левой руками;

4. Гибкость (наклон вперед с прямыми ногами из положения сидя или стоя);
5. Сила (бросание набивного мяча весом 1 кг).

## **Методика анализа и оценки составных компонентов первого блока физической подготовленности.**

### **1. Челночный бег**

Проводится на дорожке, расстояние которой 10 м. На одной из сторон дорожки кладется два кубика, на другой— ставится стул или скамейка. Ребенку предлагается взять кубик и перенести его на другую сторону, добежать и взять 2-й кубик, отнести его и остановиться. Таким образом, ребенок пробегает расстояние 30 метров.

Воспитатель дает установку: «Перенеси как можно быстрее кубики». Отмечается время в секундах.

## **Качественные ориентиры техники бега.**

### **Средний дошкольный возраст**

1. Небольшой наклон туловища; голова прямо.
2. Руки полусогнуты в локтях.
3. Выраженный вынос бедра маховой ноги.
4. Наличие полета.
5. Ритмичность бега.
6. Соблюдение направления без ориентиров.

### **Старший дошкольный возраст**

1. Небольшой наклон туловища; голова прямо.
2. Руки полусогнуты, энергично работают (назад- вперед, вверх),
3. Ярко выраженная фаза полета.
4. Быстрый вынос бедра маховой ноги.
5. Ритмичность, прямолинейность.

## **2. Прыжок в длину с места.**

Для проведения обследования детей необходимо иметь на участке яму с песком 4х4 м. Глубина ямы 40—50 см. На расстоянии 40 см перед ямой вкапывается доска для отталкивания.

Если обследование проводится в помещении, необходимо иметь маты. Ребенку предлагается встать на опорную доску и прыгнуть как можно дальше. Измерить расстояние в см.

### **Качественные ориентиры техники прыжка в длину с места.**

#### **Средний дошкольный возраст**

1. И.П. Ноги на ширине ступни. Полуприсед с наклоном туловища. Руки слегка отведены назад.
2. Отталкивание 2-мя ногами, мах руками вперед-вверх.
3. При полете туловище и ноги выпрямлены, руки вперед-вверх.
4. Приземление на обе ноги с пятки на носок. Положение рук свободное.

#### **Старший дошкольный возраст**

1. И. П. Ноги на ширине ступни, туловище наклонено вперед. Руки отведены назад.
2. Отталкивание двумя ногами одновременно. Ноги выпрямляются. Резкий мах руками вперед-вверх.
3. При полете туловище согнуто, голова вперед. Ноги полусогнутые в коленях выносятся вперед- Руки идут вперед-вверх.
4. Приземление на обе ноги с перекатом с пятки на всю ступню, Колени полусогнутые; туловище слегка наклонено. Руки свободно движутся в стороны. Сохранение равновесия.

### **3.Метание на дальность.**

Проводится на участке. Выбирается дорожка, длина которой 15-20м, ширина 4-5 м; дорожка размечена на метры или 0,5 м флажками.

Отмечается начальная черта, к которой встает метаящий ребенок. Для метания берутся мешочки весом 150 г — для детей младших групп 200-250 г — для старших. Воспитатель предлагает ребенку встать у черты и бросить мешочек с песком как можно дальше правой и левой руками.

Скольжение по земле мешочка не учитывается.

### **Качественные ориентиры техники метания.**

#### **Средний дошкольный возраст**

1. И. П. Стоит лицом в направлении броска. Ноги слегка расставлены. Нога противоположная бросающей руке выставлена несколько вперед. Держит предмет на уровне груди.

2. Замах: поворачивает туловище в сторону бросающей руки, сгибая одноименную ногу. Бросающая рука идет вниз -вперед, затем вверх- вперед.

3. Бросок: резкое движение руки вдоль вверх. Сохранение заданного направления полета предмета.

4. Сохранение равновесия.

#### **Старший дошкольный возраст**

1. И. П. Ноги на ширине плеч. Левая нога при броске правой рукой— впереди, правая — на носке. Правая рука с предметом на уровне груди, локоть — вниз.2. Замах: поворот туловища вправо, вес тела переносится на согнутую правую ногу, левая— на носок. Затем, разгибая правую руку, отводит ее вниз- назад — в сторону. Переносит вес тела на левую ногу, поворачивает туловище в направлении броска, прогибает спину — «положение натянутого лука».

3. Бросок: выпрямляет резко правую руку, бросает кистью предмет в даль вверх.

4. Приставляет правую ногу. Сохранение равновесия.

#### **4. Гибкость**

Гибкость — морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее степень подвижности его звеньев. Ребенку предлагается встать, ноги слегка расставив и, не сгибая колен, достать кончиками пальцев стопы ног. Расстояние между пальцами рук и ногами измеряется линейкой. Чем меньше расстояние, тем лучше гибкость.

#### **5. Сила.**

Проводится с помощью бросания набивного мяча весом 1 кг вдаль двумя руками. Ребенок встает у обозначенной черты и бросает набивной мяч 2-мя руками как можно дальше.

## Литература:

1. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий. – М.: 5 за знание, 2005.
2. Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения: Научно-практический журнал, 2013.
3. Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения: Научно-практический журнал, 2012.
4. Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения: Научно-практический журнал, 2011.
5. Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения: Научно-практический журнал, 2010.
6. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры: Методическое пособие – М.: Мозайка – Синтез, 2009.
7. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. 3-4г
8. Шишкина В.А. Движения + Движения.  
Москва «Просвещение» 1992г
9. Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей.  
Москва «Просвещение»