

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 2 «Сказка»

СОГЛАСОВАНО  
с учетом мнения  
педагогического совета  
МБДОУ «Детский сад № 2»  
протокол № 1 от 29.08.2019 г.



УТВЕРЖДАЮ  
заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 2»  
*И.Н. Запольских* И.Н. Запольских  
приказ от 29.08.2019г. № 89

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ИНСТРУКТОРА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
на 2019-2020 учебный год**

**Составитель:**  
инструктор по  
физической культуре  
Качанова Т.В.

Прокопьевский городской округ, 2019

# СОДЕРЖАНИЕ

## I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка	
1.1.1. Цели и задачи реализации программы.....	3
1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы.....	4
1.1.3. Значимые для разработки программы: характеристики развития моторики детей 3-7 лет.....	7
1.2. Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками программы.....	9

## II. Содержательный раздел

2.1. Содержание образовательной деятельности в области «Физическое развитие».....	16
2.2. Вариативные формы, способы и средства реализации программы.....	26
2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.....	32
2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы.....	33
2.5. Особенности взаимодействия инструктора по физкультуре с семьями воспитанников.....	37
2.6. Особенности взаимодействия инструктора по физкультуре с коллективом ДОУ.....	41
2.7. Иные характеристики содержания программы.....	43

## III. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение программы.....	46
3.2. Методические материалы и средства обучения и воспитания.....	47
3.3. Организация двигательного режима.....	49
3.4. Традиционные события, праздники, мероприятия.....	50
3.5. Развивающая предметно-пространственная среда.....	52

# **I. Целевой раздел**

## **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана на основе адаптированной основной образовательной программы для детей с нарушениями опорно – двигательного аппарата муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 2 «Сказка» Прокопьевского городского округа, на основе и в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организациях 2.4.1.3049-13.

При разработке Программы учтены положения примерной основной образовательной программы «Детство» (Примерная образовательная программа дошкольного образования / Т. И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцева и др.).

Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности по физическому развитию воспитанников на уровне дошкольного образования.

Изменения в Программу вносятся на основании решения педагогического совета по мере необходимости.

### **1.1.1. Цели и задачи реализации программы**

**Цель программы:** создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

#### **Задачи реализации программы:**

1. Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие, создавать условия для сохранения личного пространства ребёнка, его защиты от негативных воздействий;
2. Обеспечивать равные возможности для полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);

3. Обеспечивать преемственность целей, задач и содержания дошкольного общего и начального общего образования;
4. Создавать благоприятные условия развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
5. Строить целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
6. Формировать общую культуру личности ребёнка, в том числе ценности здорового образа жизни, развивать у него социальные, нравственные, эстетические, интеллектуальные, физические качества, инициативность, самостоятельность и ответственность, формировать предпосылки учебной деятельности;
7. Обеспечивать вариативность и разнообразие организационных форм дошкольного образования, возможность выбора во всём, поддержку детской инициативы с учётом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей;
8. Формировать социокультурную среду, соответствующую возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
9. Обеспечивать психолого-педагогическую поддержку семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

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

#### **Личностно ориентированные принципы**

- *Принцип адаптивности.* Предполагает создание открытой адаптивной модели воспитания и развития детей дошкольного возраста, реализующей идеи приоритетности самоценного детства, обеспечивающей гуманный подход к развивающейся личности ребёнка.
- *Принцип развития.* Основная задача ДОО – это развитие ребёнка-дошкольника, и прежде всего целостное развитие его личности и обеспечение готовности к дальнейшему развитию.
- *Принцип психологической комфортности.* Предполагает психологическую защищённость ребёнка, обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации.

## **Культурно ориентированные принципы**

- *Принцип целостности содержания образования.* Представление дошкольника о предметном и социальном мире должно быть единым и целостным.
- *Принцип смыслового отношения к миру.* Ребёнок осознаёт, что окружающий его мир – это мир, частью которого он является и который он, так или иначе переживает и осмысляет для себя.
- *Принцип систематичности.* Предполагает наличие единых линий развития и воспитания.
- *Принцип ориентировочной функции знаний.* Знание в психологическом смысле не что иное, как ориентировочная основа деятельности, поэтому форма представления знаний должна быть понятной детям и принимаемой ими.
- *Принцип овладения культурой.* Обеспечивает способность ребёнка ориентироваться в мире и действовать (или вести себя) в соответствии с результатами такой ориентировки и с интересами и ожиданиями др. людей.

## **Деятельностно ориентированные принципы**

- *Принцип обучения деятельности.* Главное – не передача детям готовых знаний, а организация такой детской деятельности, в процессе которой они сами делают «открытия», узнают что-то новое путём решения доступных проблемных задач.
- *Принцип опоры на предшествующее (спонтанное) развитие.* Предполагает опору на предшествующее спонтанное (или не управляемое прямо), самостоятельное, «жизненное» развитие ребёнка, в том числе и на субъектный опыт.
- *Креативный принцип.* Необходимо «выращивать» у дошкольников способность переносить ранее сформированные навыки в ситуации самостоятельной деятельности, инициировать и поощрять потребность детей самостоятельно находить решение нестандартных задач и проблемных ситуаций.

Кроме того, при разработке Программы учитывались принципы и подходы, определённые Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования:

- Поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа онтогенеза;
- Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников образовательной организации) и детей;
- Уважение личности ребёнка;
- Реализация Программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребёнка;
- Полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), амплификация (обогащение) детского развития;
- Поддержка детской инициативы;
- Принцип индивидуализации дошкольного образования;
- Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

#### **Подходы к реализации программы:**

- *Системный подход* - относительно самостоятельные компоненты рассматриваются как совокупность взаимосвязанных компонентов: цели образования, субъекты педагогического процесса: педагог и воспитанник, содержание образования, методы, формы, средства педагогического процесса. Задача педагога: учет взаимосвязи компонентов.
- *Личностно-ориентированный подход* - личность как цель, субъект, результат и главный критерий эффективности педагогического процесса. Задача педагога: создание условий для саморазвития задатков и творческого потенциала личности.
- *Деятельностный подход* - деятельность – основа, средство и условие развития личности, это целесообразное преобразование модели окружающей действительности. Задачи педагога: выбор и организация деятельности ребенка с позиции субъекта познания труда и общения (активность самого).
- *Индивидуальный подход* - учет индивидуальных особенностей каждого ребенка. Задачи педагога: индивидуальный подход необходим каждому ребенку, как «трудному», так и благополучному, т.к. помогает ему осознать свою индивидуальность, научиться управлять своим поведением, эмоциями, адекватно оценивать собственные сильные и слабые стороны.

- *Аксиологический (ценностный) подход* - предусматривает организацию воспитания на основе определенных ценностей, которые, с одной стороны, становятся целью и результатом воспитания, а с другой – его средством.
- *Компетентностный подход* - основным результатом образовательной деятельности становится формирование основ компетентностей как постоянно развивающейся способности воспитанников самостоятельно действовать при решении актуальных проблем, т.е. быть готовым: решать проблемы в сфере учебной деятельности; объяснять явления действительности, их сущность, причины, ориентироваться в проблемах современной жизни; решать проблемы, связанные с реализацией определённых социальных ролей.
- *Культурологический подход* - методологическое основание процесса воспитания, предусматривающее опору в обучении и воспитании на национальные традиции народа, его культуру, национальные и этнические особенности.

### **1.1.3. Значимые для разработки программы характеристики развития моторики детей 3-7 лет**

В младшем дошкольном возрасте движения малышей несовершенные, неточные, сознательное управление движениями ещё ограничено. Маловыраженные изгибы позвоночника, своды стопы, недостаточное развитие вестибулярного аппарата, высоко расположенный центр тяжести, слабость мышц ног – всё это обуславливает частые падения ребёнка. У детей этого возраста замедленная двигательная реакция, недостаточно развиты мышцы-разгибатели. Малыши быстро утомляются. Кора головного мозга ребёнка, несмотря на большие темпы развития, ещё недостаточно сформирована; наблюдается незрелость анализаторов. Новые условно рефлекторные связи создаются легко, но непрочны. Движения дети выполняют схематично, несогласованно, часто замедленно.

На четвёртом году жизни заметно расширяется двигательный опыт ребёнка и развивается произвольность управления движениями. В этом возрасте дети способны последовательно выполнять несколько двигательных действий подряд, изменять направление движения и подчиняться заданному темпу (в основном среднему).

В среднем дошкольном возрасте движения ребёнка становятся значительно богаче, разнообразнее, так как расширились возможности опорно-двигательного аппарата. Скелет приобрёл некоторую прочность в связи с активным процессом окостенения: начинается сращение костей таза, изгибы

шейного и грудного отделов позвоночника вполне отчётливы и определены. Ребёнок гораздо устойчивее в статических позах и в динамике. Под руководством взрослых дети могут дать элементарный анализ движения, выделить в нём несколько характерных особенностей. Более устойчивыми становятся внимание, двигательная память, мышление, воображение. Дети лучше ориентируются в пространстве и согласовывают свои движения с движениями сверстников. На пятом году жизни, в силу наступающей морфофункциональной зрелости центров, регулирующих крупные группы мышц, движения становятся точнее и энергичнее, появляется способность удерживать исходное положение, сохранять направление, амплитуду и темп движений. Формируется умение участвовать в играх с ловлей и увёртыванием.

В старшем дошкольном возрасте позвоночник в основном сформирован, хотя податлив к изменению, поэтому надо следить за осанкой детей. Увеличивается удельный вес, сила мышц, их функции.

На шестом и седьмом году жизни происходит качественный скачок в развитии движений, появляется выразительность, плавность и точность, особенно при выполнении ОРУ. Дети лучше осваивают ритм движения, быстро переключаются с одного темпа на другой. Точнее оценивается пространственное положение частей тела, предметов. Дети начинают замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений, способны на элементарный анализ. Они могут различать в содержании не только основные элементы, но и детали. Начинают осваивать тонкие движения в действии.

Оценка движений приобретает конкретность, объективность; появляется самооценка. Дети начинают понимать красоту, грациозность движений. Они почти не допускают ошибок, меньше требуется повторений для освоения движений. Появляется возможность выполнять упражнения в разных вариантах. У детей появляется устойчивый интерес к достижению коллективного результата в командных играх и эстафетах, формируется умение проводить подвижные игры самостоятельно. Однако физическое и нервное напряжение для этих детей не должно быть длительным. Поэтому новые упражнения надо сочетать с известными, делать между упражнениями паузы.

## **1.2. Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками программы**

### **Целевые ориентиры, сформулированные в ФГОС дошкольного Образования**

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

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

- Целевые ориентиры образования в раннем возрасте.
- Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования.

### **Целевые ориентиры образования в раннем возрасте**

*К трём годам ребёнок:*

- интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;
- использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении;
- владеет активной речью, включенной в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек;
- стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого;
- проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;
- проявляет интерес к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинки, стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства. Охотно включается в продуктивные виды деятельности (изобразительную деятельность, конструирование и др.);

- у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

### **Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования**

*К семи годам:*

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявлять свои чувства, в том числе чувство веры в себя, стараться разрешать конфликты;
- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях с взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными

представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п. Способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Степень реального развития этих характеристик и способности ребёнка их проявлять к моменту перехода на следующий уровень образования могут существенно варьировать у разных детей в силу различий в условиях жизни и индивидуальных особенностей развития конкретного ребёнка.

**Результаты образовательной деятельности области «Физическое развитие»** в соответствии с примерной образовательной программой дошкольного образования «Детство» / Т. И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцева и др.

***Результаты образовательной деятельности детей четвёртого года жизни (младшая группа)***

- ✓ Ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен;
- ✓ при выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое;
- ✓ уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх;
- ✓ проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре;
- ✓ с удовольствием применяет культурно-гигиенические навыки, радуется своей самостоятельности и результату;
- ✓ с интересом слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания.

***Результаты образовательной деятельности детей пятого года жизни (средняя группа)***

- ✓ в двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость;
- ✓ уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений,

- свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная мелкая моторика рук;
- ✓ проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.
  - ✓ переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;
  - ✓ самостоятельная двигательная деятельность разнообразна;
  - ✓ проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх;
  - ✓ с интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы;
  - ✓ может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
  - ✓ стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;
  - ✓ умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

***Результаты образовательной деятельности детей шестого года жизни (старшая группа)***

- ✓ двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений спортивных упражнений);
- ✓ в двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость;
- ✓ в поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании;
- ✓ проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений;

- ✓ имеет представления о некоторых видах спорта уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (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, обратиться к взрослому за помощью).

***Результаты образовательной деятельности детей  
седьмого года (подготовительная группа)***

- ✓ двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные);
- ✓ в двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость;
- ✓ в двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость;
- ✓ проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях;
- ✓ проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта;
- ✓ имеет начальные представления о некоторых видах спорта;
- ✓ имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;

- ✓ ребенок владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья;
- ✓ может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью к взрослому).

### **Мониторинг физического развития воспитанников**

- **Мониторинг физической подготовленности** детей 4-7 лет проводится с целью определения соответствия уровня физической подготовленности воспитанников возрастным нормам.

Тесты для оценки физических качеств (быстроты, скоростно-силовых, ловкости, гибкости и выносливости) проводятся 2 раза в год (сентябрь, май) с дошкольниками, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья. Для оценки физической подготовленности (качеств быстроты, выносливости, скоростно-силовых) используется таблица общероссийской системы мониторинга физического развития детей и молодёжи.

Результаты тестирования заносятся в таблицу и анализируются.

- **Мониторинг освоения воспитанниками образовательной области «Физическое развитие»** проводится инструктором по физкультуре 2 раза в год (сентябрь, май) методом наблюдения по следующим критериям:

#### ***Младшая группа:***

- умеет ходить и бегать, сохраняя равновесие в разных направлениях по указанию взрослого;
- может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места;
- катает мяч в заданном направлении с расстояния, бросает мяч двумя руками от груди, из-за головы; умеет ударять мячом об пол, бросает вверх 2-3 раза подряд и ловит; метает предметы правой и левой рукой.

#### ***Средняя группа:***

- ловит мяч с расстояния, метает мяч разными способами правой и левой руками, отбивает об пол;
- строится в шеренгу, в колонну по одному, парами, в круг;
- умеет прыгать в длину с места, подпрыгивает на одной ноге;
- ориентируется в пространстве, находит правую и левую руку;
- умеет самостоятельно использовать физкультурный инвентарь.

### ***Старшая группа:***

- умеет лазать по гимнастической стенке;
- умеет прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, через скакалку;
- умеет метать предметы правой и левой руками в вертикальную и горизонтальную цели, отбивает и ловит мяч;
- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться, выполнять повороты в колонне;
- умеет самостоятельно организовывать подвижные игры.

### ***Подготовительная группа:***

- умеет прыгать в длину с места, с разбега, через скакалку;
- умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга, в 2 шеренги после пересчёта, соблюдает интервалы в передвижении;
- умеет метать предметы правой и левой рукой в вертикальную и горизонтальную цели, в движущую цель, отбивает и ловит мяч;
- проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол);
- следит за правильной осанкой.

Результаты мониторинга (уровни овладения необходимыми двигательными умениями и навыками) заносятся в таблицу.

На основании полученных результатов мониторинга физического развития планируется индивидуальная работа по развитию физических качеств и двигательных умений.

В конце учебного года организуется итоговая диагностика. Проводится сравнительный анализ результатов, показывающий эффективность педагогических воздействий. Выявляются причины недостатков, определяются ресурсы и пути их минимизации.

## II. Содержательный раздел

### 2.1. Содержание образовательной области «Физическое развитие»

#### *Извлечение из ФГОС ДО*

*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.).*

#### *Задачи образовательной деятельности в младшей группе:*

- Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.
- Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые качества, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;
- Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя;
- Развивать умения самостоятельно правильно умываться, причесываться, пользоваться носовым платком, туалетом, одеваться и раздеваться при незначительной помощи, ухаживать за своими вещами и игрушками;

- Развивать навыки культурного поведения во время еды, правильно пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой.

***Задачи образовательной деятельности в средней группе:***

- Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники обще-развивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки;
- Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость;
- Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни;
- Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

***Задачи образовательной деятельности в старшей группе:***

- Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, обще-развивающих 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 творчество 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, здоровьесберегающего 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.

***Задачи образовательной деятельности в подготовительной группе:***

- Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности;
- Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях;
- Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений;
- Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно - ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость- координацию движений;
- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту. Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей;
- Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

***Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами в младшей группе***

Элементарные 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.

***Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами в средней группе***

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.

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

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.

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

Здоровье как жизненная ценность. Правила здорового образа жизни. Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья. Связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности. Некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду.

Гигиенические основы организации деятельности (необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы, чистоты материалов и инструментов и пр.).

## **Содержание образовательной деятельности**

### ***Младшая группа***

Порядковые упражнения. Построения и перестроения: свободное, враспынную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг в колонну, парами, находя свое место в пространстве. Повороты на месте переступанием.

Общеразвивающие упражнения. Традиционные двухчастные упражнения общеразвивающие упражнения с одновременными и однонаправленными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела, с предметами и без предметов в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу;

#### Основные движения.

Ходьба. Разные способы ходьбы (обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра, с заданиями). Ходьба, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног. Ходьба «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 ходьба и бег со сменой темпа и направления.

Бег, не опуская головы.

Прыжки. Прыжки в длину с места, в глубину (спрыгивание), одновременно отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь на две ноги; подскоки на месте, с продвижением вперед, из круга в круг, вокруг предметов и между ними.

Катание, бросание, метание. Прокатывание мячей, отбивание и ловля мяча кистями рук, не прижимая его к груди; бросание предметов одной и двумя руками в даль, в горизонтальную и вертикальную цели.

Лазание по лестнице-стремянке и вертикальной лестнице приставным шагом, перелезание и пролезание через и под предметами, не касаясь руками пола.

#### Музыкально- ритмические упражнения.

Спортивные упражнения: катание на трехколесном велосипеде; ступающий шаг и повороты на месте на лыжах; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых. Подвижные игры. Основные правила в подвижных играх.

### ***Средняя группа***

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, соразмеря 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—0 м, 2— раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—0 м (3— раза); челночный бег (5х3=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, лазанье. 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 (вспрыгивание 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. 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.

### *Старшая группа*

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: Четырехчастные, шестичастные традиционные обще-развивающие упражнения с одновременными последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разной последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнения обще-развивающих 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— раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5— м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание вдаль (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 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. 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, катание на двухколесном велосипеде и самокате.

### ***Подготовительная группа***

Порядковые упражнения. Способы перестроения. Самостоятельное, быстрое и организованное построение и и перестроение во время движения. Перестроение четверками.

Общеразвивающие упражнения. Четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименные, разнонаправленными, поочередные движениями рук и ног, парные упражнения. Упражнения в парах и подгруппах. Выполнение

упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами. Упражнения с разными предметами, тренажерами.

Основные движения. Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазанья по лестнице и канату: в беге — энергичная работа рук; в прыжках — группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании — энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске. Подводящие и подготовительные упражнения.

Ходьба. Разные виды и способы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.

Упражнения в равновесии. Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом, перепрыгиванием ленты. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

Бег. Сохранение скорости и заданного темпа, направления, равновесия. Через препятствия — высотой 10—15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3 минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5x10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м.

Прыжки. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо — влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивание линии,

веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; через 6—8 набивных мячей (вес 1 кг) на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами. Прыжки через большой обруч, как через скакалку. Метание. Отбивать, передавать, подбрасывать мячей разного размера разными способами. Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцеброс и другие) разными способами. Точное поражение цели.

Лазанье. Энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице.

Подвижные игры. Организовать знакомые игры с подгруппой сверстников.

Игры-эстафеты. Спортивные игры. Правила спортивных игр.

Футбол. Способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. Бадминтон. Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола. Хоккей. Ведение шайбы клюшкой, забивать в ворота. В подготовительной к школе группе особое значение приобретают подвижные игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения, запаздывательного торможения.

Спортивные упражнения. *Катание на самокате*. Отталкивание одной ногой. *Катание на велосипеде*. Езда по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. *Катание на санках*. *Скольжение по ледяным дорожкам*. После разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скольжение с невысокой горки.

## 2.2. Вариативные формы, способы и средства реализации программы

- **Организованная образовательная деятельность**

*Занятия по физкультуре* состоят из трех частей: вводной, основной и заключительной. Задачи вводной части — организация детей, концентрация их внимания на предстоящих двигательных упражнениях, а также подготовка организма к выполнению упражнений основной части. В содержание вводной части входят упражнения в основных движениях: ходьба, бег, ходьба на носках, на пятках, ходьба и бег со сменой направления, ходьба змейкой, ходьба между предметами и т.п.

В основной части занятия решаются задачи обучения детей новым упражнениям, повторения и закрепления ранее пройденного материала и воспитания физических качеств. Первыми в основной части выполняются общеразвивающие упражнения. После общеразвивающих упражнений следуют упражнения в основных движениях. В основную часть занятия обязательно входит и подвижная игра, усиливающая физиологическое и эмоциональное воздействие на детей.

В заключительной части занятия решаются задачи постепенного перехода организма ребенка к спокойному физиологическому состоянию. Для постепенного снижения нагрузки используются ходьба, задания на внимание, дыхательные упражнения, малоподвижные игры, хороводы.

Успешное решение образовательных задач возможно лишь при соблюдении требований к оздоровительной направленности физкультурных занятий. Обеспечение высокой двигательной активности детей, соблюдение научно обоснованных нагрузок на все органы и системы ребенка позволяют обеспечить эффект в его физическом развитии и укреплении здоровья. Обучение проводится систематически. Занятия строятся по определенному плану и поэтому позволяют дозировать физиологическую нагрузку, постепенно увеличивая ее, что способствует повышению выносливости организма. Подготовка организма к выполнению сложных движений позволяет предупредить травматизм при их выполнении. Дети приучаются слушать указания педагога, выполнять движения одновременно всей группой, организуясь различными способами, что формирует у них активность, воспитывает сознательное отношение к проводимым упражнениям, умение выслушивать до конца и действовать в соответствии с заданным планом или творчески выполнять предложенные задания.

### *Типы физкультурных занятий*

Название	Основная характеристика и задачи
Учебно – тренировочное занятие	Решаются задачи формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств, совершенствования умений и навыков
Сюжетно– физкультурное занятие	Построено на одном сюжете («Цирк», «Летчики» и т.д.). Решаются задачи совершенствования двигательных умений и навыков, воспитания интереса к физическим упражнениям
Игровое занятие	Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр – эстафет, игр-аттракционов. Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, воспитывается интерес к физическим упражнениям, двигательная самостоятельность и т.д.
Комплексное занятие	Направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития
Тематическое физкультурное занятие	Посвящено какому-либо одному виду спортивных игр или упражнений - катанию на коньках, лыжах, элементам игры в волейбол, хоккей и т.д. Разучиваются новые виды спортивных упражнений и игр и закрепляются навыки в уже освоенных движениях
Контрольное занятие	Направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности детей.

### *Способы организации детей на физкультурных занятиях*

Способ организации	Характеристика способа	Положительные стороны способа	Недостатки способа
Фронтальный способ	Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение или одновременно - разные движения под руководством воспитателя.	Обеспечивает высокую моторную плотность. Обеспечивает постоянное взаимодействие.	Затруднительность индивидуального подхода.

Групповой способ	<p>Воспитатель распределяет детей на несколько подгрупп, и каждая подгруппа выполняет отдельное задание. После того как дети выполняют упражнение несколько раз, подгруппы меняются местами. Применяется на этапе совершенствования уже приобретённых двигательных навыков.</p>	<p>Сохраняется высокая моторная плотность занятия. Повышается двигательная активность детей. Воспитывается умение самостоятельно выполнять задания; ответственность, сдержанность. Даётся возможность упражнять в нескольких видах движений. Повышается физическая нагрузка. Есть возможность осуществлять индивидуальную работу с детьми.</p>	<p>Ограниченность возможности воспитателя контролировать выполнение упражнений детьми, оказывать им помощь, поправлять их ошибки.</p>
Индивидуальный способ	<p>Каждый ребёнок выполняет упражнение индивидуально, воспитатель проверяет качество выполнения и даёт соответствующие указания; остальные дети наблюдают за исполнением и оценивают движения.</p>	<p>Достигается воспитание качества, точности двигательного действия.</p>	<p>Низкая моторная плотность занятия.</p>
Посменный	<p>Дети выполняют</p>	<p>Обеспечивает</p>	<p>Низкая моторная</p>

способ	упражнения сменами по несколько человек одновременно, остальные в это время наблюдают и оценивают.	отработку качества движений. Индивидуальный подход к детям.	плотность занятия.
Поточный способ	Все дети делают одно движение по очереди, друг за другом, непрерывно, поточно. Для осуществления большой повторности упражнения могут быть организованы в 2-3 потока.	Обеспечивается высокая моторная плотность занятия. Достигается воспитание у детей физических качеств - быстрота, ловкость, сила, выносливость и ориентировка в пространстве.	Трудность качественной оценки движения, исправления неточности двигательного действия.

**Выбор способа организации** детей на занятии зависит от:

- новизны, сложности и характера упражнений;
- задач занятия;
- материальной оснащённости;
- размеров помещения;
- наличия оборудования;
- возраста детей и их подготовленности.

• **Образовательная деятельность в ходе режимных моментов:**

- **Утренняя гимнастика** направлена на активизацию деятельности организма, повышение его работоспособности и формирование правильной осанки.
- **Физкультминутки и динамические паузы.** Используются с целью предупреждения утомления, отдыха, повышения умственной работоспособности, активизации двигательных функций при однообразных статических положениях тела. Проводятся обычно на различных занятиях по счёту, лепке, рисованию и включают несколько хорошо освоенных физических упражнений динамического характера.
- **Ежедневные прогулки на воздухе** (включая подвижные игры и спортивные упражнения). Подвижные игры с разнообразным двигательным содержанием во время прогулок увеличивают двигательную

активность, вызывают у детей положительные эмоции. В подвижных играх часто используют ходьбу, бег, прыжки, переползание и другие способы передвижения. Большая двигательная активность способствует развитию физических качеств, совершенствованию деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем организма ребенка.

- **Гимнастика пробуждения.** Данная форма двигательной активности помогает ребенку быстрее войти в активное состояние, вызывает у него положительные эмоции, укрепляет мышечный тонус.
- **Закаливающие мероприятия.** Систематическое использование солнечных, воздушных и водных процедур в соответствии с возможностями детского возраста совершенствует механизмы терморегуляции, нормализует психические процессы и тем самым повышает работоспособность и физическое состояние детей. Сочетание их с физическими упражнениями позволяет достигнуть наибольшего эффекта в процессе совершенствования физической природы человека.

- **Активный отдых:**

- *физкультурный досуг;*
- *физкультурные праздники и развлечения;*
- *День здоровья.*

Назначение форм активного отдыха — демонстрация детьми результатов, достигнутых в овладении физическими упражнениями, играми за определенный промежуток времени. Активный отдых способствует функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делает его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

- **Самостоятельная двигательная деятельность** (во время прогулок, в физкультурном уголке).

Разнообразная самостоятельная двигательная деятельность детей заключается в том, что они по своему желанию и инициативе выбирают себе вид занятий. Самостоятельная двигательная деятельность существенно расширяет двигательный опыт детей.

**К средствам физического развития и оздоровления** детей относятся:

- **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;

- **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.

При организации физкультурной деятельности используются следующие **методы и приёмы**:

**Наглядные:**

- наглядно-зрительные приёмы (показ техники выполнения физических упражнений);
- использование наглядных пособий и физкультурного оборудования;
- зрительные ориентиры;
- тактильно-мышечные приёмы (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;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнения в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании и в свободной игре.

Согласно принципу интеграции, физическое развитие детей осуществляется не только в процессе специфических физкультурных занятий, спортивных игр и упражнений, но и при организации всех видов детской деятельности: утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, корригирующая гимнастика, физкультминутки, оздоровительный бег, дидактические игры с элементами движений, подвижные (малоподвижные) игры и физические упражнения на прогулке. Такой подход стимулирует физическое развитие детей дошкольного возраста и способствует более успешному решению задач из других образовательных областей

### **2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик**

Занятия по физкультуре содействуют развитию у дошкольников условий для самостоятельной двигательной деятельности, подводят к самостоятельному выполнению сложных двигательных действий, формируют и развивают навыки самоорганизации в использовании различных движений, воспитывают интерес и стремление к активным действиям, тем самым обеспечивают базу для интересной и содержательной деятельности в повседневной жизни. Чем увлекательнее и содержательнее занятия, тем богаче двигательный опыт ребенка, тем больше предпосылок для обеспечения высокого двигательного режима в течение дня, который необходим для удовлетворения потребности растущего организма в движениях.

Образовательная деятельность в области физического развития, осуществляемая в течение дня включает

В утренний отрезок времени:

- индивидуальные игры и игры с небольшими подгруппами детей (дидактические, развивающие, сюжетные, музыкальные, подвижные и пр.);
- двигательную деятельность детей, активность которой зависит от содержания организованной образовательной деятельности в первой половине дня;
- работу по воспитанию у детей культурно-гигиенических навыков и культуры здоровья.

Во время прогулки:

- подвижные игры и упражнения, направленные на оптимизацию режима двигательной активности и укрепление здоровья детей.

***Процесс приобщения к культурным образцам человеческой деятельности (культуре жизни, познанию мира, речи, коммуникации, и прочим), приобретения культурных умений при взаимодействии с взрослыми и в самостоятельной деятельности в предметной среде называется процессом овладения культурными практиками.***

Во второй половине дня организуются разнообразные культурные практики, ориентированные на проявление детьми самостоятельности и творчества в разных видах деятельности. В культурных практиках создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей. Проводятся познавательные викторины для детей старшего дошкольного возраста по разделу «Физическое развитие». Спортивный досуг - вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры, развлечения, отдыха.

## **2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы**

В развитии детской инициативы и самостоятельности инструктору по физической культуре важно соблюдать ряд общих требований:

- развивать активный интерес детей к выполнению физических упражнений, стремление к получению новых знаний и умений; - создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;

- постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно.

Постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;

- тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;

- ориентировать дошкольников на получение хорошего результата.

Необходимо своевременно обратить особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;

- «дозировать» помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;

- поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.

В младшем дошкольном возрасте начинает активно проявляться потребность в познавательном общении с взрослыми, о чем свидетельствуют многочисленные вопросы, которые задают дети. Инструктор по физической культуре (воспитатель) поощряет познавательную активность каждого ребенка, развивает стремление к наблюдению, сравнению, обследованию свойств и качеств предметов. Следует проявлять внимание к вопросам детей, побуждать и поощрять их познавательную активность, создавая ситуации самостоятельного поиска решения возникающих проблем.

Инструктор по физической культуре при выполнении физических упражнений детьми помогает малышам через мимику, жесты и позы увидеть проявление яркого эмоционального персонажа (животных). Своим одобрением и примером поддерживает стремление к положительным поступкам, способствует становлению положительной самооценки, которой ребенок начинает дорожить.

Младшие дошкольники - это в первую очередь «деятели», а не наблюдатели. Опыт активной разнообразной деятельности составляет важнейшее условие их развития. Поэтому пребывание ребенка на физкультурных занятиях организуется так, чтобы он получил возможность участвовать в разнообразных делах: двигательных упражнениях, в действиях по обследованию свойств и качества предметов и их использованию, в речевом общении, в творчестве (имитации, подражание образам животных, танцевальные импровизации и т. п.).

Ребенок пятого года жизни отличается высокой двигательной активностью. Это создает новые возможности для развития самостоятельности во всех сферах его жизни.

Развитию самостоятельности в познании способствует освоение детьми системы разнообразных обследовательских действий, приемов простейшего анализа, сравнения, умения наблюдать. Инструктор по физической культуре специально насыщает образовательный процесс проблемными практическими и познавательными ситуациями, в которых детям необходимо самостоятельно применить освоенные приемы.

В своих познавательных интересах ребенок средней группы начинает выходить за рамки конкретной ситуации. Возраст «почемучек» проявляется в многочисленных вопросах детей к инструктору по физической культуре: «Почему?», «Зачем?», «Для чего?» Развивающееся мышление ребенка, способность устанавливать простейшие связи и отношения между объектами пробуждают широкий интерес к окружающему миру. Доброжелательное, заинтересованное отношение педагога к детским вопросам и проблемам, готовность «на равных» выполнять их помогает, с одной стороны, поддержать и направить детскую познавательную активность в нужное русло, с другой - укрепляет доверие дошкольников к взрослому.

Во время занятий инструктор по физической культуре создает различные ситуации, побуждающие детей проявить инициативу, активность, совместно найти правильное решение проблемы. По мере того как дети учатся решать возникающие перед ними задачи, у них развивается самостоятельность и уверенность в себе. Дети испытывают большое удовлетворение, когда им удается выполнить без помощи взрослого действия, которые еще совсем недавно их затрудняли. Эти маленькие победы педагог всегда высоко оценивает.

Инструктор по физической культуре пробуждает эмоциональную отзывчивость детей, направляет ее на сочувствие сверстникам, элементарную взаимопомощь. Внимательное, заботливое отношение к детям, умение поддержать их двигательную активность и развить самостоятельность,

организация разнообразной деятельности составляют основу правильного воспитания и полноценного развития детей в средней группе детского сада.

В средней группе активно развивается детская самостоятельность. Постепенно совершенствуются умения дошкольников самостоятельно действовать по собственному замыслу. Сначала эти замыслы не отличаются устойчивостью и легко меняются под влиянием внешних обстоятельств. Поэтому педагогу необходимо развивать целенаправленность действий, помогать, детям устанавливать связь между целью деятельности и ее результатом, учить находить и исправлять ошибки. Помощниками в этом могут стать модели, наглядно, «по шагам» демонстрирующие детям очередность выполнения действий от постановки цели к результату.

В режимных процессах, в свободной двигательной деятельности воспитатель создает по мере необходимости, дополнительно развивающие проблемно-игровые или практические ситуации, побуждающие дошкольников применить имеющийся опыт, проявить инициативу, активность для самостоятельного решения возникшей задачи.

Опираясь на характерную для старших дошкольников потребность в самоутверждении и признании со стороны взрослых, инструктор по физической культуре обеспечивает условия для развития детской самостоятельности, инициативы, творчества. Он постоянно создает ситуации, побуждающие детей активно применять свои навыки и умения, ставит перед ними все более сложные задачи, развивает волю, поддерживает желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца.

Педагог придерживается следующих правил. Не нужно при первых же затруднениях спешить на помощь ребенку, полезнее побуждать его к самостоятельному решению; если же без помощи не обойтись, вначале эта помощь должна быть минимальной: лучше дать совет в выполнении того или иного упражнения, активизировать имеющийся у ребенка прошлый опыт. Всегда необходимо предоставлять детям возможность самостоятельного решения поставленных задач, нацеливать их на поиск нескольких вариантов решения одной задачи, поддерживать детскую инициативу и творчество, показывать детям рост их достижений, вызывать у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных, инициативных действий.

Старшие дошкольники очень чувствительны к оценкам взрослых. Они остро переживают, если взрослый выражает сомнение в их самостоятельности, ограничивает свободу. Необходимо поддерживать в детях ощущение своего взросления, вселять уверенность в своих силах.

Развитию самостоятельности способствует освоение детьми универсальных умений: поставить цель (или принять ее от педагога), обдумать

путь к ее достижению, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели. Задача развития физических умений ставится инструктором в разных видах занятий. При этом педагог использует средства, помогающие дошкольникам планомерно и самостоятельно осуществлять свой замысел: опорные схемы, наглядные модели, пооперационные карты.

Высшей формой самостоятельности детей является творчество. Именно в увлекательной творческой деятельности перед дошкольником возникает проблема самостоятельного определения замысла, способов и формы его воплощения. Периодически, используя на занятиях «сундучок сюрпризов» появляются новые, незнакомые детям объекты, пробуждающие их к двигательной активности.

Переход в подготовительную группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду. В общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими.

Следует отметить, что на седьмом году жизни нередко возникают сложности в поведении и общении ребенка с взрослыми. Старшие дошкольники перестают быть непосредственными, как раньше, становятся менее понятными для окружающих. Ребенок порой ведет себя вызывающе, манерничает, кого-то изображает, кому-то подражает. Он как бы примеряет на себя разные модели поведения, заявляя взрослому о своей индивидуальности, о своем праве быть таким, каким он хочет. Психологи связывают это с проявлением «кризиса семи лет». Появление подобных особенностей в поведении должно стать для близких взрослых сигналом к перемене стиля общения с ребенком. Надо относиться к нему с большим вниманием, уважением, доверием, активно поддерживать стремление к самостоятельности.

## **2.5. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников**

Успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

Одним из важных принципов технологии реализации основной образовательной программы является совместное с родителями воспитание и развитие дошкольников, вовлечение родителей в образовательный процесс дошкольного учреждения. При этом сам педагог определяет, какие задачи он сможет более эффективно решить при взаимодействии с семьей, как поддерживать с родителями деловые и личные контакты, вовлекать их в процесс совместного воспитания дошкольников.

Инструктор по физической культуре активно вовлекает родителей в совместные с детьми виды деятельности, помогает устанавливать партнерские взаимоотношения, поощряет активность и самостоятельность детей. В процессе организации разных форм детско-родительского взаимодействия инструктор способствует развитию родительской уверенности, радости и удовлетворения от общения со своими детьми.

Педагог помогает родителям понять возможности организации образования ребенка в будущем, определить особенности организации его индивидуального образовательного маршрута в условиях школьного обучения.

### ***Задачи взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников младшей группы:***

- Познакомить родителей с особенностями физического развития детей 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;
- Предложить родителям создать условия для развития самостоятельности дошкольника дома.
- Развивать у родителей интерес к совместным играм и занятиям с ребенком дома, познакомить их со способами развития воображения, творческих проявлений ребенка в разных видах игровой деятельности.

Инструктор знакомит родителей с факторами укрепления здоровья детей, обращая особое внимание на их значимость в период адаптации ребенка к

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

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

Таким образом, в ходе организации взаимодействия с родителями младших дошкольников инструктор по физической культуре стремится развивать их интерес к спортивным мероприятиям и здоровому образу жизни, желание познать свои возможности как родителей и физические возможности своих детей.

#### ***Задачи взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями дошкольников средней группы:***

- Познакомить родителей с особенностями развития ребенка пятого года жизни, приоритетными задачами его физического развития.
- Поддерживать интерес родителей к развитию собственного ребенка, умения оценить особенности его физического развития, видеть его индивидуальность.
- Ориентировать родителей на совместное с педагогом приобщение ребенка к здоровому образу жизни, развитие умений выполнять правила безопасного поведения дома, на улице, на природе.
- Включать родителей в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком в игре, создать игровую среду для дошкольника дома. Помочь родителям развивать детское воображение и творчество в игровой деятельности.
- Включать родителей в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком.
- Совместно с родителями развивать положительное отношение ребенка к себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоятельности.

В средней группе инструктор по физической культуре совместно с педагогами группы стремится сделать родителей активными участниками жизни детского коллектива. Способствуя развитию доверительных отношений между родителями и детьми, педагоги организуют совместные праздники и досуги.

Важно, чтобы на этих встречах родители присутствовали не просто как зрители, а совместно с детьми включались в двигательную деятельность.

Важно, чтобы во время совместных образовательных ситуаций и после них педагог поддерживал активность родителей, подчеркивал, что ему и детям без участия родителей не обойтись, обращал их внимание на то, как многому научились дети в совместной деятельности с родителями, как они гордятся своими близкими.

Таким образом, к концу периода среднего дошкольного детства инструктор вовлекает родителей в педагогический процесс как активных участников, создает в группе коллектив единомышленников, ориентированных на совместную деятельность по развитию физических качеств, двигательных навыков, здоровья детей.

***Задачи взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями дошкольников старшей группы:***

- Ориентировать родителей на изменения в личностном развитии старших дошкольников;
- Развитие любознательности, самостоятельности, инициативы и творчества в детских видах деятельности. Помочь родителям учитывать эти изменения в своей педагогической практике.
- Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга (занятия в бассейне, коньки, лыжи, туристические походы), развитию у детей умений безопасного поведения дома, на улице, в лесу, у водоема.
- Инструктор опирается на проявление заинтересованности, инициативности самих родителей, делая их активными участниками спортивных досугов.

***Задачи взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями дошкольников подготовительной группы:***

- Познакомить родителей с особенностями физического и психического развития ребенка, развития самостоятельности, навыков безопасного поведения, умения оказать элементарную помощь в угрожающих здоровью ситуациях.
- Познакомить родителей с особенностями подготовки ребенка к школе, развивать позитивное отношение к будущей школьной жизни ребенка.
- Ориентировать родителей на развитие познавательной деятельности ребенка, обогащение его кругозора, развитие произвольных психических процессов, элементов логического мышления в ходе игр, общения с взрослыми и самостоятельной детской деятельности.
- Помочь родителям создать условия для развитию организованности, ответственности дошкольника, умений взаимодействия со взрослыми и детьми,

способствовать развитию начал социальной активности в совместной с родителями деятельности.

- Способствовать развитию партнерской позиции родителей в общении с ребенком, развитие положительной самооценки, уверенности в себе, познакомить родителей со способами развития самоконтроля и воспитания ответственности за свои действия и поступки.

Инструктор опирается на проявление заинтересованности, инициативности самих родителей, делая их активными участниками спортивных досугов.

### **Формы работы с родителями**

#### ***Индивидуальные:***

- Анкетирование «Двигательный режим дома», «Какое место занимает физкультура в вашей семье?»
- Беседы о пользе физических упражнений, необходимости спортивной одежды и обуви
- Консультации «Поиграем вместе с детьми», «Игры детей в летний период», «ЛФК в домашних условиях», «Веселый тренинг»
- Выполнение индивидуальных поручений
- Социально-гигиенический скрининг по В.Г.Алямовской

#### ***Коллективные:***

- Совместные физкультурные занятия родителей и детей
- Совместные физкультурные праздники и развлечения
- Совместные прогулки-походы
- Дни открытых дверей
- Родительские собрания «О пользе физкультуры», «Игры с мячом в физическом развитии ребёнка»
- Практикумы «Приёмы самомассажа», «Оздоровительные упражнения для горла»
- Консультации «Профилактика плоскостопия», «Как выбрать санки для ребёнка»
- Тематическая акция «Подари спортивную игру детскому саду»
- Интернет-совет (информация на сайте детского сада для родителей по вопросам воспитания здорового ребёнка)
- Проведение презентаций опыта семейного воспитания.

#### ***Совместное творчество:***

- Фотоальбом «Мы дружим со спортом»
- Семейная газета «Папа, мама, я – спортивная семья» и др.
- Коллаж «Движение – жизнь!»
- Изготовление нетрадиционного физкультурного оборудования.

### ***Наглядно-педагогическая информация:***

- Стендовая информация
- Папки-передвижки
- Тематические выставки
- Фотовыставки, видеотека.
- Памятки-инструкции
- Буклеты

## **2.6. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с коллективом ДОУ**

### **Взаимодействие с воспитателями**

Инструктор по физической культуре оказывает помощь воспитателям по различным вопросам физического развития детей дошкольного возраста:

- планирование и организация образовательной деятельности по физическому развитию детей всех возрастных групп;
- планирование и организация физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня;
- методическая помощь по вопросам физического воспитания детей (консультации, семинары-практикумы, выступления на педагогических советах и т.д.).
- инструктор по физической культуре привлекает воспитателя в образовательный процесс:
- помощь воспитателя во время проведения образовательной деятельности (контроль над качеством выполнения физических упражнений, регулирование физической нагрузки каждого ребенка, организационная помощь); Воспитатель является связующим звеном между инструктором по физической культуре и родителями;
- помощь воспитателя в работе с родителями (беседы по рекомендациям инструктора, просьбы, индивидуальные консультации).

### **Взаимодействие с музыкальным руководителем**

Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность. Музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора или воспитателя от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, мимике, позам.

Важно, чтобы музыка на занятии не звучала для того, чтобы прозвучать, она должна естественно вплестаться в образовательный процесс, в каждое движение.

Совместно с музыкальным руководителем проводятся музыкально-спортивные праздники и развлечения.

### **Взаимодействие с учителем-логопедом**

В последние годы, к сожалению, отмечается увеличение количества дошкольников, имеющих нарушение речи. Дети с ОНР характеризуются нарушением моторики, дискоординацией движений, двигательной расторможенностью, слабой ориентировкой в пространстве.

В связи с этим задача инструктора по физической культуре помочь учителю-логопеду в обучении детей, используя на физкультурных занятиях логоритмические упражнения, где речь взаимосвязана с движением. Это могут быть подвижные, пальчиковые игры, игровой массаж, дыхательные игры и упражнения. Инструктором по физической культуре разрабатываются картотеки подвижных игр, упражнений, оздоровительного самомассажа, считалок, загадок.

### **Модель взаимодействия педагогического коллектива**

**Заведующий (заместитель заведующего)** - создает условия для физкультурно-оздоровительной работы, координирует работу педагогов.

**Медицинская сестра** - участвует в проведении профилактических и оздоровительных мероприятий, проводит санитарно-просветительскую работу среди педагогов и родителей.

**Воспитатель** - способствует обеспечению гибкого оздоровительного режима, формированию привычки здорового образа жизни, развитию двигательной культуры, профилактики заболеваний.

**Музыкальный руководитель** - участвует в двигательном развитии детей, способствует развитию чувства ритма, темпа, речевого дыхания, координации движений.

**Учитель-логопед** - способствует обогащению словарного запаса, формированию лексико-грамматического строя речи, постановке правильного дыхания, общей и мелкой моторики, координации движений.

**Младший воспитатель** - способствует соблюдению санитарно - гигиенических требований.

## 2.7 Иные характеристики содержания программы

Физкультурно-оздоровительная деятельность в ДОУ строится с учётом состояния здоровья воспитанников. На основании справок педиатра детям с отклонениями в состоянии здоровья требуется индивидуализация/ограничение физической нагрузки. Инструктором по физической культуре организуется **работа с часто болеющими детьми**. Деятельность направлена на реабилитацию часто болеющих детей, профилактику ОРВИ, ОРЗ; **коррекционно-развивающая работа**, которая строится с учетом особых образовательных потребностей детей с НОДА и заключений психолого-медико-педагогической комиссии.

### **Основные направления и задачи с часто болеющими детьми:**

#### ***Профилактическое:***

- решение реабилитационных задач средствами физической культуры;
- выполнение санитарно- гигиенического режима;
- обеспечение оптимального режима реабилитации с индивидуализацией ее отдельных компонентов после перенесенного острого заболевания;
- формирование навыка правильного дыхания, правильной осанки, профилактика плоскостопия.

#### ***Образовательное:***

- решение реабилитационных задач средствами физической культуры;
- выполнение санитарно- гигиенического режима;
- обеспечение оптимального режима реабилитации с индивидуализацией ее отдельных компонентов после перенесенного острого заболевания;
- формирование навыка правильного дыхания, правильной осанки, профилактика плоскостопия.

#### ***Образовательное:***

- обучение основам оздоровительной гимнастики;
- совершенствование навыков владения точечным и самомассажем;
- обучение дыхательной гимнастике и дыхательным упражнениям.

#### ***Валеологическое:***

- формирование осознанного отношения к своему здоровью;
- создание благоприятных условий для оздоровления организма;
- выработка гигиенических навыков.

#### ***Формы работы инструктора по физкультуре с часто болеющими детьми:***

- Утренняя гимнастика (ежедневно).
- Занятия по физкультуре (3 раза в неделю).
- Индивидуальная работа с часто болеющими детьми (2 раза в неделю).

Особая роль при проведении физкультурных занятий принадлежит упражнениям, направленным на развитие и укрепление дыхательной мускулатуры и опорно-двигательного аппарата. Для тренировки дыхания используются наиболее полезные доступные детям естественные движения – дозированные ходьба и бег. Для правильного выполнения детьми дыхательных упражнений большое значение имеет исходное положение рук: руки на поясе; положение или движение рук на уровне головы и выше содействует активизации дыхательной функции мышц нижней части клетки и диафрагмы. Укрепление дыхательной мускулатуры достигается использованием упражнений для развития мышц плечевого пояса: поднимание рук вверх, вперед, отведение их назад, вращение руками с разной амплитудой, как в плавном темпе, так и рывками из разных исходных положений.

**Цель коррекционной работы для детей с НОДА** – своевременная систематическая медико-психолого-педагогическая помощь детям с отклонениями в развитии, коррекция и компенсация имеющихся отклонений, профилактика вторичных нарушений и социальная адаптация детей с отклонениями.

#### **Основные задачи коррекционной работы:**

- Социальная адаптация детей с отклонениями в развитии в коллективе сверстников и окружающем социуме
- Осуществление необходимой коррекции и компенсации нарушений психического развития и других отклонений в психофизическом развитии детей с НОДА
- Обеспечение равных стартовых возможностей при поступлении детей в массовые школы
- Создание предметно-развивающей среды и условий для обогащенной, разнообразной деятельности детей с НОДА
- Взаимодействие с семьями воспитанников для оказания консультативно-методической поддержки в вопросах воспитания и обучения детей с ОВЗ.

#### **Организация работы инструктора по физической культуре**

##### **1. Диагностическая работа.**

- Обследование детей с НОДА.
- Распределение детей на подгруппы.
- Составление графика индивидуальной коррекционной работы с детьми в зависимости от выраженности дефекта.
- Работа в рамках ПМПк.

## **2. Методическая работа.**

- Составление планов коррекционно-развивающей работы с детьми:
  - перспективных
  - тематических
  - индивидуальных
- **Согласование с педагогами**
  - планирования коррекционной работы по разделам
  - сетки занятий
  - форм организации детей на занятии в соответствии с требованиями щадящего режима
- **Планирование взаимодействия с родителями.**
- Подготовка и проведение **консультаций** для педагогов

## **3. Коррекционно - развивающий педагогический процесс.**

- Подготовка к занятиям
- Проведение занятий
  - подгрупповых
  - индивидуальных
- Отслеживание динамики физического развития

## **III Организационный раздел**

### **3.1. Материально-техническое обеспечение программы**

В дошкольном учреждении создан комплекс материально-технических, санитарно-гигиенических, эстетических, психолого-педагогических условий, обеспечивающих организацию жизни детей с целью обеспечения жизненно важных потребностей формирующейся личности.

Развивающая предметно-пространственная среда содержательно-насыщенная, трансформируемая, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная. Имеет привлекательный вид, выступает в роли естественного фона жизни ребенка, снимает утомляемость, положительно влияет на эмоциональное состояние, помогает ребенку познавать окружающий мир, дает возможность ребенку заниматься самостоятельной деятельностью. Обогащена элементами, стимулирующими познавательную, эмоциональную, двигательную деятельность детей для наиболее эффективного развития индивидуальности каждого ребенка с учетом его склонностей, интересов, уровня активности на каждом из этапов его развития в дошкольном учреждении.

При построении предметно-пространственной среды ДООУ учитываются нормативные документы: Письмо Минобразования РФ «О психолого-педагогических требованиях к играм и игрушкам в современных условиях», Приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. №1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования», Постановление о «Санитарно-эпидемиологических требованиях к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) обеспечивают:

- игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность воспитанников;
- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
- возможность самовыражения детей.

Предметно-пространственная среда групповых помещений и игровых площадок ориентирована на «зону ближайшего развития» содержит предметы и материалы, для самостоятельной деятельности, а также для деятельности со

сверстниками; предметы и материалы, которыми дети будут овладевать в совместной деятельности с педагогом.

Развивающая предметно-пространственная среда ДООУ - это организованное социокультурное и педагогическое пространство, в рамках которого структурируются несколько взаимосвязанных подпространств, создающих наиболее благоприятные условия для физического развития и саморазвития каждого включенного в нее субъекта.

### **3.2. Методические материалы и средства обучения и воспитания**

- Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «Детство» под редакцией Т.И.Бабаевой и др.
- Аверина И.Е. Физ.минутки и динамические паузы в ДООУ, Москва 2008 г.
- Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду, М-Просвещение 1992г.
- Алямовская В. Физическая культура в детском саду, Москва 2005г.
- Васильева М.А. Программа воспитания и обучения в детском саду, М-Просвещение 1985г.
- Волошина Л.Н. Игры с элементами спорта детей 3-4 лет, Москва 2004г.
- Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей, М-Просвещение 1986г.
- Воспитание детей с ДЦП в семье, М-Просвещение 1980г.
- Гришков В.И. Детские подвижные игры. Новосибирск 1992г.
- Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой. М-Просвещение 1982г.
- Деркунская В.А. Образовательная область «Здоровье» 2012г.
- Дайлидене И.П. Поиграем малыш. М-Просвещение 1992г.
- Дмитриев А.А. Организация двигательной активности умственно отсталых детей, 1991г.
- Иванова Т.В. Система работы по формированию здорового образа жизни средней группы, Волгоград 2009г.
- Кареева Т.Г. Формирование здорового образа жизни дошкольников, Волгоград 2011г.
- Кулик Г.И. школа здорового человека, Москва 2010г
- Коробейников Н.К. Физическое воспитание 1998г.
- Коррекционно - развивающая среда для детей дошкольного возраста с нарушением опорно-двигательного аппарата, Москва «Школьная Пресса»,2003г.
- Коротков И.М. Подвижные игры детей, Москва 1987г.
- Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей, М – Просвещение 1987г.
- Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду, М – Просвещение 1981г.

- Луконина Н. Физкультурные праздники в детском саду, Айрис Пресс 2004г.
- Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду, Феникс Ростов-на –Дону 2010г.
- Литвинова О.М. Физкультурные занятия в детском саду, Феникс Ростов-на –Дону 2010г.
- Осокина Т.И., Тимофеева Л.С., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на свежем воздухе, М-Просвещение 1983г.
- Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет; пособие для воспитателя детского сада, М-Просвещение 1983г.
- Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет; пособие для воспитателя детского сада, Мозайка-Синтез 2016г.
- Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет; пособие для воспитателя детского сада, Мозайка-Синтез 2017г.
- Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет; пособие для воспитателя детского сада, Мозайка-Синтез 2017г.
- Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада, Мозайка-Синтез 2017г.
- Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет, Волгоград 2010г.
- Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет, М-Просвещение 2006г.
- Справочник по ЛФК, Ленинградское отделение 1983г.
- Сековец Л.С. Комплексная физическая реабилитация детей с нарушением опорно-двигательного аппарата, Москва 2008г.
- Тимофеева Н.В. Нетрадиционные формы занятий с дошкольниками, Волгоград 2010г.
- Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет, Ярославль 2002г.
- Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста, М-Просвещение 1979г.
- Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста, М-Просвещение 1986г.
- Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду: пособие для воспитателя подготовительной к школе группы, М-Просвещение 1984г.
- Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке: пособие для воспитателя, М-Просвещение 1986г.

- Фролов В.Г., Юрко Г.П. Физкультурные занятия на свежем воздухе с детьми дошкольного возраста: пособие для воспитателя детского сада, М-Просвещение 1983г.
- Фридман М.Г. Спортивно-оздоровительная работа в детских лагерях отдыха, С-Просвещение 1991г.
- Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольном учреждении, М-Просвещение 1971г.
- Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольном учреждении, М-Просвещение 1976г.
- Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольном учреждении, М-Просвещение 1984г.
- Шапкова Л.В. Подвижные игры для детей с нарушением в развитии, «Детство-Пресс» 2005г.
- Яковлев В. Игры для детей. ПО «Сфера» 1992г.

### **3.3. Организация двигательного режима**

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. Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) составляют 50 - 60 % периода бодрствования.

**Организованная образовательная деятельность** проводится в соответствии с требованиями Сан ПиН 2.4.1.3049-13.

#### ***Четвертый год жизни (младшая группа)***

*Продолжительность 1 занятия* - 15 минут (вводная часть -1,5 мин., основная часть - 12,5 мин., заключительная часть - 1 мин.); кол-во занятий в неделю – 3;

*Объем недельной образовательной нагрузки* - 45 минут;

Организация спортивных развлечений – 1 раз в месяц – 20мин, Дней Здоровья - 1 раз в квартал.

#### ***Пятый год жизни (средняя группа)***

*Продолжительность 1 занятия* - 20 минут (вводная часть - 2 мин., основная часть - 17 мин., заключительная часть - 1 мин.); кол-во занятий в неделю – 3;

*Объем недельной образовательной нагрузки* - 60 минут;

Организация спортивных развлечений – 1 раз в месяц – 25-30мин; праздников 2 раза в год 45мин.; Дней Здоровья - 1 раз в квартал.

### ***Шестой год жизни (старшая группа)***

*Продолжительность 1 занятия - 25 минут (вводная часть - 3 мин., основная часть - 20 мин., заключительная часть - 2 мин.); кол-во занятий в неделю – 3 (2 занятия в спортивном зале, 1 на воздухе);*

*Объем недельной образовательной нагрузки - 1 час 15 минут;*

Организация спортивных развлечений – 1 раз в месяц – 30-35мин; праздников 2 раза в год 60 мин.; Дней Здоровья - 1 раз в квартал.

### ***Седьмой год жизни (подготовительная к школе группа)***

*Продолжительность 1 занятия - 30 минут (вводная часть - 4 мин., основная часть - 22 мин., заключительная часть - 4 мин.); кол-во занятий в неделю – 3 (2 занятия в спортивном зале, 1 на воздухе);*

*Объем недельной образовательной нагрузки – 1 час 30мин;*

Организация спортивных досугов и развлечений – 1 раз в месяц – 35-40мин; праздников 2 раза в год 60 мин.; Дней Здоровья - 1 раз в квартал.

Количество занятий в год в каждой возрастной группе планируется согласно учебному плану.

Деятельность инструктора по физкультуре по организации двигательного режима отражена в циклограмме.

## **3.4. Традиционные события, праздники, мероприятия**

Образовательная деятельность в ДОУ строится в соответствии с комплексно- тематическим планом. Педагогами организуются НОД и другие мероприятия, подчиненные определённой тематике, в том числе и занятия по физической культуре.

### ***Комплексно-тематический план***

<b>МЕСЯЦ</b>	<b>ТЕМА</b>
<b>сентябрь</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Личные достижения за лето. Добрые дела.</li><li>2. Обобщение представлений о лете. Природа на участке.</li><li>3. Лес - наше богатство! Широколиственный и хвойный лес.</li><li>4. Золотая осень. Осенние месяцы. Деревья. Осенние букеты.</li></ol>
<b>октябрь</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Осенний урожай. Овощи – фрукты. Труд взрослых в огородах.</li><li>2. Злаки. Хлеб. Труд взрослых на полях.</li><li>3. Человек. «Азбука здоровья». Правила профилактики заболеваний.</li><li>4. Одежда. Ткани. Ателье.</li><li>5. Осенние одежда, обувь, головные уборы (материалы, из которых они сделаны).</li></ol>
<b>ноябрь</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Наша квартира. Мебель (материалы), части мебели и её назначение. Труд столяра.</li></ol>

	<p>2. Игрушка – это быт в миниатюре. Народная игрушка. Материалы из которых сделаны игрушки.</p> <p>3. Домашние животные. Мои домашние питомцы. Содержание домашних животных и питомцев.</p> <p>4. Животные наших лесов. Зимовье зверей.</p>
<b>декабрь</b>	<p>1. Представления о времени. Календарь. Зима, зимующие птицы.</p> <p>2. Животные Севера и жарких стран. Повадки, детеныши.</p> <p>3. Традиции Нового года. Маскарад. Новогодние подарки.</p> <p>4. Подготовка к празднику. Новогодние подарки.</p>
<b>январь</b>	<p>1. Новогодние каникулы.</p> <p>2. Обычай и традиции Рождества, Старого Нового года. Зимние виды спорта. Морозные узоры.</p> <p>3. Профессии. Трудовые действия. Орудия труда и инструменты.</p> <p>4. Наша пища: завтрак, обед и ужин. Труд повара. Посуда, виды посуды. Материалы, из которых она сделана.</p>
<b>февраль</b>	<p>1. Транспорт на улицах города. Правила для пешеходов и пассажиров. Путь в детский сад.</p> <p>2. Водный и воздушный транспорт. Профессии на транспорте.</p> <p>3. Древняя Русь. Народные сказки. Крепости и богатыри. Разные рода войск, техника.</p> <p>4. Наш город. Моя улица, мой дом. Строители. Живая и неживая природа.</p>
<b>март</b>	<p>1. Профессии наших мам. Международный Женский день.</p> <p>2. Семья. Родственные связи. Семейные традиции.</p> <p>3. Комнатные растения. Пересадка растений.</p> <p>4. Театральные профессии.</p>
<b>апрель</b>	<p>1. Календарь. Приметы весны. Животные весной. Первоцветы.</p> <p>2. Космос. Звезды. Солнечная система. Первые космонавты.</p> <p>3. Перелетные птицы. Гнездовья птиц.</p> <p>4. Греция. Олимпийские игры.</p>
<b>май</b>	<p>1. Насекомые. Опасные и полезные насекомые.</p> <p>2. Ветераны ВОВ. Наша Родина и её соседи. Символика России.</p> <p>3. Пресные водоемы, моря и их обитатели.</p> <p>4. Впереди лето. Скоро в школу. Школьные принадлежности.</p>

Спортивные праздники и развлечения проводятся согласно календарным праздникам и временам года с учетом комплексно-тематического плана.

Спортивные мероприятия со старшими дошкольниками проводятся на уровне микрорайона, города.

### 3.5. Развивающая предметно-пространственная среда

Образовательное пространство оснащено средствами обучения (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе, игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием; инвентарем (мячи разного диаметра и направленности, обручи, скакалки, кегли, гимнастические палки, дуги, мешочки для метания в цель, набивные мячи для метания вдаль и многое другое) в соответствии программой.

Имеются приспособления для упражнений на профилактику плоскостопия: коврики, ребристые доски, мешочки с песком, набивные мячи, и пр. достаточное количество нестандартного инвентаря.

#### Зал для занятий физической культурой и ЛФК

№	Наименование спортивного оборудования	Количество
1.	Стенка гимнастическая (3 пролёта)	1
2.	Лестница деревянная	1
3.	Доска гладкая с зацепами	1
4.	Доска с ребристой поверхностью	4
5.	Скамейка гимнастическая (3 метра)	1
6.	Дуга малая, высота 30 см (металлическая)	2
7.	Щит баскетбольный навесной с корзиной	2
8.	Корзина пластмассовая для инвентаря	6
9.	Мат поролоновый большой	1
10.	Мат поролоновый маленький	3
11.	Скакалка	16+3
12.	Палка гимнастическая длинная	23
	средняя	7
	короткая	26
13.	Обруч малый, диаметр- 50 см.	12
14.	Обруч большой, диаметр 70-90 см.	25
15.	Обруч утяжелённый	1
16.	Кубик пластмассовый малый	22
17.	Сетка волейбольная	1
18.	«Змейка» пластмассовая для развития равновесия	1
19.	Мягкие модули	4
20.	Массажные мячи	10
21.	Мяч резиновый малый, диаметр – 7,5 см	18
22.	Мяч резиновый средний, диаметр – 14 см	15
23.	Мяч резиновый большой, диаметр – 18 см	16
24.	Мяч набивной	4+1
25.	Медицинбол (мяч утяжелённый) 4 кг.	4
26.	Медицинбол (мяч утяжелённый) 1,5 кг.	5

<b>27.</b>	Медицинбол (мяч утяжелённый) 800гр.	<b>5</b>
<b>28.</b>	Мешочек для метания	<b>12+10</b>
<b>29.</b>	Кегля пластмассовая	<b>14</b>
<b>30.</b>	Мягкий коврик	<b>11</b>
<b>31.</b>	Следы резиновые (рук, ног)	<b>20</b>
<b>32.</b>	Конусы	<b>10</b>
<b>33.</b>	Фит – болл	<b>13</b>
<b>34.</b>	Канат	<b>1</b>
<b>35.</b>	Доски для ЛФК	<b>3</b>
<b>36.</b>	Модули пластмассовые одинарные	<b>12</b>
	двойные	<b>8</b>
<b>37.</b>	Большой фит-болл	<b>1</b>

### Тренажёрный мини зал

<b>№</b>	<b>Пособия и оборудование</b>	<b>Количество</b>
<b>1.</b>	Велотренажёр	<b>1</b>
<b>2.</b>	Дорожка беговая	<b>1</b>
<b>3.</b>	Силовой тренажёр	<b>1</b>
<b>4.</b>	Тренажёр «Бегающая по волнам»	<b>1</b>
<b>5.</b>	Гребной тренажёр	<b>1</b>
<b>6.</b>	Батут	<b>1</b>
<b>7.</b>	Степ тренажёр	<b>1</b>
<b>8.</b>	Диск здоровья	<b>2</b>
<b>9.</b>	Качели «Скорлупа»	<b>1</b>
<b>10.</b>	Воздушный балансир	<b>1</b>
<b>11.</b>	Устройство для развития вестибулярного аппарата	<b>2</b>
<b>12.</b>	Спортивное полотно «Гусеница»	<b>1</b>
<b>13.</b>	Утяжелители	<b>4x2</b>

### Сенсорная комната

<b>1.</b>	Сухой бассейн	<b>1</b>
<b>2.</b>	Горка пластмассовая	<b>1</b>
<b>3.</b>	Пучок оптических волокон «Звёздный дождь»	<b>1</b>
<b>4.</b>	Мягкая форма в виде пуфа	<b>1</b>
<b>5.</b>	Солевая лампа «Кристалл»	<b>1</b>
<b>6.</b>	Пузырьковая колонна	<b>1</b>

***На игровой площадке:***

- стенка для метания (используется для развития глазомера, силы рук, точности попадания в цель);
- турник (используется для выполнения упражнений на «подтягивание», развивает гибкость, укрепляет опорно-двигательный аппарат);
- бревно-балансир (для развития функции равновесия и координации движений);