

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №20 г. Липецка**

РАССМОТРЕНА
на заседании МО
педагогов дошкольного образования
протокол № 4 от 30.05.2022



**Рабочая образовательная программа
дошкольного образования
инструктора по физической культуре**

Содержание

I	Целевой раздел	
1.1	Пояснительная записка	3
1.1.1	Цели и задачи Программы	3
1.1.2	Принципы и подходы к формированию программы	4
1.1.3	Возрастные особенности детей	6
1.2	Планируемые результаты освоения Программы	7
1.3	Диагностика физического развития детей	9
II	Содержательный раздел	
2.1	Образовательная область «Физическое развитие»	10
2.2	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы	14
2.3	Особенности взаимодействия инструктора по ФК с семьями воспитанников	17
2.4	Особенности взаимодействия инструктора по ФК со специалистами	19
III	Организационный раздел	
3.1	Организация предметно-пространственной среды	20
3.2	Материально-техническое обеспечение Программы	21
3.3	Методическое обеспечение	22

I Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный закон от 02.07.2021 № 320-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
- СанПин 2.4.1.3648-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», СанПин 1.2.3685-21 «Гигиеническими нормативными требованиями к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013г. №1014 «Об утверждении порядка и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования»
- Основная образовательная программа дошкольного образования
- Положение о рабочей программе педагогов МАОУ СОШ №20 г. Липецка

1.1.1 Цели и задачи Программы

Целью программы является проектирование социальных ситуаций развития ребенка и развивающей предметно - пространственной среды, обеспечивающих гармоничное физическое развитие, формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, формирование основ здорового образа жизни, позитивную социализацию, мотивацию и поддержку индивидуальности детей через общение, игру и другие формы активности

Задачи:

– охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия, повышение работоспособности и закаливание;

- формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).

- овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления здоровья, накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)

- формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями, в двигательной активности и физическом совершенствовании, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, воспитание культурно-гигиенических навыков.

- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса;

- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с другими детьми, взрослыми и миром;

- формирование общей культуры личности детей, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности;

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;

- обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного общего и начального общего образования

1.1.2 Принципы и подходы к формированию Программы

Принципы построения программы по ФГОС:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста);

- 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 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.

Эффективность решения задач зависит от правильного подбора принципов, подходов, методов в воспитании и развитии детей.

- *Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

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

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

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

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

- *Принцип единства с семьей*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям

воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

1.1.3 Возрастные особенности детей

1,5-2 года. В раннем возрасте движения у детей несовершенные, неточные. Маловыраженные изгибы позвоночника, своды стопы, недостаточное развитие вестибулярного аппарата, высоко расположенный центр тяжести, слабость мышц ног — всё это обуславливает частые падения ребёнка. У детей замедленная реакция, недостаточно развиты мышцы - разгибатели. Малыши быстро утомляются. Новые рефлекторные связи создаются легко, но непрочны. Движения детей схематичны, не согласованны, часто замедленны.

Этот возраст отличается быстрым развитием двигательной активности, но контроль за адекватностью движений низкий, что часто приводит к травмам. Продолжается интенсивное развитие всех органов и физиологических систем, совершенствуются их функции. Ребёнок становится более самостоятельным.

Одним из главных приобретений второго года жизни можно считать совершенствование основных движений, особенно ходьбы. Подвижность ребёнка порой даже мешает ему сосредоточиться на спокойных занятиях. Может сам залезть на стул, подняться по лестнице. Легко перешагивает препятствие, хорошо бегает, прыгает на двух ногах, короткое время стоит на одной ноге. Изображает животных: скачет как лошадка, ползет как черепаха и т.д. Бросает мяч руками из-за головы, старается поймать мяч.

2-3 года. На третьем году жизни ребенок вырастает в среднем на 7—8 см, прибавка в весе составляет 2—2,5 кг. Дети владеют основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действие с предметами), сидят на корточках, спрыгивают с нижней ступеньки. Растущие двигательные возможности позволяют детям более активно знакомиться с окружающим миром, познавать свойства и качества предметов, осваивать новые способы действий, но при этом малыши еще не способны постоянно контролировать свои движения..

3-4 года. 3-х летний ребёнок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действие с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями. Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К 4-м

годам ребёнок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. – до 20 шт.) с поверхности стола в небольшую коробку. Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя. 3-4-х летний ребёнок владеет элементарными гигиеническими навыками самообслуживания (самостоятельно и правильно моет руки с мылом после прогулки, игр, туалета, аккуратно пользуется туалетом, при приёме пищи пользуется ложкой, салфеткой, умеет пользоваться носовым платком, пользуется зеркалом, расчёской).

1.2 Планируемые результаты

1,5-3 года

- Развито умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), имеет представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

- Имеет представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

- Имеет представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

- Знаком с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Имеет представление о необходимости закаливания.

- Имеет представление о ценности здоровья; начинает формироваться желание вести здоровый образ жизни.

- Сформировано умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

- Сформирована потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

- Сформировано умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

- Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног.

- Приучен действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога, лазать, разнообразно действовать с мячом). Умеет

передвигаться прыжком на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

- Играет вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.

- Умеет играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Выразительно двигается, умеет передавать простейшие действия некоторых персонажей.

3-4 года

- Различает и называет органы чувств, имеет представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

- Имеет представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

- Знает, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

- Знаком с упражнениями укрепляющими различные органы и системы организма.

- Знает о необходимости закаливания.

- Знает о ценности здоровья, хочет вести здоровый образ жизни. Сообщает о своем самочувствии взрослым, осознает необходимость лечения.

- Соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни.

- Развиты разнообразные виды движений.

- Умеет 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.

- Энергично отталкивает мячи при катании, бросании. Ловит мяч двумя руками одновременно. Хватается за перекладину во время лазания. Ползает.

- Сохраняет правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении при выполнении упражнений в равновесии.

- Катается на санках, садиться на трехколесный велосипед, катается на нем и слезает с него.

- Надевает и снимает лыжи, ходит на них, ставит лыжи на место.

- Реагирует на сигналы, выполняет правила в подвижных играх.

- Проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений в подвижных играх.

- Участвует в играх с правилами. Играет в игры с более сложными правилами со сменой видов движений

1.3 Диагностика физического развития детей (индивидуальные образовательные маршруты)

При реализации рабочей программы в декабре и мае для детей 1,5-3 лет и в сентябре и мае для детей 3-4 лет проводится оценка индивидуального развития детей (ФГОС ДО п. 3.2.3.). Такая оценка производится педагогическими работниками в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Показатели уровней физического развития детей заносятся в таблицу (Приложение №1). Оценивать уровень развития физических способностей рекомендуется по 5 бальной системе:

1балл — ребенок не может выполнить все параметры оценки, помощь взрослого не принимает;

2балла — ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые параметры оценки;

3балла — ребенок выполняет все параметры оценки с частичной помощью взрослого;

4балла — ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все параметры оценки;

5баллов — ребенок выполняет все параметры оценки самостоятельно.

Результаты (оценки в баллах) выставляются за каждое индивидуально выполненное задание и заносятся в таблицу, затем суммируются. В зависимости от того, какое общее количество баллов будет набрано ребенком, определяется соответственно уровень его физического развития. Для каждого уровня определяются средние величины, исходя из максимального и минимального количества баллов.

Результаты педагогической диагностики используются исключительно для решения образовательных задач. Для успешного усвоения детьми программы разрабатываются индивидуальные образовательные маршруты и определяется целенаправленно проектируемая дифференцированная образовательная деятельность. Индивидуальный образовательный маршрут определяется образовательными потребностями, индивидуальными способностями и возможностями воспитанника (уровень готовности к освоению программы).

II Содержательный раздел

2.1 Образовательная область «Физическое развитие»

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 ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

Содержание образовательной деятельности, направленное на решение задач физического развития

- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Третий год жизни.

Образовательные задачи

- Развитие основных движений в играх, упражнениях и самостоятельной двигательной деятельности.
- Содействие улучшению координации движений, повышению экономичности и ритмичности их выполнения.
- Развитие согласованных совместных действий в подвижных играх, при выполнении упражнений и двигательных заданий.

Содержание образовательной работы

Двигательное и физическое развитие

Ходьба: ходить «стайкой» за педагогом в заданном направлении, меняя направление; перешагивая через линии, кубики; огибая предметы; парами; по кругу, взявшись за руки; переходить от ходьбы к бегу и от бега к ходьбе.

Игры: «К куклам в гости», «По тропинке», «Догоните меня», «Принеси предмет», «Пузырь».

Бег: бегать за педагогом, убегать от него; бегать в разных направлениях, не сталкиваясь друг с другом; догонять катящиеся предметы; пробегать между линиями (30—25 см), не наступая на них; бегать непрерывно в течение 30—40 сек.; пробегать медленно до 80 м.

Игры: «Поезд», «Самолеты», «Догони собачку», «Догони мяч», «Курочка-хохлатка», «Автомобиль».

Прыжки: прыгать на двух ногах на месте и слегка продвигаясь вперед; подпрыгивать вверх, стараясь коснуться предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; перепрыгивать через линию, веревку, положенную на пол; через две параллельные линии (от 10 до 30 см); прыгать на двух ногах как можно дальше.

Игры: «Подпрыгни до ладони», «Позвони в колокольчик», «Прыгай, как мячик», «Пробеги-подпрыгни», «Зайка беленький сидит», «Зайка серый умывается».

Ползание: проползать на четвереньках 3—4 м; в вертикально стоящий обруч; подлезать под препятствия высотой 30—40 см.

Игры: «Доползи до погремушки», «В воротики», «Не наступи на линию», «Будь осторожен», «Обезьянки», влезать на лесенку-стремянку.

Катание, бросание и ловля: скатывать мячи с горки; катание друг другу мячей, шариков, двумя и одной рукой; бросать мяч двумя руками педагогу; стараться поймать мяч, брошенный воспитателем; бросать предметы (мячи, мешочки с песком, шишки и др.) в горизонтальную цель (расстояние 1 м), двумя руками, поочередно правой и левой рукой.

Игры: «Мяч в кругу», «Попади в воротики», «Лови мяч», «Целься верней», «Попади в корзину».

Развитие равновесия и координации движений

- Упражнения для рук и плечевого пояса: вниз, вперед, вверх, в стороны, за спину; поднимать; сгибать и разгибать; размахивать вперед-назад; хлопать перед собой, над головой; сжимать и разжимать пальцы, захватывать пальцами мелкие предметы.

- Упражнения для туловища: из положения стоя, сидя, лежа наклоняться вперед, в стороны; поворачиваться вправо, влево;

переворачиваться со спины на живот и обратно.

- Упражнения для ног: ноги вместе, слегка расставлены; сгибать и разгибать, приподниматься на носки; полуприседать с опорой; сгибать и разгибать стопы.

- Ритмические (танцевальные) движения: педагог использует материал из раздела «художественно-эстетическое развитие (музыка)».

- Упражнения в организационных действиях: построения: в круг, в пары, друг за другом подгруппами и всей группой с помощью педагога.

Начальные упражнения в перемещениях со скольжением: прокатывание детей по ледяной дорожке, держа их за руки; скатывание с невысокой ледяной горочки в положении сидя на ледянке.

Катание на санках: катание ребенка взрослым; скатывание с горки, сидя на санках; везение санок за веревочку; катание кукол на санках.

Ходьба на лыжах: ознакомление с лыжами; попытки стоять, сохраняя равновесие; переступание.

Езда на велосипеде: посадка на трехколесный велосипед и сходжение с него с поддержкой и без поддержки взрослого; попытки продвижения, управление рулем.

Четвёртый год жизни.

Образовательные задачи

- Формирование правильной осанки, гармоничного телосложения; развитие мелкой моторики;

- Обогащение двигательного опыта разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр.

- Содействие правильному выполнению движений в соответствии с образцом взрослого (правильное положение тела, заданное направление); способствование развитию произвольности выполнения двигательных действий;

- Формирование умения выполнять знакомые движения легко и свободно, ритмично и согласованно, ориентируясь в пространстве и сохраняя равновесие.

- Приобщение детей к отдельным элементам спорта.

- Формирование начал полезных привычек.

Содержание образовательной работы

Во время подвижных игр, на занятиях, утренней гимнастике, прогулке педагог продолжает формировать и закреплять основные виды движений.

Ходьба: в колонне, по кругу, парами друг за другом, в разных направлениях; враспынную на носках; высоко поднимая колени; «змейкой», с остановкой (по сигналу педагога).

Бег: в колонне, по кругу по одному и парами (держась за руки); непрерывный бег длительностью до 1 минуты; быстрый бег до 10—20 м; бег в медленном темпе до 160 м.

Ползание, лазание: ползание на четвереньках по прямой (6 м); под предметами и вокруг них; ходьба на четвереньках; подлезание под предметы, перелезание через них; пролезание в обруч; лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке удобным способом.

Прыжки: на месте; с продвижением вперед (2—3 м), через линии, невысокие предметы; в длину с места (до 40 см); спрыгивание с высоты (10—15 см) на мат или в яму с песком, удерживая равновесие.

Катание, бросание и ловля, метание: катание мячей, шаров в определенном направлении; между предметами и с попаданием в предметы (расстояние до 1,5 м); подбрасывание и ловля мяча двумя руками; ловля мяча после удара об пол (2—3 раза подряд); метание предметов в горизонтальную цель снизу и от груди двумя руками или одной рукой (правой и левой); в вертикальную цель и на дальность правой и левой руками (расстояние до 2 метров).

Для развития равновесия и координации движений с детьми проводятся следующие общеразвивающие упражнения:

— для рук и плечевого пояса: поднятие рук перед собой, вверх, в стороны; опускание рук вниз, вращение кистями рук; сжимание, разжимание пальцев рук; хлопки перед собой, над головой.

— для туловища: повороты вправо, влево; наклоны вперед, в стороны; выполнение разно-образных движений руками, ногами, туловищем в положении сидя и лежа.

— для ног: движения выпрямленной ноги вперед, в сторону, назад на носок; приседание, полуприседание, с опорой.

Упражнения в построении и перестроении: в колонну, в круг, в шеренгу (с помощью педагога, по ориентирам); повороты направо, налево.

Ритмические (танцевальные) движения. Педагог использует материал из раздела «художественно-эстетическое развитие».

Катание на санках. Катание друг друга с невысокой горки, по ровной поверхности.

Скольжение по ледяной дорожке. Прокатывание детей по утрамбованному снегу, ледяной дорожке с помощью взрослого для развития равновесия.

Приобщая детей к некоторым видам спорта, педагог организует:

— ходьбу на лыжах (приседание, сохраняя равновесие; переступание; попытки скольжения).

— езда на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами.

Проводятся *подвижные игры*: «Проползи — не задень», «Мыши в кладовой» (на развитие гибкости); «Кто дальше бросит», «Лягушки», «Поймай комара», «Зайчата», «Через ручеек» (на развитие силы мышц); «Бегите к флажку», «Автомобиль» (на развитие выносливости); «Сбей булаву», «Подбрось — поймай», «Пробеги как мышка, пройди как мишка», «Жмурки», «Поймай — прокати», «Пройди — не задень» (на развитие ловкости); «Лохматый пес», «Найди свой домик» (на развитие быстроты).

2.2 Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - форм организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Такими организованными *формами работы* являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня (утренняя и бодрящая гимнастика, физкультминутки, дыхательная гимнастика и др.);
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

Рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

Выделяются методы физического развития и воспитания. Традиционно различаются три группы методов:

Наглядные методы, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о

разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

К *словесным методам* относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

К *практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится средствам физического воспитания. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

- *Физические упражнения*, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

- *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

- *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;

При проведении организованной образовательной деятельности учитываются требования действующего СанПиН. Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей 1,5-3 лет – не более 10 минут, 3-4 лет – не более 15 минут.

Модель физкультурно-оздоровительной деятельности

<i>Формы организации</i>	<i>1,5-3 года</i>	<i>3-4 года</i>
<i>1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада</i>		
1.1. Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	5-6 минут ежедневно	5-6 минут ежедневно
1.2. Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)	Ежедневно по мере необходимости 1,5-2 минуты
1.3. Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 6-10 минут	Ежедневно 6-10 минут
1.4. Закаливание	Ежедневно после дневного сна	Ежедневно после дневного сна
1.5. Дыхательная гимнастика		
<i>2. Занятия физкультурой</i>		
2.1. Занятия физкультурой в групповом помещении	2 раза в неделю по 10 минут	3 раза в неделю по 15 минут
<i>3. Спортивный досуг</i>		
3.1. Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребёнка)	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребёнка)
3.3. Досуги и развлечения	1 раз в месяц	1 раз в месяц
<i>4. Совместная деятельность с семьей</i>		
4.2. Консультации для родителей	Ежеквартально	Ежеквартально

Физические занятия с детьми в дошкольных учреждениях имеют свою структуру, делятся по содержанию и методам проведения.

Структура физкультурных занятий общепринятая и содержит три части:

- вводная (18 % общего времени занятия);
- основная (67 % общего времени занятия);
- заключительная (15 % общего времени занятия).

Такое распределение материала соответствует возможностям детей и обеспечивает нарастание физической нагрузки в течение занятия и с последующим снижением ее к концу.

Формы организации образовательной деятельности:

- Занятия тренировочного типа, которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей.
- Игровые занятия (на играх и эстафетах)
- Занятия с элементами ритмики и акробатики

- Сюжетные занятия
- Контрольно-проверочные занятия, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений.

Использование различных способов организации.

- *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 по ФК распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его.

- *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.

2.3 Особенности взаимодействия инструктора по ФК с семьями воспитанников

Реализация Программы в полной мере возможна лишь при условии тесного взаимодействия детского сада и семьи. Совместные мероприятия способствуют установлению доверительных отношений с родителями, что оказывает положительное влияние на состояние педагогического процесса.

Цель работы: сделать родителей активными участниками педагогического процесса, оказав им помощь в реализации ответственности за воспитание и обучение детей.

Задачи работы с родителями:

- изучение интересов, мнений и запросов родителей;
- обеспечение оптимальных условий для саморазвития и самореализации родителей;
- расширение средств и методов работы с родителями;
- обеспечение пространства для личностного роста родителей и сотрудничества с детским садом создание особой творческой атмосферы;

- привлечение родителей к активному участию в организации, планированию и контроле деятельности дошкольного учреждения.

Задачи взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями детей раннего и младшего дошкольного возраста:

- Познакомить родителей с особенностями физического развития детей раннего и младшего дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошкольного учреждения.

- 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 по ФК 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 по ФК совместно с воспитателем подводит родителей к пониманию того, что основным фактором сохранения здоровья ребенка становится здоровый образ жизни его семьи.

Инструктор по ФК 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 ФК стремится развивать их интерес к проявлениям своего ребенка, желание познать свои возможности как родителей, включиться в активное сотрудничество с педагогами группы по развитию ребенка.

Формы взаимодействия с родителями

1. Информационные - (например, устные журналы; рекламные буклеты, листовки; справочно - информационная служба по вопросам образования дошкольников для жителей микрорайона; публикации, выступления в СМИ; информационные корзины, ящики; памятки и информационные письма для родителей; наглядная психолого - педагогическая пропаганда и др.)

2. Организационные - (родительские собрания, анкетирование, создание общественных родительских организаций; конференции; педсоветы с участием родителей; брифинги и др.).

3. Просветительские - (родительские гостиные; Школа для родителей; консультирование; тематические встречи; организация тематических выставок литературы; тренинги; семинары; беседы; дискуссии; круглые столы и др.).

4. Организационно-деятельностные - (совместный с родителями педагогический мониторинг развития детей; совместные детско - родительские проекты; выставки работ, выполненные детьми и их родителями; совместные вернисажи; участие в мастер-классах (а также их самостоятельное проведение); совместное творчество детей, родителей и педагогов; создание семейного портфолио; помощь в сборе природного и бросового материала для творческой деятельности детей; участие в ремонте и благоустройстве детского сада; помощь в подготовке журналов для родителей, буклетов, видеофильмов о жизни детей в детском саду; участие в качестве модераторов и участников родительских форумов на Интернет-сайте ОО; помощь в подготовке электронной рассылки с советами для родителей или фотоотчётом о прошедшем мероприятии; участие в экспертизе качества развивающей предметно -пространственной среды и др.).

5. Участие родителей в педагогическом процессе - (занятия с участием родителей; чтение детям сказок, рассказывание историй; беседы с детьми на различные темы; театральные представления с участием родителей; совместные клубы по интересам; участие в Днях открытых дверей, Днях здоровья, Благотворительных марафонах и др.

2.4 Особенности взаимодействия инструктора по ФК со специалистами

На улучшение здоровья детей, их благоприятное физическое развитие влияет весь уклад жизни ребенка в детском саду, заботливое и внимательное отношение к нему взрослых, высокое чувство ответственности всего коллектива. Только совместными усилиями всего коллектива можно добиться положительных результатов. Учитывая этот факт, необходимо вести работу в данном направлении во взаимодействии с заведующим, заместителем заведующего, медицинскими работниками, воспитателями, музыкальным руководителем.

Модель взаимодействия инструктора по физической культуре

Руководитель, заместитель руководителя	создает условия для физкультурно-оздоровительной работы, координируют работу педагогов.
<i>Медицинская сестра</i>	участвует в проведении лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий, проводит санитарно-просветительскую работу среди педагогов и родителей
<i>Воспитатель</i>	способствует обеспечению гибкого оздоровительного режима, формированию привычки здорового образа жизни, развитию двигательной культуры, профилактики заболеваний
<i>Музыкальный руководитель</i>	участвует в двигательном развитии детей, способствует развитию чувства ритма, темпа, речевого дыхания, координации движений
<i>Педагог-психолог</i>	способствует развитию эмоционально – волевой сферы дошкольников, познавательных процессов снятие эмоционального и мышечного напряжения, импульсивности, излишней двигательной активности, тревоги, агрессии; развитие навыков взаимодействия детей друг с другом; развитие внимания, восприятия, речи, воображения; формирование интереса к двигательной активности; развитие чувства ритма, общей и мелкой моторики, координации движений; развитие игровых навыков, произвольного поведения.
<i>Младший воспитатель</i>	способствует соблюдению санитарно – гигиенических требований.

III Организационный раздел

3.1 Организация предметно-пространственной развивающей среды

В соответствии с требованиями ФГОС ДО развивающая предметно – пространственная среда должна быть содержательно-насыщенной, трансформируемой, вариативной и безопасной. Физкультурные занятия с детьми 1,5-3 лет и 3-4 лет проводятся в групповом помещении. Развивающая предметно-пространственная среда группового помещения содержательно насыщена и соответствует возрастным возможностям детей, оснащена в соответствии с требованиями образовательных программ, реализуемых в ОУ и создана таким образом, что дает возможность эффективно развивать индивидуальность каждого ребенка с учетом его склонностей, интересов, уровня активности.

Все пространство предметно-пространственной среды и оборудование группового помещения безопасное, эстетически привлекательное,

здоровьесберегающее, развивающее, соответствует санитарно-гигиеническим требованиям и требованиям пожарной безопасности, с учетом свободного доступа детей к местам эвакуации. Спортивное оборудование соответствует возрасту и росту детей.

Трансформируемость предметно-пространственной среды группового помещения подразумевает возможность её изменения в зависимости от образовательной ситуации.

В теплое время года зарядка и образовательная деятельность проводится на спортивной площадке. Использование мягких красочных модулей помогает трансформировать пространство, а полифункциональность материалов помогает изменить его в зависимости от образовательной ситуации.

3.2 Материально – техническое обеспечение Программы

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений имеется музыкальный центр. Детские песни и мелодии обновляются для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

- Музыкальный центр
- Аудиозаписи
- Иллюстрации и репродукции (великих спортсменов, виды спорта и т.д.)
- Дидактические игры
- Игровые атрибуты для подвижных игр
- Валик мягкий укороченный
- Доска гладкая и ребристая
- Коврики, дорожки массажные, со следочками (для профилактики плоскостопия)
- Скамейка гимнастическая
- Шнур длинный
- Мини-мат
- Куб деревянный малый
- Обруч плоский (цветной)
- Палка гимнастическая длинная
- Палка гимнастическая короткая
- Корзина для метания мячей

- Мяч резиновый
- Мяч-шар надувной
- Обруч малый
- Шарик пластмассовый
- Лабиринт (3секции)
- Ящики для влезания (складирующиеся один в другой)
- Дуги (для подлезания и прокатывания мячей), высота и ширина по
- Мяч массажный
- Колечко с лентой
- Кольцо резиновое
- Платочки
- Погремушки
- Гантели пластиковые

3.3 Методическое обеспечение

- Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. Пособие. – 3-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2007. – 144 с. (дошкольное воспитание и развитие)

- Адашкявиче Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» - Москва: Просвещение, 1992

- Бережнова О.В., Бойко В.В. Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «Малыши-крепьши». – М.: Издательский дом «Цветной мир», 2016.- 136 с.

- Бондаренко Т.М. Комплексные занятия в первой младшей группе детского сада. – Воронеж: Учитель, 2004.

- Борисова М.М. Тематические подвижные игры для дошкольников. – М.: Обруч, 2015. – 160 с.

- Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам – Москва: Владос, 1999

- Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания: метод. пособие.- М.: Айрис-пресс, 2007. – 67 с.+вкл. 16 с. (дошкольное воспитание и развитие).

- Голубева Л.Г. Гимнастика и массаж для самых маленьких. Пособие для родителей и воспитателей. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2007. – 80 с.

- Карпухина Н.А. Программная разработка образовательных областей «Коммуникация», «Познание», «Социализация», «Физическая культура». Конспекты занятий в первой младшей группе детского сада. – Воронеж: Учитель, 2013.

- Лазайне С.Я. Физическая культура для малышей. – М.: Просвещение, 1987.
- Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКАСИНТЕЗ, 2010.–96 с.
- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2011. – 128 с.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в 2-ой младшей группе. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. – 112 с.
- Прищепа С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Обзор программ дошкольного образования. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 128 с. (Программы ДОУ; Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
- Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду» - Москва: МозаикаСинтез, 2000
- Синкевич Е.А., Большева Т.В. Физкультура для малышей. – СПб.: Детство-Пресс, 2003.
- Теплюк С.Н. Занятия на прогулках с детьми младшего дошкольного возраста – Москва: Владос, 2001
- Тимофеева Е.А. «Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста» - Москва: Просвещение, 1986
- «Утренняя гимнастика под музыку»/ сост. Е.П. Иова, А.Я. Иоффе - Москва: Просвещение, 1977
- Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет», Москва, 2017
- Федорова С.Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 года», Москва, 2020
- Фомина А.И. «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду» - Москва: Просвещение, 1974
- Фролов В.Г., Юрко Г.П. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста» - Москва: Просвещение, 1983
- Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. – СПб.: Детство-Пресс, 2010
- Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2008.- 96 с.
- Шишкина В.А., Мащенко М.В. «Какая физкультура нужна дошкольнику» - Москва: Просвещение, 1998
- Шорыгина Т.А. «Беседы о здоровье» - Москва: Сфера, 2007