

Принято  
на заседании Педагогического  
совета МБДОУ № 56 «Ландыш»  
г. Симферополя  
Протокол №1  
«30» августа 2021г.

Утверждаю  
Заведующий  
МБДОУ № 56 «Ландыш»  
г. Симферополя  
Заведующий  Е.В. Ескова  
«09» сентября 2021г.

# **Рабочая программа инструктора по физической культуре для детей 3-7 лет (срок реализации 3 года)**

**Инструктор по физической культуре  
Землякова Л.И.**

Симферополь 2021г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	Стр.
	Пояснительная записка	
1.1.	Возрастные и индивидуальные особенности физического развития детей от 2 - до 7 лет.	
1.2.	Планируемые результаты как целевые ориентиры освоения Программы.	
2.	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениям развития ребенка по образовательной области «Физическое развитие»	
2.0	Образовательная область «Физическое развитие» ранний возраст.	
2.1	Образовательная область «Физическое развитие» вторая младшая группа.	
2.2.	Образовательная область «Физическое развитие» средняя группа.	
2.3.	Образовательная область «Физическое развитие» старшая группа.	
2.4.	Образовательная область «Физическое развитие» подготовительная к школе группа.	
2.5.	Годовой план-график инструктора по физической культуре Земляковой Л.И.	
2.6.	Проведение спортивных праздников и развлечений	
3	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
3.1.	Структура образовательного года.	
3.2.	Продолжительность непосредственно организованной образовательной деятельности детей	
3.3.	Объём недельной двигательной активности воспитанников подготовительной группы в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности.	
3.4.	Двигательная деятельность	
3.5.	Развитие детей в игровой деятельности	
3.6.	Материально технические ресурсы	
3.7.	Диагностика	

## I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель рабочей программы обеспечить выполнение Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования Российской Федерации, примерной основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы», целевых ориентиров ООП МБДОУ № 56 «Ландыш».

Реализация программы обеспечивается на основе вариативных форм, способов, методов и средств, представленных в примерной основной образовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы», авторских и парциальных программах, методических пособиях, комплексному планированию с учетом возрастной периодизации и географического, этнокультурного принципа Крымского региона. Образовательная деятельность организуется в соответствии с принципами и целями Стандарта выбираемых педагогом с учетом многообразия конкретных условий реализации Программы, возраста воспитанников, состава групп, особенностей и интересов детей, запросов родителей (законных представителей).

**Нормативно-правовой базой** для разработки Программы является:

- *Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»*
- *Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»*
- *Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской от 15 мая 2013 года №26 «Об утверждении САНПИН» 2.4.3049-13)»*
- *Приказ Минобразования и науки РФ от 30.08. 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»*

- Устав, регистрационный № 89 от 25.12.2014 г., утвержденный Администрации города Симферополя Республики Крым
- Примерная основная образовательная программа дошкольного образования Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15)
- Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, разработанная в соответствии с ФГОС.
- Региональная программа «КРЫМСКИЙ ВЕНОЧЕК» и методические рекомендации по межкультурному образованию детей дошкольного возраста в Крыму, авторы: Мухоморина Л. Г., Араджиони М. А., Горькая А., Кемшлева Э. Ф., Короткова С.Н., Пичугина Т. Алексеевна, Тригуб Л.М., Феклистова Е.В.
- ООП МБДОУ № 56 «Ландыш».

№	Название программы	Автор, место и год издания, кем утверждена.
<b>Основная</b>		
	«От рождения до школы» Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования– 3-е изд. – МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.	под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой .
<b>Региональные</b>		
	"Крымский венок" г. Симферополь 2004г., КРИПО, МОН АРК	
<b>Программно-методическое обеспечение</b>		
1.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» старшая группа	
2.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» подготовительная группа	
3.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» средняя группа	
4.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду» младшая группа	
5.	Л.И.Пензулаева «Оздоровительная гимнастика»	
6.	Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр»	
7.	Л.А.Соколова «Детские олимпийские игры»	

## 1.1. ВОЗРАСТНЫЕ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ РАННЕГО, МЛАДШЕГО, СРЕДНЕГО, СТАРШЕГО, ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО К ШКОЛЕ ВОЗРАСТА.

На третьем году жизни продолжается освоение ребенком окружающего предметного и социального мира. Возрастает потребность в физической активности, дети начинают осваивать основные движения (лазание, прыжки, бег, метание). В детях пробуждается соревновательный дух.

Младший дошкольный возраст характеризуется высокой потребностью ребёнка в движении. Его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования. Ребёнок начинает осваивать основные движения, (бег, прыжки, ползание, лазание, метание) обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.).

В среднем дошкольном возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в *движении*. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

В старшем дошкольном возрасте продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами *движений*. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние

движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

К 6 годам совершенствуется развитие мелкой *моторики* пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком.

В подготовительном к школе возрасте развитие двигательной сферы - одна из основных характеристик достижений ребенка.

Дети седьмого года жизни хорошо владеют многими навыками и умениями, что важно для определения общего развития ребенка. Через движения ребенок способен выражать также свои эмоциональные состояния, переживания, возможность адекватно реагировать на окружающее. Соответствие двигательных умений возрастным нормам является существенным показателем достижений ребенка. Важнейшим показателем развития ребенка является уровень овладения им различными видами детской деятельности и, прежде всего, это игра и продуктивные виды деятельности.

## **1.2 Планируемые результаты как целевые ориентиры освоения программы**

*Задача инструктора по физкультуре* состоит в помощи приобретения детьми опыта в следующих видах деятельности: 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 движений, крупной и мелко 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.).

Цель основной образовательной программы дошкольного «От рождения до школы» - на 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. Авторы программы: Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева.

## **II. Содержательный раздел**

### **Описание образовательной деятельности**

#### **«Физическое развитие»**

В области физического развития ребенка основными *задачами образовательной деятельности* являются создание условий для:

- 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;

- становления целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

- становления ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

*В сфере формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.*

Взрослые способствуют развитию у детей ответственного отношения к своему здоровью. Они рассказывают детям о том, что может быть полезно и что вредно для их организма, помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания и пр. Взрослые способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков. Создают возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях.

*В сфере физическая культура.*

Взрослые уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка.

Для удовлетворения естественной потребности детей в движении взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения так и на внешней территории (горки, качели и т. п.), подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма.

Взрослые поддерживают интерес детей к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.; побуждают детей выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильного не



наносащего ущерба организму выполнения основных движений.

Взрослые проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у детей интерес к различным видам спорта, предоставляют детям возможность кататься на коньках, лыжах, ездить на велосипеде, плавать, заниматься другими видами двигательной активности.

2.0. Образовательная область «Физическое развитие» ранний возраст. Основная направленность работы в данной образовательной области — обеспечение полноценного физического, в том числе двигательного, развития, а также целенаправленные оздоровительные воздействия и формирование основ здорового образа жизни.

#### **Образовательные задачи**

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

#### **Содержание образовательной деятельности**

*В сфере формирования начальных представлений о здоровом образе жизни воспитатель:*

- формирует у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза — смотреть, уши — слышать, нос — нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать.

*В сфере физическая культура педагог:*

- формирует умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку;
- учит ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучает действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога;
- учит ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учит прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

#### **Подвижные игры.**

- развивает у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры

с простым содержанием, несложными движениями;

- способствует развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание);

- учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

2.1. Образовательная область «Физическое развитие» вторая младшая группа. Для детей младшего дошкольного возраста 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 ОО**

1. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

2. 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;

3. 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;

В сфере физическая культура педагог:

- продолжает развивать разнообразные виды движений;
- учит детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучает действовать совместно;
- учит строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях;
- учит энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см;
- закрепляет умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжает учить ловить мяч двумя руками одновременно;
- обучает хвату за перекладину во время лазанья. Закрепляет умение ползать;
- учит сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;
- учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него;
- учит детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место;
- учит реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх;
- развивает самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

**Подвижные игры.**

- развивает активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организует игры с правилами;
- поощряет самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивает навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводит в игры более

сложные правила со сменой видов движений;

- воспитывает у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

### **Результаты образовательной деятельности**

- 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,

### **Региональный компонент**

Спортивные сооружения, знаменитые спортсмены, проведение «Дней здоровья», оздоровительных традициях города (летняя гимнастика, оздоровительные кроссы и забеги в честь праздников, знаменитых спортсменов, дней здоровья)

### **Формы организации образовательной деятельности по реализации ОО «Физическое развитие»**

Подвижные игры, спортивные игры и упражнения, эстафеты, физкультурные занятия, гимнастика, физкультминутки, игры-имитации, физкультурные досуги и праздники, дни здоровья, прогулки, реализация проектов.

2.2. Образовательная область «Физическое развитие» средняя группа. Физическое развитие детей **среднего дошкольного возраста** 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 ОО**

- Формирование умений правильно выполнять основные движения.
- Развитие элементов произвольности во время выполнения двигательных заданий.
- Развитие координации, ориентировки в пространстве, чувства равновесия, ритмичности, глазомера.
- Стимулирование естественного процесса развития физических качеств — ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости.
- Воспитание личностных качеств (активность, самостоятельность, инициатива).
- Знакомство с некоторыми правилами охраны своего здоровья.
- Представление необходимости выполнения правил личной гигиены.

Создание условий для выполнения всех видов движений, вызывающих у детей мышечное и эмоциональное чувство радости.

- формирует представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжает знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

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 ОО**

- Формирование умений правильно выполнять основные движения.
- Развитие элементов произвольности во время выполнения двигательных заданий.
- Развитие координации, ориентировки в пространстве, чувства равновесия, ритмичности, глазомера.
- Стимулирование естественного процесса развития физических качеств — ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости.
- Воспитание личностных качеств (активность, самостоятельность, инициатива).
- Знакомство с некоторыми правилами охраны своего здоровья.
- Представление необходимости выполнения правил личной гигиены.
- Создание условий для выполнения всех видов движений, вызывающих у детей мышечное и эмоциональное чувство радости.

### **Содержание образовательной деятельности**

*В сфере формирование начальных представлений о здоровом образе жизни воспитатель:*

- продолжает знакомство детей с частями тела и органами чувств человека;
- формирует представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать,

- говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат);
- воспитывает потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов;
- формирует представление о необходимых человеку веществах и витаминах;
- расширяет представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания;
- знакомит детей с понятиями «здоровье» и «болезнь»;
- формирует представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжает знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

*В сфере физическая культура педагог:*

- формирует правильную осанку;
- развивает и совершенствует двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- закрепляет и развивает умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учит бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком;
- учит ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы; перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево);
- учит энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие;
- учит прыжкам через короткую скакалку;
- закрепляет умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди);
- учит кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу; ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору;
- учит построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивает психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

- учит выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

- во всех формах организации двигательной деятельности развивает у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

#### **Подвижные игры.**

- продолжает развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.;

- развивает быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку;

- воспитывает самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр;

- приучает к выполнению действий по сигналу.

#### **Региональный компонент**

Спортивные сооружения, знаменитые спортсмены, проведение «Дней здоровья», оздоровительных традициях города (летняя гимнастика, оздоровительные кроссы и забеги в честь праздников, знаменитых спортсменов, дней здоровья)

### **Формы организации образовательной деятельности по реализации**

#### **ОО «Физическое развитие»**

Подвижные игры, спортивные игры и упражнения, эстафеты, физкультурные занятия, гимнастика, физкультминутки, игры-имитации, физкультурные досуги и праздники, дни здоровья, прогулки, реализация проектов.

2.3. Образовательная область «Физическое развитие» старшая группа.

Образовательные задачи для детей **старшего дошкольного возраста:**

- Формирование интереса к физической культуре, к ежедневным занятиям и подвижным играм; к некоторым спортивным событиям в стране.
- Содействие постепенному освоению техники движений, разнообразных способов их выполнения.



- Развитие физических качеств: ловкость, быстрота, сила, гибкость, общая выносливость.
- Воспитание положительных черт характера, нравственных и волевых качеств: активность, настойчивость, самостоятельность, смелость, честность, взаимопомощь, выдержка и организаторские навыки.
- Формирование некоторых норм здорового образа жизни. Содержание образовательной работы

*В сфере формирования начальных представлений о здоровом образе жизни инструктор по физкультуре:*

- расширяет представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье;
- расширяет представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;
- Формирует у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививает интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом;
- знакомит с доступными сведениями из истории олимпийского движения;
- знакомит с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

*В сфере физическая культура педагог:*

- продолжает формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения;
- совершенствует двигательные умения и навыки детей. Развивает быстроту, силу, выносливость, гибкость;
- закрепляет умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры;
- учит бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учит лазать по гимнастической стенке, меняя темп;

- учит прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении;
- учит сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- учит ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой);
- учит ориентироваться в пространстве;
- учит элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам;
- приучает помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место;
- поддерживает интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

#### **Подвижные игры.**

- продолжает учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество;
- воспитывает у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах;
- учит спортивным играм и упражнениям.

**2.4. Образовательная область «Физическое развитие»** подготовительная к школе группа. *Физическое развитие* детей подготовительного к школе **возраста** 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

движений, крупной и мелко 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.).

Цель основной образовательной программы дошкольного «От рождения до школы» - на 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. Авторы программы: Н.Е. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А. Васильева.

**2.5. Годовой план-график  
инструктора по физической культуре  
Земляковой Л.И.**

**Условные обозначения:**

<b>О</b>	Обучение.
<b>П</b>	Повторение, упражнение.
<b>З</b>	Закрепление.
<b>К</b>	Контрольные упражнения.