

## **Рабочая программа**

**по физической культуре в дошкольном отделении  
ОК школа-сад «Наша Школа» на основе концепции  
о системном подходе к организации занятий  
по физической культуре на период 2020-2025 гг.**

**Составила: Белобородова Мария Владимировна**

**В основе данной рабочей программы лежат:**

- Требования ФГОС;
- Концепция Нашей Школы «В.А. Николаев, Я.С. Мисюра. Концепция школьной социокультурной мыследеятельностной и деятельностной рефлексивно-коммуникативной образовательной среды;
- Стандарт мыследеятельностного формального содержания образования, Школьный компонент стандарта образования образовательного комплекса школа-сад «Наша Школа» (формирование метапредметных компетенций управленческого профиля), Николаев В.А., 2013г.;
- Головин О.В. Двигательная активность дошкольников. Учебное пособие/ автор-сост. О.В. Головин\_Новосибирск: Изд-во ГЦРО, 2009, -304с. ISBN 987-5-93889-117-3
- Мониторинг состояния физического здоровья детей и подростков системы учреждений дошкольного и среднего (полного) общего образования Новосибирской области [Текст]: методические рекомендации / Авт.-сост.: О.В. Головин, Е.Е. Жирякова, М.В. Стрельникова; Школа-лаборатория деятельностного содержания образования, негосударственное образовательное учреждение «Наша Школа». – Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2007 – 60 с.

**Рабочая программа состоит из:**

1. Пояснительная записка
  - Цели, задачи;
  - Принципы и подходы, к реализации программы;
  - Формы организации;
  - Планируемые результаты.
2. Содержание
  - Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений,
  - Осн. задачи взаимодействия инструктора по физической культуре с родителями,
  - Календарное планирование приоритетного развития психофизических качеств.
3. Организация реализации программы
  - Структура нормированной двигательной активности детей 4-7 лет в режиме дня
  - Контроль физического здоровья и двигательной подготовленности детей 4-7 лет

**1.Пояснительная записка**

Рабочая программа определяет содержание образовательного процесса по физическому воспитанию детей дошкольного возраста с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Рабочая программа включает в себя три основных раздела: целевой, содержательный и организационный, в каждом из которых отражается обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательного процесса, составлена в соответствии с ФГОС ДО. В содержании учебной рабочей программы входит календарное планирование приоритетного развития психофизических качеств с учетом возрастных и индивидуальных особенности детей, воспитывающихся в образовательном комплексе школа-сад «Наша Школа», учебный план.

**Цели и задачи реализации программы**

**Цель** – формирование здорового, жизнерадостного ребенка, хорошо владеющего своим телом, способного самостоятельно ориентироваться в окружающей его среде, высоким уровнем активной творческой деятельности и готовности к обучению в школе.

Программа направлена на решение следующих **задач**

Направленность	Значимость	Задачи
Оздоровительная	Обеспечивает формирование и укрепление здоровья детей средствами ФК и направлена на развитие компенсаторных функций, устранение недостатков в физическом развитии детей, повышение сопротивляемости их организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать правильное отношение детей к физическим упражнениям и физической культуре в целом.</li> <li>2. Формирование на доступном для ребенка уровне необходимые знания в области гигиены, медицины и физической культуры.</li> <li>3. Формирование у детей жизненно важные двигательные умения и навыки, способствующие укреплению здоровья.</li> </ol>
Образовательная	Обеспечивает усвоение систематических знаний; формирование двигательных умений и навыков; развитие двигательных способностей детей.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организовать процесс обучения в естественных условиях и обстоятельствах.</li> <li>2. Создавать благоприятные психолого-педагогические условия для самостоятельного познания ребенком окружающей действительности в двигательной сфере с помощью его собственных усилий.</li> <li>3. Способствовать в процессе обучения двигательным действиям развитию эмоциональной сферы детей.</li> <li>4. Ставить частные задачи при обучении отдельным двигательным действиям; формирование и совершенствование новых двигательных умений и навыков в различных видах деятельности прикладного характера.</li> </ol>
Воспитательная	Обеспечивает социальное формирование и развитие качеств личности, её эволюцию с учетом фактора развития, воспитание его культурно-гигиенических качеств, а так же нравственных, умственных,	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Способствовать проявлению разумной смелости, решительности и уверенности в своих силах с помощью подбора физических упражнений, соответствующих возрастным особенностям детей.</li> <li>2. Создавать благоприятные</li> </ol>

	<p>трудовых и эстетических потребностей через двигательную сферу.</p>	<p>психолого-педагогические условия для выполнения физических упражнений на преодоление трудностей физического характера, терпение и выносливость.</p> <p>3. Научить детей ухаживать за спортивным инвентарем и оборудованием. Формировать у них бережное отношение к своей и общественной собственности.</p> <p>4. Влиять на формирование чувства ловкости, стойкости, мышечного удовольствия, грациозности, уверенности в своих движениях, способствовать гармоничному развитию тела, формированию правильной осанки.</p>
--	---	---

### Принципы и подходы к формированию программы

**Модель организации физкультурных занятий на основе системного подхода** обеспечивает учет биологических закономерностей развития детского организма. Разрыв между занятиями в течение недели находится в допустимых пределах биологически безопасных границ, а, значит, каждая последующая физическая нагрузка будет приходиться на суперкомпенсаторную фазу восстановления. Тренирующий эффект каждого последующего занятия в этом случае непременно будет закреплять «след» предыдущего, обеспечивая в итоге искомый кумулятивный эффект, выраженный в виде определенных стойких адаптационных перестройках функциональных систем организма, способствуя образованию системного структурного следа.

Меняется и направленность самих физкультурных занятий. Опора на системный подход позволяет построить каждое занятие как целостную педагогическую систему со всеми структурными компонентами. Основу таких занятий составляют три «базовых» принципа: целостности; доминанты и вариативности средств физического воспитания.

**Принцип целостности.** Физкультурное занятие сохраняет все основные компоненты педагогической системы, ведущим из которых является *цель*. Для этого, мы произвели принципиальную ротацию прежнего, локального тезиса «научение» двигательным умениям и навыкам на более емкий и интегральный тезис – «развитие», как конкретная установка на качественное изменение одного состояния организма ребенка на другое, более совершенное при помощи различных средств физического воспитания. Именно «развитие», по нашему мнению, может являться в настоящее время наиболее оптимальной целевой установкой урока физической культуры, поскольку в его основе лежит, прежде всего, учет физиологической стоимости той или иной физической нагрузки, а также степень эффективности ее дозированного воздействия на растущий организм ученика, исходя из его фактических и ресурсных возможностей. Этого, как показал проведенный анализ, и не обеспечивает более локальное в сравнении с «развитием» «научение». Достижение цели обеспечивается решением комплекса *задач* оздоровительной, образовательной и воспитательной направленности, а также *содержанием* урока физической культуры (двигательный материал, порядок его изложения, организационные формы, методы, приемы, система контроля и т.д.), соответствующим цели и задачам. Системный подход в организации позволяет, на наш взгляд, более осознано прогнозировать *результат* деятельности того или иного ученика

на физкультурном занятии не столько в освоении им конкретного упражнения или действия, сколько в качественном изменении соответствующих психофизиологических структур в его организме.

**Принцип доминанты.** Биологическая активность организма дошкольника, т.е. наилучшие психофизиологические предпосылки в те или иные возрастные интервалы для формирования необходимого системного структурного следа, а также, наблюдаемая, в результате этого, повышенная динамика темпов развития у него определенных психофизических качеств (способностей), позволили нам выделить их как исходную целевую установку физкультурного занятия. Следовательно, целью конкретного физкультурного занятия становится не научение ребенка какому-либо двигательному действию, а развитие у него одного из психофизических качеств (способностей). Однако это вовсе не исключает на данном физкультурном занятии работы учителя и над другими психофизическими способностями ребенка, речь идет лишь о приоритетности развития одного из них, достижение которого в большей степени обеспечивается решением всех трех групп задач и соответствующим содержанием.

Данный принцип позволяет педагогу значительно расширить двигательный арсенал дошкольника, используя разнообразные средства физического воспитания с учетом состояния его здоровья, имеющегося двигательного опыта, конституциональных особенностей организма и общего уровня развития, сохраняя, при этом, единую целевую установку.

**Принцип вариативности средств физического воспитания.** Известно, что одно и то же психофизическое качество (способность) можно развивать, используя различные средства физического воспитания, имеющиеся в распоряжении учителя.

Смена целевой направленности позволяет нам круглогодично организовывать занятия ФК на улице. И в этом случае двигательный материал подбирается под целевую установку в соответствии с условиями (погодными условиями, условиями наличия спортивного зала либо бассейна). Смена целевой направленности занятий физической культуры позволила нам внести определенные изменения и в систему планирования. При сохранении всех базовых принципов (преемственности, последовательности, систематичности и т.д.), а так же основных видов планирования мы произвели некоторое смещение акцентов с научения двигательным умениям и навыкам в сторону приоритетности развития психофизических качеств (способностей) дошкольников. В этом случае для каждой возрастной группы определяется перечень значимых и необходимых для развития наиболее адекватных (по степени воздействия физической нагрузки) возможностям организма детей, конкретных психофизических качеств (способностей). В связи с этим планирование первично учитывает приоритетное развитие качеств, используя при этом программный материал по спортивным видам (легкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры).

#### **Связь с другими образовательными областями**

«Социально-коммуникативное развитие»»	Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.
«Художественно-эстетическое развитие»»	Развитие музыкально-ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей.
«Речевое развитие»»	Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре

	(команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.
<b>«Познавательное развитие»</b>	Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

### **Форма организации уроков физической культуры.**

В практике физического воспитания в школе используются такие *типы занятий и уроков*:

- *Уроки (занятия) обучающего характера*, т.е. уроки с преобладанием нового материала;

- *Уроки (занятия) на закрепление пройденного материала*. В этом случае процентное соотношение хорошо освоенных двигательных умений и закрепляемых составляет примерно 50 на 50.

- *Уроки (занятия) смешанного характера* где добавляются новые виды физических упражнений или движений включаются для разучивания, а остальное закрепляется. Процентное соотношение на таком уроке примерно 30 к 70.

Применяются также формы занятий физической культуры:

- *Уроки (занятия) учебно-тренирующего характера*, где воздействие физической нагрузки (преимущественно циклического характера) осуществляется на основные физиологические и мышечную системы организма учащихся.

- *Уроки (занятия) игрового и соревновательного характера* с различными видами движений и дозированной нагрузки на определенные физиологические и мышечную системы организма дошкольников и учащихся (набор подвижных игр, эстафет и т.д. в соответствии с целями и задачами).

- *Уроки (занятия) комплексного характера*, где движения сочетаются с элементами развития речи, мышления и других психофизиологических показателей.

В содержание занятий физической культуры входят различные физические упражнения, среди которых основные движения, строевые, общеразвивающие и спортивные упражнения, подвижные и спортивные игры. Основу содержания двигательной активности учащихся составляют упражнения преимущественно циклического характера. При этом ходьбе и бегу отводится 40% - 50% бюджета урочного времени.

Особое место в организации занятий по физической культуре отводится регулированию пульсовой стоимости физической нагрузки, измеряемой частотой сердечных сокращений (ЧСС), т. е. прогнозированию ее объема и распределению по частям урока.

В процессе занятий кривая физической нагрузки имеет волнообразный характер с двумя пиковыми точками: первая – в конце вводной части урока; вторая – в конце основной; а в заключительной – нагрузка снижается.

Регулирование пульсовой стоимости физической нагрузки в оптимальном интервале ЧСС 140 – 160 ударов в минуту существенно повышает оздоровительный и необходимый «тренирующий эффект» основных физиологических систем и функций организма учащегося.

Активизация мыслительной деятельности учащихся на занятии физкультуры осуществляется путем создания (соответствующих возрасту) проблемно-поисковых

ситуаций, требующих от них пространственной ориентировки, самостоятельного выбора способов выполнения движений, их оценки и самооценки.

Отбор содержания двигательного материала, способов и форм проведения занятий осуществляется в зависимости от возрастных и индивидуальных возможностей дошкольников, состояния здоровья каждого ребенка, уровня физического развития и двигательной подготовленности, места проведения и решаемых задач.

### Планируемые результаты освоения программы

Возрастная группа	Достижения ребенка
Средняя группа	<p><i>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Потребность быть здоровым</li> <li>• Потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов</li> <li>• Части тела</li> <li>• Органы чувств</li> <li>• Функциональное назначение частей тела для жизни и здоровья человека</li> <li>• Функциональное назначение органов чувств для жизни и здоровья человека</li> <li>• Необходимые телу человека вещества и витамины</li> <li>• Важность для здоровья сна</li> <li>• Важность для здоровья гигиенических процедур</li> <li>• Важность для здоровья движений, закаливания</li> <li>• Понятия «здоровье» и «болезнь»</li> <li>• Составляющие здорового образа жизни</li> <li>• Значение физических упражнений для организма человека</li> <li>• Физические упражнения на укрепление различных органов и систем организма</li> <li>• Участвует в закаливающих процедурах</li> <li>• Участвует в различных подвижных играх</li> <li>• Участвует в утренней гимнастике</li> <li>• Устанавливает связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием</li> <li>• Оказывает себе элементарную помощь при ушибах</li> <li>• Обращается за помощью к взрослым при заболевании, травме</li> <li>• Заботится о своем здоровье</li> <li>• Выполняет физические упражнения на укрепление различных органов и систем организма</li> </ul> <p><i>Физическая культура:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Поддерживает правильную осанку</li> <li>• Ходит, согласовывая движения рук и ног</li> <li>• Бегаёт, согласовывая движения рук и ног</li> <li>• Бегаёт легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком</li> <li>• Выполняет действия по сигналу</li> <li>• Выполняет построения</li> <li>• Соблюдает дистанцию во время передвижения</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ползает</li> <li>• Пролезает, подлезает</li> <li>• Перелезает через предметы</li> <li>• Перелезает с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево)</li> <li>• Энергично отталкивается и правильно приземляется в прыжках на двух ногах на месте</li> <li>• Энергично отталкивается и правильно приземляется в прыжках с продвижением вперед, ориентируется в пространстве</li> <li>• В прыжках в длину с места умеет сочетать отталкивание со взмахом рук</li> <li>• При приземлении сохраняет равновесие</li> <li>• Прыгает через короткую скакалку</li> <li>• Принимает правильное исходное положение при метании</li> <li>• Отбивает мяч о землю правой и левой рукой</li> <li>• Бросает и ловит мяч кистями рук (не прижимая к груди)</li> <li>• Выполняет движения в различных формах двигательной деятельности детей</li> <li>• Творчески использует двигательные умения и навыки в самостоятельной двигательной деятельности</li> <li>• Выполняет ведущую роль в подвижной игре</li> <li>• Осознанно относится к выполнению правил игры</li> <li>• Творчески использует физкультурный инвентарь и атрибуты для подвижных игр на прогулках</li> <li>• Участвует в физкультурных досугах и физкультурных праздниках</li> <li>• Проявляет активность в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.</li> <li>• Ориентируется в пространстве</li> <li>• Проявляет инициативность в организации знакомых игр</li> <li>• Выполняет действия по сигналу</li> </ul>
<p><b>Старшая группа</b></p>	<p><i>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Потребность в здоровом образе жизни</li> <li>• Интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься</li> <li>• Особенности функционирования и целостности человеческого организма</li> <li>• Индивидуальные особенности организма и здоровья</li> <li>• Составляющие здорового образа жизни и факторы, разрушающие здоровье</li> <li>• Зависимость здоровья человека от правильного питания</li> <li>• Роль гигиены и режима дня для здоровья человека</li> <li>• Правила ухода за больным</li> <li>• Возможности здорового человека</li> <li>• Сведения из истории олимпийского движения</li> <li>• Место человека в природе (как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде)</li> <li>• Основы техники безопасности и правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке</li> <li>• Самостоятельно организует подвижные спортивные игры, выполняет спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Характеризует свое самочувствие <i>Физическая культура:</i></li> <li>• Стремится участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах</li> <li>• Интерес детей к различным видам спорта</li> <li>• Важные сведения о событиях спортивной жизни страны</li> <li>• Сохраняет правильную осанку</li> <li>• Осознанно выполняет движения</li> <li>• Проявляет физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности</li> <li>• Проявляет быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость</li> <li>• Легко ходит и бежит, энергично отталкиваясь от опоры</li> <li>• Бежит наперегонки, с преодолением препятствий</li> <li>• Лазает по гимнастической стенке, меняя темп</li> <li>• Прыгает в длину</li> <li>• Прыгает в длину с разбега, правильно разбегается, отталкивается и приземляется в зависимости от вида прыжка</li> <li>• Прыгает на мягкое покрытие через длинную скакалку</li> <li>• Сохраняет равновесие при приземлении после прыжка</li> <li>• Сочетает замах с броском при метании</li> <li>• Подбрасывает и ловит мяч одной рукой</li> <li>• Отбивает мяч правой и левой рукой на месте</li> <li>• Ведет мяч при ходьбе</li> <li>• Отбивает мяч правой и левой рукой при ходьбе</li> <li>• Ориентируется в пространстве</li> <li>• Участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах</li> <li>• Организовывает знакомые подвижные игры</li> <li>• Помогает взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирает его на место</li> <li>• Активно участвует в коллективных играх, спортивных развлечениях, соревнованиях</li> </ul>
<p><b>Подготовительная группа</b></p>	<p><i>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Интерес и любовь к спорту</li> <li>• Особенности строения и функционирования организма человека</li> <li>• Особенности рационального питания (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим)</li> <li>• Значение двигательной активности в жизни человека, использование специальных физических упражнений для укрепления своих органов и систем</li> <li>• Особенности активного отдыха, правила и виды закаливания, польза закаливающих процедур</li> <li>• Роль солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влияние на здоровье</li> </ul> <p><i>Физическая культура:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Потребность в ежедневной двигательной деятельности</li> <li>• Интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол)</li> <li>• Виды спорта и спортивных игр</li> <li>• Сохраняет правильную осанку в различных видах деятельности</li> <li>• Соблюдает заданный темп в ходьбе и беге</li> <li>• Совершает активные движения кисти руки при броске</li> <li>• Быстро перестраивается на месте и во время движения</li> <li>• Равняется в колонне, шеренге, круге; выполняет упражнения ритмично, в указанном темпе</li> <li>• Проявляет физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость</li> <li>• Поддерживает статическое и динамическое равновесие</li> <li>• Двигается координированно, в том числе при ориентировке в пространстве</li> <li>• Участвует в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования)</li> <li>• Сочетает разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега</li> <li>• Перелезает с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали</li> <li>• Придумывает варианты игр, комбинирует движения, проявляя творческие способности</li> <li>• Организовывает подвижные игры.</li> </ul>
--	---

## 2. Содержание

### Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений для детей 4-5 лет

#### Основные движения

*Ходьба.* Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

*Упражнения в равновесии.* Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

*Бег.* Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года).

*Ползание, лазанье.* Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по

гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

*Прыжки.* Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

*Катание, бросание, ловля, метание.* Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

*Групповые упражнения с переходами.* Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

*Ритмическая гимнастика.* Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

### **Общеразвивающие упражнения**

*Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.* Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

*Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.* Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); переключать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

*Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.* Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и переключать предметы с места на место стопами ног.

*Статические упражнения.* Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

### **Спортивные упражнения**

*Катание на санках.* Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

*Скольжение.* Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

*Ходьба на лыжах.* Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

*Игры на лыжах.* «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

*Катание на велосипеде.* Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

### **Подвижные игры**

*С бегом.* «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

*С прыжками.* «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

*С ползанием и лазаньем.* «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

*С бросанием и ловлей.* «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

*На ориентировку в пространстве, на внимание.* «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

*Народные игры.* «У медведя во бору» и др.

## **Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений для детей 5-6 лет**

### **Основные движения**

*Ходьба.* Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

*Упражнения в равновесии.* Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

*Бег.* Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному и по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

*Ползание и лазанье.* Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге

(правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

*Бросание, ловля, метание.* Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.

*Групповые упражнения с переходами.* Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

*Ритмическая гимнастика.* Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

### **Общеразвивающие упражнения**

*Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.* Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверхназад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

*Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.* Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

*Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.* Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

*Статические упражнения.* Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

### **Спортивные упражнения**

*Катание на санках.* Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

*Скольжение.* Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

*Ходьба на лыжах.* Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1–2 км.

*Игры на лыжах.* «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

*Катание на велосипеде и самокате.* Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

### **Спортивные игры**

*Городки.* Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м).

*Элементы баскетбола.* Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

*Бадминтон.* Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

*Элементы футбола.* Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

*Элементы хоккея.* Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

### **Подвижные игры**

*С бегом.* «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

*С прыжками.* «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

*С лазаньем и ползанием.* «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

*С метанием.* «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо». Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

*С элементами соревнования.* «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

*Народные игры.* «Гори, гори ясно!» и др.

## **Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений для детей 6-7 лет**

### **Основные движения**

*Ходьба.* Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

*Упражнения в равновесии.* Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

*Бег.* Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3–5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.

*Ползание, лазанье.* Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3–4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

*Бросание, ловля, метание.* Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.

*Групповые упражнения с переходами.* Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2–3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

*Ритмическая гимнастика.* Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

### **Общеразвивающие упражнения**

*Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.* Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2–3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

*Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.* Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

*Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.* Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

*Статические упражнения.* Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

### **Спортивные упражнения**

*Катание на санках.* Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

*Скольжение.* Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

*Ходьба на лыжах.* Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

*Игры на лыжах.* «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

*Катание на велосипеде и самокате.* Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате. Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

### **Спортивные игры**

*Городки.* Бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 4—5 фигурами. Выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

*Элементы баскетбола.* Передавание мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди в движении. Ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

*Элементы футбола.* Передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Ведение мяча змейкой между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота.

*Элементы хоккея* (без коньков — на снегу, на траве). Ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы. Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы

клюшкой. Ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадание шайбой в ворота, удары по шайбе с места и после ведения.

*Бадминтон.* Перебрасывание волана на сторону партнёра без сетки, через сетку (правильно держа ракетку) Свободное передвижение по площадке во время игры.

*Элементы настольного тенниса.* Выполнение подготовительных упражнений с ракеткой и мячом: подбрасывание и ловля мяча одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку) Поддача мяча через сетку после его отскока от стола.

#### **Подвижные игры**

*С бегом.* «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чьё звено скорее соберётся?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

*С прыжками.* «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

*С метанием и ловлей.* «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

*С ползанием и лазаньем.* «Перелёт птиц», «Ловля обезьян».

*Эстафеты.* «Весёлые соревнования», «Дорожка препятствий».

*С элементами соревнования.* «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

*Народные игры.* «Гори, гори ясно!», лапта.

### **Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями**

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Ведущая цель — создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

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

**Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников** — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

#### Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей:

- изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;

- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в районе (городе, области);
- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

### 3. Организация реализации программы

#### Структура нормированной двигательной активности детей 4-7 лет в режиме дня.

Организационные формы	Минуты		Моторная плотность (%)
	Продолжительность	Объем циклической нагрузки	
<b>Средняя возрастная группа</b>			
Утренняя гигиеническая гимнастика	До 12	До 6	65-70
ФК- паузы на занятиях познавательного цикла	6x1,5		70-75
ФК- занятия	30	8-10	70-75
Первая прогулка	90/45	10-12	65-70
Гимнастика после дневного сна	До 10		65-70
ФК-паузы	3x3		65-70
Подвижный час	60	20-25	70-75
<b>Старшая возрастная группа</b>			
Утренняя гигиеническая гимнастика	До 15	До 10	70-75
ФК-паузы на занятиях познавательного цикла	6x2		75-80
ФК-занятия	35	15-17	75-80
Первая прогулка	85/50	15-20	65-70
Гимнастика после дневного сна	До 15		65-70
ФК-паузы	4x3		75-80
Подвижный час	65	25-30	75-80
<b>Подготовительная возрастная группа</b>			
Утренняя гигиеническая гимнастика	До 20	До 12	75-80
ФК-паузы на занятиях познавательного цикла	4x3		75-80
ФК-занятия	40	18-20	75-80

Первая прогулка	75/50	20-25	65-70
Гимнастика после дневного сна	До 20		65-70
ФК-паузы	4x5		75-80
Подвижный час	80	35-40	75-80

### **Контроль физического здоровья и двигательной подготовленности детей 4-7 лет**

Более информативным, а так же доступным экономически представляется разработанный нами **вариант методики комплексной оценки физического развития и двигательной подготовленности учащихся**. Разработанная на основе принципа количественной оценки функционального состояния физиологических систем организма человека, методика комплексной оценки физического развития и двигательной подготовленности учащихся представляет собой адаптивную к условиям школы систему нормативных показателей. Данная методика позволяет определить не только качественные, но и количественные характеристики соответствующих показателей в зависимости от пола и возраста ребенка.

Диагностика и мониторинг состояния здоровья детей и учащихся 4-17 лет проводится на основе разработанного, апробированного и изданного в Нашей Школе «Мониторинга состояния физического здоровья детей и подростков системы учреждений дошкольного и среднего (полного) общего образования Новосибирской области» под руководством Головина О. В.. Мониторинг дает информацию, во-первых, о состоянии развития физиологических систем, во-вторых о развитии психофизических качеств. При соотнесении первого и второго все участники образовательного процесса могут сделать выводы не только об общем состоянии здоровья, но и о том, что легло с точки зрения физиологии и психологии в основу того или иного результата двигательного теста. Диагностика состояния здоровья проводится два раза в год: осенью и весной.

Такой подход позволяет анализировать результаты работы в учебном году, проверить правильность поставленных задач, а также даёт возможность дать конкретные задания – пакет упражнений – детям-учащимся и родителям на летний период для поддержания и улучшения состояния здоровья. Для этого поддерживается связь педагога по ФК с воспитателями, зав.отд.ДО, которые используют данные при работе во время занятий (например, зная, что у ребенка высокий уровень утомляемости, учитель или воспитатель во время урока или занятия может дать возможность ребенку некоторое время «отдохнуть», не требуя от него непосредственной работы в данный момент), при работе с родителями (дают конкретные рекомендации по регулированию двигательного режима, отдыха, питания и т.д.).

Системный подход к организации здоровьесформирующей среды позволяет работать с детьми и непосредственно, через воспитателей, но и на целенаправленный подбор средств двигательной активности для

формирования здоровья и развития психофизических качеств. Воспитатель, имея данные о состоянии здоровья детей и уровне развития их психофизических качеств, организует работу с детьми и родителями по индивидуальному планированию их собственной деятельности, продумыванию и подбору упражнений для утренней гимнастики, другие режимные моменты.