

**Частное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка «Соликамскбумпром»  
детский сад №25**

Согласовано:  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от 06.09.2017 г.

Утверждаю:  
Заведующий детского сада  
Е.Л. Демидова Демидова Е. Л.  
Распоряжение № 99 от 06.09.2017г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (3-7 ЛЕТ)  
НА 2017-2018 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**Образовательная область «Физическая культура»**

Программу разработал:  
Ю.В.Шерстобитова,  
инструктор по физической культуре

Соликамск  
2017г.

№	Разделы программы	Страница
1.	<b>Целевой раздел программы</b>	
	1.1. Пояснительная записка	3
	1.1.1. Цели и задачи реализации рабочей программы	4
	1.1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы	4
	1.2. Интеграция образовательных областей	5
	1.3. Планируемые результаты освоения программы (целевые ориентиры)	6
	1.4. Технология педагогической диагностики (мониторинга) развития физической культуры	6
2.	<b>Содержательный раздел</b>	
	2.1. Содержание образовательной деятельности по освоению воспитанниками образовательной области «Физическое развитие»	7
	2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	10
3.	<b>Организационный раздел</b>	
	3.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды	12
	3.2. Взаимодействие с педагогами ДОУ и родителями	12
4.	<b>Приложения</b>	
	1. Этапы овладения основными движениями	
	2. Протокол изучения качества освоения основных движений	
	3. Перспективно-тематическое планирование развития основных движений на учебный год	
	4. Расписание образовательной деятельности	
	5. План физкультурных занятий на летний период	
	6. Циклограмма работы инструктора по физической культуре	
	7. План досуговых мероприятий	
	8. График работы инструктора по физической культуре	
	9. Паспорт физкультурного зала	
	10. План работы с родителями	

## 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1. Пояснительная записка.

Современные статистические данные свидетельствуют о ежегодном снижении уровня физического и психоэмоционального здоровья детей дошкольного возраста. Основными причинами, оказывающими негативное влияние на здоровье дошкольника, являются увеличение умственной нагрузки и уменьшение возможности для двигательного и эмоционального отдыха.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьёзную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Рабочая программа инструктора по физической культуре (далее Программа) разработана на один учебный год и предназначена для детей 3-7 лет, посещающих детский сад №25 «Теремок». Программа разработана с учетом основной образовательной программы дошкольного образования Негосударственного дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребёнка «Соликамскбумпром», в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования и отражает особенности содержания и организации образовательного процесса инструктором по физической культуре.

При разработке программы учитывались следующие нормативные документы: -Федеральный закон «Об образовании в РФ» №273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.

-Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г., № 30384).

-Федеральный закон от 30.03.1999г. № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».

-Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049 - 13 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (зарегистрировано в Минюсте России 29 мая 2013 г., № 28564).

-Постановление Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования».

-Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования» (зарегистрирован в Минюсте России 26.09.2013, № 30038). -Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 10.01.2014г № 08-5 -Устав НДОУ «ЦРР «Соликамскбумпром».

### 1.1.1 Цели и задачи реализации рабочей программы

**Цель** программы - содействие приобщению ребёнка к физической культуре, здоровому образу жизни как фундаменту общечеловеческой культуры, обогащение его физического, психического развития и саморазвития.

#### **Основные задачи:**

1. Содействовать формированию системы представлений ребёнка о себе, своём здоровье и физической культуре.
2. Обеспечивать формирование способов физкультурно-оздоровительной деятельности.
3. Формировать потребность в регулярных занятиях физкультурой, воспитывать систему отношений ребёнка к своему «физическому Я», здоровью, как главной ценности жизни.
4. Содействовать развитию субъектного опыта физкультурно-оздоровительной деятельности детей 3-7 лет.

### 1.1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

Программа составлена в соответствии с принципами и подходами, определёнными ФГОС ДО

- 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 социокультурным 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.

Социально-коммуникативное развитие	Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментов и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснять правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.
Познавательное развитие	Обогащать знания о физической культуре, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие	Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх
Художественно-эстетическое развитие	Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

## 1.2. Интеграция образовательных областей

### 1.3. Планируемые результаты освоения программы (целевые ориентиры)

Целевые ориентиры представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на возрастном этапе дошкольного образования.

Целевые ориентиры могут быть использованы для:

- а) решения задач формирования Программы; анализа профессиональной деятельности; взаимодействия с семьями воспитанников;
- б) изучения характеристик образования детей в возрасте от 2 месяцев до 8 лет;
- в) информирования родителей (законных представителей).

Целевые ориентиры по каждой возрастной группе представлены в таблице

Возраст	Целевые ориентиры
<b>Вторая младшая группа</b>	Проявляет интерес к двигательной деятельности, умеет использовать приобретенные под руководством воспитателя двигательные навыки в самостоятельной игре. Основные двигательные умения и навыки развиты на уровне, соответствующем здоровому ребенку этого возраста
<b>Средняя группа</b>	Проявляет интерес к двигательной деятельности, умеет использовать приобретенные под руководством воспитателя двигательные навыки в самостоятельной игре. Освоены основные двигательные умения и навыки на уровне не ниже средних.
<b>Старшая группа</b>	Двигательная активность составляет не менее 14—18 тыс. шагов в сутки. Двигательные умения ребенка отличаются разнообразием, количественными и качественными показателями не ниже средних возрастных; выпускник детского сада владеет элементарными навыками оценки и самооценки движений; понимает их значимость для собственного здоровья и развития; сложился определенный стиль двигательной деятельности, заметен избирательный интерес к определенным видам физических упражнений; сформированы некоторые организаторские умения (например, умеют вовлечь в игру сверстников, руководить подвижной игрой без помощи взрослых). Движения характеризуются определенной культурой: ловкостью, быстротой, техничностью, умением выбирать нужный способ движения в определенных ситуациях. Оптимальная двигательная активность и хорошее развитие движений создают предпосылки для достаточно высокой умственной работоспособности. Появляются умения выдерживать

	статические нагрузки (стоя, наблюдать за сервировкой стола; заниматься за столом сидя). В поведении преобладает ровное, активное состояние, положительный эмоциональный тонус, доброжелательность по отношению к окружающим людям.
<b>Подготовительная к школе группа</b>	<p>Двигательная активность составляет не менее 11-17 тыс. шагов в сутки, а общая продолжительность в пределах 70-80% по отношению к периоду бодрствования. При этом его двигательная деятельность характеризуется целенаправленностью, избирательностью, навыками самоуправления. Двигательные умения ребенка отличаются разнообразием, количественными и качественными показателями не ниже средних возрастных; выпускник детского сада владеет элементарными навыками оценки и самооценки движений; понимает их значимость для собственного здоровья и развития; сложился определенный стиль двигательной деятельности, заметен избирательный интерес к определенным видам физических упражнений; сформированы некоторые организаторские умения (например, умение вовлечь в игру сверстников, руководить подвижной игрой без помощи взрослых).</p> <p>Движения характеризуются определенной культурой: ловкостью, быстротой, техничностью, умением выбирать нужный способ движения в определенных ситуациях. Оптимальная двигательная активность и хорошее развитие движений создают предпосылки для достаточно высокой умственной работоспособности, умения выдерживать статические нагрузки (заниматься сидя за столом).</p>

#### **1.4. Технология педагогической диагностики (мониторинга) развития физической культуры**

Своеобразие содержания мониторинга обусловлено особенностями ПООП ДО «Детский сад - Дом радости». В основу мониторинга физического развития детей дошкольного возраста положено содержание образовательной области «Физическое развитие». Одним из критериев оценки физического развития является физическая культура. Инструктор по физической культуре посредством контрольных заданий оценивает следующие показатели физического развития воспитанников:

овладение основными движениями (ходьба, бег, лазанье, прыжки, метание)

приобретение физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость и координация).

Этапы овладения основными движениями в соответствии с возрастными-половыми показателями дошкольников представлены в приложении (Приложение 1).

Качественная и количественная характеристика показателей динамики достижения результатов освоения программы разработана на основе модели «Лесенки успеха» (Н. М. Крылова), которая позволяет определить уровень физического развития воспитанника.

*Самый высокий уровень освоения основных движений*- все элементы движения выполняются в полном соответствии с заданием и схемой - 4 балла.

*Высокий уровень освоения основных движений*- при выполнении задания допущена одна ошибка, существенно не изменяющая характера движения и результата - 3 балла.

*Средний уровень освоения основных движений*- задание выполняется с большим трудом, имеются значительные ошибки, отступления от заданной модели - 2 балла.

*Низкий уровень освоения основных движений*- движение практически не выполнено, однако ребёнок делает попытки (1 - 2 элемента движения) к его выполнению - 1 балл

Мониторинг проводится два раза в год (сентябрь, май). Полученные результаты заносятся в протокол. (Приложение 2).

По результатам первичного мониторинга планируется индивидуальная работа с детьми, показавшим низкий уровень физического развития.

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Содержание образовательной деятельности по освоению воспитанниками образовательной области «Физическое развитие».

<b>Младшая группа (3-4 года)</b>	<p>Продолжать развивать разнообразные виды движений.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.</li><li>- Приучать действовать совместно.</li><li>- Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.</li><li>- Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании.</li><li>- Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.</li><li>- Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.</li><li>- Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.</li><li>- Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.</li><li>- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.</li><li>- Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности.</li><li>- Организовывать игры с правилами.</li><li>- Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.</li><li>- Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.</li></ul>
<b>Средняя группа (4-5 лет)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Формировать правильную осанку</li><li>- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.</li><li>- Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.</li><li>- Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.</li><li>- Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на др</li><li>- Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.</li><li>- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).</li><li>- Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.</li><li>- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.</li></ul>

	<p>-Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.</p> <p>- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.</p> <p>- Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.</p> <p>- Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.</p> <p>- Приучать к выполнению действий по сигналу</p>
<p><b>Старшая группа (5-6 лет)</b></p>	<p>- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.</p> <p>- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.</p> <p>- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.</p> <p>- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.</p> <p>- Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.</p> <p>- Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.</p> <p>Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.</p> <p>- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.</p> <p>- Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы</p> <p>- Учить ориентироваться в пространстве.</p> <p>- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.</p> <p>- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.</p> <p>- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.</p> <p>- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.</p> <p>- Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.</p> <p>Учить спортивным играм и упражнениям</p> <p>Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.</p>
<p><b>Подготовительная к школе группа (6-7 лет)</b></p>	<p>-Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.</p> <p>- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.</p> <p>- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.</p> <p>- Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.</p> <p>- Добиваться активного движения кисти руки при броске.</p> <p>- Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.</p> <p>- Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения,</p>



	<p>равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.</li> <li>- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.</li> </ul> <p>Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.</li> <li>- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.</li> <li>- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.</li> <li>- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.</li> <li>- Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.</li> <li>- Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.</li> <li>- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, хоккей, футбол).</li> </ul>
--	---

Организованная образовательная деятельность по физической культуре реализуется по Технологии физического развития детей 3-7 лет Т. Э. Токаевой (Будь здоров, дошкольник!). Составлено перспективно-тематическое планирование развития основных движений на учебный год (Приложение 3).

Занятия проводятся с сентября по май согласно расписанию образовательной деятельности на учебный год, согласованным со старшим воспитателем и утверждённым заведующим детским садом. (Приложение 4).

В каждой возрастной группе физкультурное занятие проводится 3 раза в неделю. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков воспитанников, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность физкультурного занятия:

15 мин. - младшая группа 20 мин. - средняя группа 25 мин. - старшая группа 30 мин. - подготовительная к школе группа *Структура физкультурного занятия.*

**Вводная часть** включает в себя построение и перестроение, различные виды ходьбы, различные виды бега.

**Основная часть** включает в себя обще развивающие упражнения, основные виды движений, игровые упражнения, подвижную игру.

**Заключительная часть** включает игру малой подвижности, рефлексия.

Приобретаемые знания, умения и навыки на физкультурных занятиях, в последующем закрепляются в самостоятельной деятельности: на утренней гимнастике, физкультминутках, подвижных играх во время прогулок. Для развития самостоятельности в старшем дошкольном возрасте организуются спортивные соревнования и праздники. В основу их содержания включаются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

В летний оздоровительный период все физкультурные занятия проводятся на улице и направлены на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой. Занятия организуются в игровой форме и проводятся инструктором по физической культуре в соответствии с планом. (Приложение 5).

Инструктор по физической культуре является участником образовательной деятельности в группах: проводит утреннюю гимнастику, «Минутки шалости», подвижные игры с воспитанниками согласно циклограмме работы. (Приложение 6).

**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 по плану. (Приложение 7).

Инструктор по физической культуре работает по графику рабочего времени, составленному согласно штатному расписанию и утверждённому заведующим детским садом. (Приложение 8).

## **2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников**

### ***Формы организованной образовательной деятельности***

#### ***Физкультурные занятия***

- игровые
- контрольно-учётные
- сюжетные
- тематические
- в форме соревнования
- интегрированные

#### **Подвижные игры**

- сюжетные
- бессюжетные
- игры с правилами
- народные подвижные игры

#### **Игровые упражнения**

#### **Спортивные игры (элементы)**

- футбол
- баскетбол
- бадминтон
- хоккей

#### **Физкультурные праздники**

## Методы и приемы обучения

<b>Наглядные</b>	наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры); тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);
<b>Словесные</b>	объяснения, пояснения, указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям и поиск ответов; образный сюжетный рассказ, беседа; словесная инструкция.
<b>Практические</b>	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.

В своей работе использую следующие здоровьесберегающие технологии:

1. **Подвижные и спортивные игры** - используются как часть физкультурного занятия и на физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Игры могут быть как малой так и средней степени подвижности. Это наиболее комфортный для детей способ усвоения знаний и приобретения двигательных навыков.
2. **Корректирующие упражнения** - используются упражнения, способствующие формированию правильной осанки и ее коррекции.
3. **Ортопедические упражнения** - включение в занятия упражнений для коррекции и профилактики плоскостопия и формирования правильного свода стопы.
4. **Дыхательная гимнастика** - может применяться как в заключительной части, так и внутри занятия. Восстанавливает дыхание, стимулирует кровообращение и имеет оздоравливающий эффект.
5. **Релаксация** - необходима для отдыха и успокоения, душевного равновесия. Применяется в заключительной части занятия, но в случае перевозбуждения детей может использоваться и внутри занятия.
6. **Беседы о здоровье** - включение в занятия познавательного материала о здоровье в форме беседы и разъяснений с целью приобщения детей к здоровому образу жизни и пониманию ими влияния физкультурно-оздоровительной деятельности на организм.
7. **Самомассаж** - проводится с использованием массажных мячиков во время разминки или в конце занятий. Способствует оздоровлению организма и благоприятно влияет на психику ребенка.
8. **Активный отдых** - проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий, досугов, развлечений, праздников, где дети ведут себя более раскованно, проявляют артистизм и заинтересованность. Такие мероприятия способствуют закреплению приобретенных навыков и развитию творческих способностей.

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды

В детском саду есть физкультурный зал. Светлый и просторный, достаточно оснащён всем необходимым оборудованием для проведения занятий по физической культуре. Площадь зала соответствует нормативам. Материально-техническое оснащение отражено в паспорте физкультурного зала инструктора по физической культуре. (Приложение 9).

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала насыщена, трансформируема, полифункциональна, вариативна, доступна и безопасна.

В группах организованы физкультурные уголки, которые отвечают гигиеническим и педагогическим требованиям, принципу целесообразности. Физкультурный уголок доступен в использовании каждому ребенку, соответствует возрасту детей и требованиям программы, учитывает интересы, как мальчиков, так и девочек.

Физкультурные пособия в младшем дошкольном возрасте размещены таким образом, чтобы они способствовали проявлению двигательной активности детей. В среднем возрасте дети стремятся к выполнению движений разными способами, выбирая наиболее рациональный. Во второй половине года уголки пополняются иллюстрированным материалом, дидактическими и настольными играми для ознакомления детей с видами спорта. Для старших дошкольников созданы вариативные, усложненные условия для выполнения разных видов физических упражнений с использованием пособий.

Уголок используется в течение дня (индивидуальная работа с детьми, самостоятельная деятельность детей).

Комплектация уголков:

1. Теоретический материал: картотека подвижных игр в соответствии с возрастом детей; картотека физкультминуток; картотека утренних гимнастик в соответствии с возрастом детей; картотека считалок; иллюстрированный материал по видам спорта;
2. Игры - дидактические игры о спорте; спортивные настольные игры (хоккей, баскетбол, футбол и т. д.).
3. Атрибуты для подвижных и малоподвижных игр: эмблемы, маски, оборудование
4. Для профилактики плоскостопия и развития мелкой моторики рук: мешочки с крупой в разных формах для ходьбы; коврики и массажные дорожки с рельефами, «ребрами», резиновыми шипами и т. д.; нестандартное оборудование, сделанное своими руками; мячики - ежики;
5. Для игр и упражнений с прыжками: скакалки; обручи; шнуры; бруски.
6. Для игр и упражнений с бросанием, ловлей, метанием: кольцоброс; мячи резиновые разных размеров; мячи или мешочки с песком для метания; корзины для игр с бросанием; мишень для метания или дартс с мячиками на липучках; кегли; нестандартное оборудование.
8. Выносной материал (по возрасту детей): мячи резиновые; мяч футбольный; бадминтон; скакалки; обручи; лыжи; хоккейные клюшки; санки и т. д.

#### 3.2 Взаимодействие с педагогами ДОУ и родителями

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.

<b>Взаимодействие со специалистами и родителями</b>	<b>Взаимосвязь с воспитателем</b>
Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя	Перед физкультурным занятием воспитатель осуществляет контроль за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), за безопасностью (чтобы ничего не находилось в руках и во рту).

	Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей через интеграцию образовательных областей.
Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда	-Упражнение детей в основных видах движений; -Становление координации общей моторики; -Умение согласовывать слово и жест; -Воспитание умения работать сообща
Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника	В начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется анализ мониторинга физической подготовленности детей); Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем;
Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя	Подбор музыкального сопровождения для физкультурных занятий, которое используется во вводной части, на закреплении ОРУ. Также проводятся подвижные игры под музыку.

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

**Цель:** знакомить родителей (законных представителей) с формами физкультурно-оздоровительной работы, с нетрадиционными физкультурно-оздоровительными технологиями, привлекать родителей к совместным творческим проектам, направленным на пропаганду здорового образа жизни, формировать ответственность за сохранность здоровья детей.

Содержание работы с родителями представлено в плане (Приложение 10.)