

**ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ
МЯГКИХ МОДУЛЕЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО
ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ В
ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ**

учебно-методическое пособие

УДК 796.012.4-053.4(075.8)

ББК Ч512я73

Б 77

Авторы-составители:

Бойко В. В., кандидат педагогических наук, доцент, декан факультета физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «ОГУ имени И.С. Тургенева»

Тарабакина И. В., инструктор по физической культуре МБДОУ детский сад № 91 г. Орла

Б77 Двигательные задания с использованием физкультурных мягких модулей на занятиях по физическому развитию в дошкольных образовательных учреждениях [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / сост. В. В. Бойко; И. В. Тарабакина. – Орел : МАБИВ, 2022. – 48 с.

В данном пособии рассмотрены возможности использования физкультурных мягких модулей на занятиях по физическому развитию в дошкольных образовательных учреждениях. Авторами предложены разнообразные двигательные задания с использованием ФММ, способствующих укреплению здоровья дошкольников, их гармонического физического воспитания и совершенствования двигательных способностей.

Предназначено для всех заинтересованных лиц любого возраста.

© В. В. Бойко, 2022

© И. В. Тарабакина, 2022

© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ МЕТОДИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ.....	4
ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЯГКИХ МОДУЛЕЙ.....	9
ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ЗАДАНИЯМ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФММ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	10
ПЕРЕЧЕНЬ ПРЕДЛАГАЕМЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФММ.....	14
ДОЛЖНОСТНАЯ ИНСТРУКЦИЯ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПО ПРОФСТАНДАРТУ.....	21
ПРИМЕРНАЯ ЦИКЛОГРАММА РАБОТЫ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ДОУ.....	34
ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ.....	38
НАГРУЗКА В НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ДЕТЬМИ В ДОУ.....	43
ПЕРЕЧЕНЬ ПРЕДЛАГАЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ НА ФММ.....	21
ЛИТЕРАТУРА.....	46

ВВЕДЕНИЕ

В соответствии с пунктом 6 части 1 статьи 6 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2013, № 19, ст. 2326; № 30, ст. 4036), подпунктом 5.2.41 Положения о Министерстве образования и науки Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 3 июня 2013 г. № 466 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2013, № 23, ст. 2923; № 33, ст. 4386; № 37, ст. 4702), пунктом 7 Правил разработки, утверждения федеральных государственных образовательных стандартов и внесения в них изменений, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 661 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2013, № 33, ст. 4377) утвержден федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Для решение задач стандарта:

- охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности;
- обеспечения вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей.

В соответствии с ФГОС ДОУ была разработана парциальная программа «Малыши-Крепыши», которая входит в комплексную программу «Мир открытий», рекомендованную для дошкольных образовательных организаций РФ.

В программе «Малыши-Крепыши» образовательная область физическое развитие планируется в соответствии с основными принципами ФГОС дошкольного образования, такими как: обогащения двигательной сферы, возрастным особенностям, здоровьесберегающим технологиям.

В методических рекомендациях использования физкультурных мягких модулей мы рассмотрим двигательные задания, которые позволяют разнообразить занятия по физическому развитию с точки зрения здоровьесберегающих технологий.

Физкультурные мягкие модули (ФММ) являются разновидностью физкультурного оборудования. Отличие физкультурного оборудования от инвентаря заключается в том, что оборудование – это то, на чём мы занимаемся, а инвентарь, то с чем занимаемся.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ МЕТОДИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ

Цель – раскрыть возможности физкультурных мягких модулей и их применение на занятиях по физическому развитию в ДОУ.

Двигательные задания с использованием ФММ – система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования двигательных способностей дошкольника, его гибкости, координации, силы, скорости, выносливости и др.

Основные задачи:

- Раскрыть универсальность физкультурных мягких модулей в освоении основных видов деятельности детей дошкольников.
- **Оздоровительные** – укрепление здоровья, развитие отдельных мышечных групп и всей мышечной системы; устранение и предупреждение функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма; формирование правильной осанки, походки; общее развитие и укрепление органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, улучшение обмена веществ и повышение работоспособности организма.
- **Образовательные** – формирование жизненно важных двигательных умений, навыков (в том числе прикладных и спортивных) и вооружение специальными знаниями, способствующими всестороннему физическому развитию, воспитанию силы, гибкости, координации.
- **Воспитательные** – это развитие морально-волевых и эстетических качеств. Воспитание дисциплинированности, коллективизма, смелости,

решительности, целеустремленности, упорства, выдержки, инициативности и других качеств.

Двигательные задания с использованием ФММ формирует важные прикладные навыки и умения в преодолении различных препятствий, переноса тяжестей и т. д., совершенствует координационные способности человека.

Двигательные задания использованием ФММ – незаменимое средство в борьбе со смещениями внутренних органов в необычных условиях. Благодаря многократному повторению различных переворотов, скручиванию, перепадам, подъемов организм ребенка все меньше и меньше реагирует на необычные положения тела.

Двигательные задания использованием ФММ – эффективное средство эстетического воспитания дошкольников, так как в ней широко используется музыкальное сопровождение.

Важным качеством ФММ, в силу их конструктивных особенностей, является возможность использования минимальных рисков получения травматизма и внедрение здоровьесберегающих технологий на занятиях по физическому развитию.

В пособии мы рассмотрим комплект ФММ имеющийся в наличии в физкультурном зале МБДОУ детского сада № 91 города Орла:



Горка (трапеция) 2 шт



Арка малая
(подставка под цилиндр) 4 шт.



Валик (цилиндр) 2 шт.



Брусок большой 4 шт.



Подставка под брусок и валик (цилиндр) 4 шт.



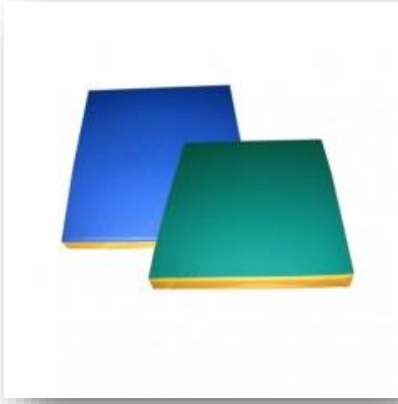
Мостик полуовал (подставка под брусок) 4 шт.



Тоннель малый 2 шт.



Тоннель секционный 6 секций и 2 угловых сектора



Физкультурный мат 4 шт.



Набор мягких игровых элементов
Камушки 7 шт.



Машинки на колесиках
4 шт.



Модуль «Светофор» 2шт.



Полоса препятствий 1



Полоса препятствий 2



Полоса препятствий 3



Полоса препятствий 4



Полоса препятствий 5



Полоса препятствий 6



Полоса препятствий 7



Полоса препятствий 8

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЯГКИХ МОДУЛЕЙ

Разнообразие физкультурных мягких модулей позволяет детям конструировать и экспериментировать при постройке «препятствий» для выполнения двигательных заданий, тем самым развивать воображение. Во время использования ФММ необходимо соблюдать технику безопасности.

Предупреждение травматизма на занятиях с использованием ФММ должно заключаться в преодолении обуславливающих их причин. Использование средств профилактики позволяет свести к минимуму вероятность травматизма. Для успешной реализации профилактических мер необходимо иметь четкое представление о причинах и условиях возникновения всевозможных травм и научиться оказывать своевременную эффективную помощь.

Чтобы не допустить травматизма на занятиях с использованием ФММ необходимо:

1. Продумать организацию и методику проведения двигательных заданий с использованием ФММ.
2. Соблюдать санитарно-гигиеническое состояние места занятия.
3. Пользоваться только исправным ФММ.
4. Следить за соответствием одежды и обуви условиям занятий и выполняемым двигательным заданиям.
5. Постепенное увеличение физической нагрузки и усложнение заданий.
6. Учитывать индивидуальные особенности и возможности детей.
7. Не позволять детям самовольно без страховки выполнять задания.

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ЗАДАНИЯМ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФММ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Упражнения в ползании и лазанье — это жизненно необходимые циклические локомоторные движения, связанные с перемещением тела в вертикальном, наклонном и горизонтальном положении с опорой на руки и ноги. Эти движения особенно полезны для детей дошкольного возраста, так как они способствуют укреплению крупных мышечных групп — туловища, плечевого пояса, рук и ног, развитию гибкости позвоночника, координации движений и ориентировки в пространстве. В ползании и лазанье чередуется напряжение и расслабление мышц, что позволяет выполнять движения длительное время, не испытывая при этом утомления. Следовательно упражнения в ползании и лазанье можно использовать для воспитания выносливости. Четырехопорное положение тела позволяет снять нагрузку с позвоночника, а активная работа мышц рук и плечевого пояса способствует их укреплению, что создает предпосылки для формирования правильной осанки. Проблемы обучения детей дошкольного возраста ползанию и лазанью рассматриваются в работах М. Ю. Кистяковской, А. И. Быковой, А. Д. Удалой, О. Г. Аракеляна, Л. В. Кармановой, Е. Н. Вавиловой, Т. И. Осокиной и других специалистов.

В ползании и лазанье выделяют одноименный и разноименный способы. При одноименном способе движение начинается с правой руки и правой ноги, затем в работу включаются левая рука и левая нога, что способствует перемещению тела. При разноименном способе наблюдается перекрестная координация движений, при котором движение начинается с правой руки и левой ноги и продолжается с помощью действий левой рукой и правой ногой. Затем движение повторяется в том же порядке.

Ползание полезно для детей всех возрастных групп детского сада. Сначала малыши свободно ползают по полу в любом направлении, потом по ограниченному пространству, например между параллельных шнуров, палок, по узкой дорожке и др., учатся ползать в направлении, указанном взрослым, например к игрушке, флажку и пр. Дальнейшим усложнением является ползание на четвереньках по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, бревну, ФММ. В дошкольном возрасте дети овладевают ползанием на животе, на четвереньках, на спине, на боку.

В ползании дети используют различные способы. Некоторые малыши ставят вперед сразу обе руки, опираются на них и одновременно

передвигают ноги. Другие попеременно переставляют вперед руки и ноги. В обоих случаях дети могут опираться на ступни и ладони либо на колени и ладони. У многих малышей получается ползание на животе. Несколько позже дошкольники овладевают ползанием с опорой на предплечья и колени, подтягиваясь руками, лежа на скамейке и др. Сложность препятствия постепенно увеличивается.

В старших группах ползание чаще всего включается в комплекс упражнений с использованием ФММ или в подвижные игры в сочетании с бегом, ходьбой, прыжками.

Особенность упражнений в ползании состоит в том, что они выполняются без показа движений воспитателем, так как на него не рассчитаны используемые пособия.

Ползание непременно должно сочетаться с выпрямлением! После упражнений в ползании, подлезании, пролезании и перелезании детям можно предложить взять предмет (погремушку, кубик и др.), поднять его над головой, посмотреть на него, помахать им. Или достать предмет, подвешенный выше вытянутой руки ребенка, поднять руки вверх и хлопнуть в ладоши. Выполнить прыжок в длину с места с активным замахом рук или бросить мяч в баскетбольную корзину и т.п.

При выполнении упражнений в ползании с опорой на колени не рекомендуется использовать элемент соревнования, так как желание быстрее достигнуть цели вызывает некоторую суетность в движениях, которая может привести к травме колена.

Ползание по полу на животе может выполняться одноименным и разноименным способом. Ползание на животе по-пластунски выполняется разноименным способом. Воспитатель помогает ребенку встать на колени, опереться о пол руками, выпрямить правую, затем левую ногу и лечь на пол. После этого вытянуть правую руку и одновременно подтянуть к животу колено сильно согнутой левой ноги. Корпус при этом слегка повернуть влево. Затем, сгибая правую руку и разгибая левую ногу, ребенок передвигает тело вперед, не поднимая высоко голову. Далее движения повторяются в том же порядке.

Ползание на животе с помощью одних рук: туловище выносится вперед за счет попеременного выноса рук вперед и сгибания их в локтях.

Ползание на четвереньках может выполняться разными способами с опорой на ступни и ладони (при этом ноги слегка согнуты в коленях), на колени и ладони или на колени и предплечья.

Ползание по ограниченной площади: брусок, цилиндр, т.п. Эти упражнения способствуют развитию равновесия.

Ползание по бруску. Перед обучением данному упражнению детей учат подниматься на брусок разными способами, например:

- подойти к концу бруска, наклониться, опереться руками, затем поочередно поставить на брусок колено правой и левой ноги;
- встать сбоку бруска, наклониться, взяться за ее края, опираясь на руки, поставить одно, затем другое колено;
- сесть верхом на брусок, взяться руками впереди себя за ее края, опереться на руки и поставить поочередно колени ног на брусок сзади.

После ползания, в конце бруска, надо подняться, выпрямиться и сойти с бруска вперед, вправо или влево; спрыгнуть с него. Можно так же сползти с бруска, опираясь руками о пол.

Во время выполнения двигательных заданий на высоте воспитатель оказывает детям необходимую помощь, осуществляя гимнастическую страховку.

Подлезание, подползание. Этим движениям детей учат после овладения ходьбой, предлагая, например, подлезть модули, находящиеся на высоте от пола, не касаясь руками пола. Выполнить данное движение можно разными способами.

При подлезании под ФММ головой вперед ребенок, наклонившись, проносит голову, затем, прогибаясь в спине, поочередно передвигает одну и другую ноги.

При подлезании ногами вперед сначала передвигается одна нога, потом прогибается спина, затем переставляется другая нога.

При подлезании правым (левым) боком сначала передвигается левая (правая) нога, затем прогибается спина и проносится голова, после этого переставляется правая (левая) нога.

Пролезание в отверстие выполняется разными способами:

- снизу-вверх. Ребенок держит ФММ в руках горизонтально, пролезает сначала одной ногой, потом другой, затем поднимает ФММ вверх над головой и возвращает в исходное положение. Или ФММ лежит перед ребенком на полу, он ставит в него сначала одну, потом другую ногу, затем поднимает ФММ вверх, продевая через себя;
- сверху-вниз. Данный способ предполагает, что ребенок поднимает ФММ прямыми руками над головой, затем опускает его сверху-вниз, и перешагивает через него сначала одной ногой, потом другой;
- в вертикально поставленный ФММ с отверстием, как и в случае подлезания, головой вперед, ногами вперед, левым и правым боком.

Детям старшего дошкольного возраста можно предложить пролезание вдвоем, держась за руки, с предметом и др.

Перелезание осуществляется через брусок цилиндр и т.п..

Перелезание через препятствие прямо. Ребенок переставляет через препятствие сначала обе руки, потом обе ноги.

Перелезание через высокое препятствие возможно следующим способом: стоя к препятствию лицом, ребенок берется руками за него, опирается, переносит одну ногу и оказывается в положении сидя верхом. Переносит другую ногу, опирается обеими руками о препятствие и опускает ноги вниз. Поворачиваясь лицом к препятствию.

Перелезание через препятствие боком (левым, правым). Ребенок ложится вдоль предмета на живот и, держась руками, поочередно (левую, правую) или одновременно переносит ноги. Затем встает, поочередно (левую, правую) или одновременно переносит руки и встает.

В старшем дошкольном возрасте можно перелезать «перевалом» через препятствие высотой 50—60 см. Для этого ребенок встает лицом к снаряду, опирается грудью и руками о препятствие, поворачивается вдоль него, затем переносит сначала одну ногу, потом другую. Держась руками, опускает ноги поочередно на другую сторону препятствия, после чего встает к нему лицом.

Для повышения у детей интереса к выполнению упражнений им предлагается перелезть через предмет и принести игрушку. В качестве

усложнения дошкольникам предлагается перелезть через два-три препятствия, расположенные на некотором расстоянии друг от друга.

Перелезание может выполняться с пособия на пособие, например с ФММ на гимнастическую стенку и др.

Влезание на предметы ФММ используется в работе с детьми с раннего возраста. Сначала детей учат влезать с помощью рук. При этом, держась руками за предмет, ребенок поочередно ставит на него ноги. При слезании ребенок поочередно опускает ноги или спрыгивает с предмета.

В дальнейшем детей учат влезать на предмет без помощи рук, поочередно ставя на него ноги. Высота предмета постепенно увеличивается от 10 до 40 см.

ПЕРЕЧЕНЬ ПРЕДЛАГАЕМЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФММ

С ходьбой

1. Ходьба по бруску с разным положением рук (на пояс, в стороны, на плечи, за спину).
2. Ходьба по бруску боком приставным шагом с разным положением рук (на пояс, в стороны, на плечи, за спину).
3. Ходьба по бруску скрестным шагом с разным положением рук (на пояс, в стороны, на плечи, за спину)
4. Ходьба по брускам в линию с перешагиванием через предметы и уборка предмета в сторону.
5. Ходьба на носках брусков между ног с разным положением рук (на пояс, в стороны, на плечи, за спину).
6. Ходьба по цилиндру закрепленному в арку малую (подставка под цилиндр) руки в стороны.
7. Ходьба по цилиндру закрепленному в арку малую (подставка под цилиндр) руки в стороны приставным шагом.

8. Ходьба с перешагиванием через бруски.
9. «Ладушки» вставая и садясь на брусок.
10. Ходьба приставным в парах по бруском лицом друг к другу.
11. Ходьба на руках в сторону, ноги на бруске.
12. Ходьба приставным шагом, руки на бруске.
13. Ходьба на руках и ногах цилиндр на полу.
14. Ходьба по бруску с расхождением в паре в разные стороны.
15. Ходьба по бруску, закрепленному в мостик полуовал (подставка под брусок).
16. Приседание на качелях.
17. Ходьба по мягким игровым элементам «Камушки» с перепадом высот (в плоском положении).
18. Ходьба по мягким игровым элементам «Камушки» с перепадом высот (в положении на ребро).
19. Ходьба. Перешагивание через перевернутый тоннель.
20. Прокатывание машины змейкой.
21. Езда на машине с передвижением ног.
22. Девочка сидит, мальчик толкает машину.
23. Перешагивание через машины.
24. Перекатывание на гимнастическом мате.
25. Перекатывание на гимнастическом мате в парах.
26. Ходьба по наклонной Горка (трапеция).

С ползанием

1. «Таракан» в паре с цилиндром на животе.
2. «Черепашка». Ползание с опорой на руки и колени и мостиком полуовалом (подставка под брусок) на спине по бруску, закрепленному в арке малой (подставка под цилиндр).
3. Ползание по бруску, закрепленному в подставку под брусок и валик (цилиндр).
4. Стойка на бруске полуласточка.
5. Стойка на бруске ласточка.

С подлезанием

1. Подлезание под гимнастическими матами лежащими на машинах по пластунски (на боку).
2. Подлезание в тоннель из гимнастических матов горка.
3. Перешагивание и подлезание: 4 бруска и маты с отверстиями от домика.
4. Подлезание под цилиндр высота 45 см по пластунски.
5. Подлезание под брусок высота 40 см на спине.
6. Подлезание под цилиндр высота 20 см на животе подтягивая себя двумя руками.
7. Подлезание в длинный тоннель.
8. Тоннель – Дружба.
9. Подлезание в тоннель, перешагивание через цилиндр, подлезание через тоннель, перешагивание через цилиндр, подлезание через тоннель выпрямление с прыжком вверх и хлопком над головой.

С перелезанием

1. Перелезание через цилиндр (с подставкой) высота 45 см с опорой на руки.
2. Перелезание через брусок (с подставкой) высота 40 см с опорой на руки.

3. Перелезание через цилиндр высота (с подставкой) 20 см с опорой на руки.
4. Перелезание через брусок без подставки с опорой на руки.
5. Залезть в перевернутый тоннель, перенести через голову вверх, чтобы освободится.
6. Пролезание в проем правым и левым боком змейкой в стены домика.

С прыжками

1. Прыжок через брусок с разбега.
2. Прыжок через цилиндр с разбега.
3. Прыжки в центр и выпрыгивание из центра соединенных 2-х арок малых (подставка под цилиндр).
4. Прыжки по гимнастическому мату на двух ногах с продвижением вперед.
5. Прыжки с горки на горку.
6. Прыжок через брусок лицом вперед.
7. Прыжок через брусок боком.
8. Прыжки по мягким игровым элементам «Камушки» с перепадом высот (в плоском положении на ковриках).

С метанием

1. Метание в горизонтальную цель: круг.
2. Метание в горизонтальную цель: ромб.
3. Метание в горизонтальную цель: квадрат.
4. Метание в горизонтальную цель мяча двумя руками из-за головы в перевернутый большой тоннель.
5. Метание в горизонтальную цель мяча двумя руками снизу в перевернутый большой тоннель.
6. Метание в вертикальную цель: круг.

7. Метание в вертикальную цель: ромб.
8. Метание в вертикальную цель: квадрат мячом для сухого бассейна.
9. Метание от плеча в горизонтальную цель: 4 бруска и маты с отверстиями от домика.
10. Прокатывание мяча через тоннель малый сидя на полу ноги врозь.
11. Метание мяча от груди двумя руками в перевернутые три тоннеля и поставленные друг на друга (Баскетбол).
12. Пирамида из 3 тоннелей: в нижний прокатываем мяч, в средний бросаем мяч для сухого бассейна от бедра, в верхний бросок от плеча.
13. Вертикальная мишень из мягких элементов «Камушки». Метание от плеча мяч для большого тенниса.
14. Горизонтальная мишень из игрового элемента «Камушек» метание от бедра мешочка с песком 200 гр.

В эстафетах

1. Лежа на спине друг за другом на мате команда передает руками и ногами валик (цилиндр).
2. Лежа на спине друг за другом на мате команда передает руками и ногами брусок.
3. Эстафета одеть обруч на цилиндр, второй снимает обруч.
4. Эстафета одеть обруч на цилиндр закрепленный Подставка под брусок и валик (цилиндр).
5. Эстафета просунуть предмет: цилиндр и брусок в пирамиду из двух тоннелей.
6. Переноска в паре: цилиндр.
7. Переноска в паре: брусок.
8. Переноска в паре: 2 цилиндра.
9. Переноска в паре 2 бруска.

10. Переноска мостика полуовала (подставка под брусок).
11. Прокатывание игрового элемента «Камушек».
12. Прокатывание цилиндра в паре.
13. Перенести на игровом элементе «Камушек» элемент в положении стоя Арка малая (подставка под цилиндр).
14. Бег со шваброй.

Полоса препятствий

1. Полоса 1
2. Полоса 2
3. Полоса 3
4. Полоса 4
5. Полоса 5
6. Полоса 6
7. Полоса 7
8. Полоса 8

В играх

1. Выше ножки от земли. (Пол – это лава).
2. Море волнуется раз.
3. Волк во рву.
4. День и ночь.
5. По кочкам через болото.
6. С кочки на кочку (переставляя друг за другом).
7. Мы вместе. Ходьба по 4 брускам (2 человека), а два переносят бруски.

Комбинируя модули в сочетании друг с другом, можно создавать полосы препятствий.

Варианты двигательных заданий и их последовательность можно многократно варьировать, меняя мягкие ФММ местами и их положение в пространстве.

Перечень предлагаемых двигательных заданий на ФММ далеко не полный. Расширить его можно за счет фантазии, воображения, уровня образования, педагогического мастерства и желания инструктора по физической культуре, воспитателя и детей.

ДОЛЖНОСТНАЯ ИНСТРУКЦИЯ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПО ПРОФСТАНДАРТУ

фамилия имя отчество

1. Общие положения

1.1. Настоящая должностная инструкция инструктора по физической культуре в ДОУ разработана на основе Профессионального стандарта «05.005 Инструктор-методист», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты РФ № 630н от 8 сентября 2014г, в соответствии с Федеральным Законом №273-ФЗ от 29.12.2012г «Об образовании в Российской Федерации» в редакции от 1 марта 2022 года; ФГОС дошкольного образования, утвержденного приказом Минобрнауки России №1155 от 17 октября 2013г в редакции от 21 января 2019 года, **СП 2.4.3648-20** «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Трудовым кодексом Российской Федерации и другими нормативными актами, регулирующими трудовые отношения между работником и работодателем, Уставом дошкольного образовательного учреждения.

1.2. Данная *должностная инструкция инструктора по физкультуре в детском саду*, разработанная *по профстандарту*, устанавливает основные трудовые функции, должностные обязанности, права и ответственность, а также взаимоотношения в коллективе работников ДОУ сотрудника, занимающего должность инструктора по физической культуре.

1.3. На должность инструктора по физической культуре принимается лицо:

- имеющее среднее профессиональное или высшее образование в области физической культуры и спорта;
- соответствующее требованиям, касающимся прохождения предварительного (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров, внеочередных медицинских осмотров по направлению работодателя, обязательного психиатрического освидетельствования (не реже 1 раза в 5 лет), профессиональной гигиенической подготовки и аттестации (при приеме на работу и далее не реже 1 раза в 2 года), вакцинации, а также имеющее личную

медицинскую книжку с результатами медицинских обследований и лабораторных исследований, сведениями о прививках, перенесенных инфекционных заболеваниях, о прохождении профессиональной гигиенической подготовки и аттестации с допуском к работе;

- не имеющее ограничений на занятия педагогической деятельностью, изложенных в статье 331 "Право на занятие педагогической деятельностью" Трудового кодекса Российской Федерации..

1.4. На должность инструктора по физической культуре назначается лицо, не имеющее запрета на занятие педагогической деятельностью в соответствии с законодательством Российской Федерации, прошедшее обязательный предварительный (при поступлении на работу) и периодический медицинский осмотр (обследование) в установленном законодательством Российской Федерации порядке. Рекомендуются прохождение специальных курсов повышения квалификации.

1.5. Инструктор по физической культуре назначается и освобождается от должности заведующим дошкольным образовательным учреждением. На период отпуска и временной нетрудоспособности инструктора по физкультуре его обязанности могут быть возложены на педагога из числа наиболее подготовленных. Временное исполнение обязанностей в таких ситуациях осуществляется на основании приказа директора школы, изданного с соблюдением требований законодательства о труде.

1.6. Инструктор по физической культуре подчиняется непосредственно заведующему дошкольным образовательным учреждением.

1.7. На период отпуска и временной нетрудоспособности инструктора по физкультуре его должностные обязанности могут быть возложены на педагога из числа наиболее компетентных в области физкультуры и спорта. Временное исполнение обязанностей в таких ситуациях осуществляется на основании приказа заведующего ДОУ, изданного с соблюдением требований законодательства о труде.

1.8. При выполнении обязанностей в ДОУ инструктор по физкультуре руководствуется должностной инструкцией, разработанной с учетом Профстандарта, Конституцией и законами Российской Федерации, указами Президента Российской Федерации, решениями Правительства Российской Федерации и органов управления образованием всех уровней по вопросам физической культуры и воспитания детей; СП 2.4.3648-20 «Санитарно-

эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», правилами и нормами охраны труда и пожарной безопасности. Также, сотрудник руководствуется Уставом, Правилами внутреннего трудового распорядка, приказами и распоряжениями заведующего детским садом, иными локальными правовыми актами дошкольного образовательного учреждения, трудовым договором.

1.9. Инструктор по физической культуре в ДООУ должен знать:

- ✓ основы педагогики и психологии;
- ✓ основы теории и практики физического воспитания дошкольников;
- ✓ основы спортивной медицины и спортивной гигиены;
- ✓ методики физического воспитания, обучения спортивным играм;
- ✓ методики обучения на спортивных снарядах и приспособлениях;
- ✓ методики проведения и передовой опыт организации физкультурно-спортивного праздника, соревнований, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;
- ✓ правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;
- ✓ методы установления контакта с детьми разного возраста, родителями (законными представителями) воспитанников, педагогическими работниками дошкольного образовательного учреждения;
- ✓ типовые программы работы кружков и спортивных секций;
- ✓ нормы физических нагрузок детей дошкольного возраста;
- ✓ современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентного подхода;
- ✓ основы организации здорового образа жизни;
- ✓ возрастную физиологию, детскую гигиену;

- ✓ методы сбора и обработки информации;
- ✓ методы консультирования;
- ✓ законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность в дошкольном образовательном учреждении;
- ✓ приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации;
- ✓ методику воспитательной работы;
- ✓ основы научной организации труда;
- ✓ нормативные документы по вопросам воспитания детей;
- ✓ теорию и методы управления образовательными системами;
- ✓ методы формирования основных составляющих компетентности (профессиональной, коммуникативной, информационной, правовой);
- ✓ методы убеждения, аргументации своей позиции;
- ✓ технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения;
- ✓ основы экологии, экономики, социологии;
- ✓ трудовое законодательство Российской Федерации;
- ✓ основы работы с текстовыми редакторами, электронными таблицами, презентациями, электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием;
- ✓ способы оказания первой доврачебной помощи;
- ✓ конвенцию ООН о правах ребенка;
- ✓ правила внутреннего трудового распорядка дошкольного образовательного учреждения;
- ✓ правила по охране труда и пожарной безопасности.

1.10. Инструктор по физической культуре в ДОУ должен уметь:

- ✓ проводить самостоятельно занятия по физическому развитию в том числе обучать в рамках утвержденной программы и методических рекомендаций умениям, навыкам, техники выполнения физических упражнений и основных видов движений, развитию физических и морально-волевых качеств;
- ✓ разрабатывать план-конспект занятия по физическому развитию с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов детей;
- ✓ подбирать форму методик проведения занятия по физическому развитию с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов воспитанников ДОУ;
- ✓ пользоваться контрольно-измерительными приборами, физкультурным оборудованием и инвентарём;
- ✓ контролировать физическое состояние детей ДОУ;
- ✓ разъяснять в доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях по физическому развитию;
- ✓ планировать, разработать программу и организовать проведение мероприятия активного отдыха воспитанников ДОУ;
- ✓ использовать существующие методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера;
- ✓ определять требования к месту, времени проведения, ресурсному обеспечению физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;
- ✓ обеспечивать безопасность проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера;
- ✓ осуществлять коммуникации с педагогическими работниками и родителями (законными представителями) воспитанников ДОУ;
- ✓ вовлекать в мероприятия активного отдыха воспитанников ДОУ;

- ✓ изучать и систематизировать информацию относительно организации и методического обеспечения кружков, спортивных секций;
- ✓ планировать организацию кружков, спортивных секций на базе ДОУ;
- ✓ использовать существующие программы кружков и спортивных секций;
- ✓ осуществлять коммуникации с руководителями кружков, спортивных секций с организациями дополнительного образования спортивной направленности и организациями спорта;
- ✓ вовлекать в работу спортивных кружков и секций воспитанников ДОУ;
- ✓ выявлять своевременно угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов
- ✓ реагировать оперативно на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности последних;
- ✓ вести учет показателей здоровья, физической подготовленности, физических нагрузок;
- ✓ систематизировать информацию физического развития, уровня физической подготовленности детей ДОУ;
- ✓ оказывать первую доврачебную помощь;
- ✓ пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи;
- ✓ владеть навыками работы с текстовыми редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами;
- ✓ обладать навыками составления расписания занятий по физическому развитию, секционных занятий;
- ✓ вести отчетную документацию по утвержденной форме;
- ✓ осуществлять коммуникации с педагогическими работниками и родителями (законными представителями) несовершеннолетних воспитанников.

1.11. В своей деятельности инструктор по физической культуре выполняет обязанности согласно своей должностной инструкции, административного, трудового законодательства Российской Федерации, правил и норм охраны труда и пожарной безопасности, Устава и локально-правовых актов дошкольного общеобразовательного учреждения.

1.12. Инструктор по физической культуре должен пройти обучение и иметь навыки оказания первой доврачебной помощи пострадавшим, знать порядок действий при возникновении чрезвычайной ситуации и эвакуации.

2. Должностные обязанности

Инструктор по физической культуре в ДОУ выполняет следующие обязанности:

2.1. В рамках обобщенной трудовой функции организации и проведения занятий по физическому развитию, оказания практической и методической помощи по вопросам физической воспитания:

2.1.1. проводит занятия по физическому развитию согласно СП 2.4.3648-20, обучает воспитанников владению умениям и техникой выполнения упражнений;

2.1.2. контролирует двигательную деятельность воспитанников;

2.1.3. регулирует физические нагрузки воспитанников;

2.1.4. совместно с медицинскими работниками контролирует физическое состояние воспитанников ДОУ;

2.1.5. обеспечивает безопасность воспитанников при проведении занятий по физическому развитию и других физкультурно-оздоровительных мероприятиях в ДОУ;

2.1.6. проводит ознакомление родителей (законных представителей) несовершеннолетних воспитанников, сотрудников ДОУ с передовым опытом в области улучшения физической подготовленности населения;

2.1.7. проводит консультации для всех заинтересованных лиц по вопросам обеспечения безопасности во время занятий физическими упражнениями;

2.1.8. составляет программы физкультурно-оздоровительных мероприятий;

2.1.9. осуществляет судейство в рамках физкультурно-оздоровительного мероприятия;

2.1.10. составляет самоанализ о проведении физкультурно-оздоровительного мероприятия.

2.1.11. изучает и обобщает передовой опыт в области физического воспитания детей дошкольного возраста;

2.1.12. проведение просветительской работы в области физического воспитания среди родителей (законных представителей) воспитанников, педагогических работников;

2.1.13. консультирование педагогических работников по вопросам физического воспитания детей дошкольного возраста;

2.1.14. оказание методической и консультационной помощи родителям (законным представителям) воспитанников ДОУ;

2.1.15. ознакомление педагогических работников и родителей (законных представителей) воспитанников с правилами охраны жизни и здоровья детей;

2.1.16. участвует в родительских собраниях, воспитательных и других мероприятиях, предусмотренных образовательной программой ДОУ, в части установленной полномочий;

2.2. В рамках трудовой функции организации работы кружков и секций физкультурно-оздоровительной направленности:

2.2.1. подготавливает предложения по составу кружков, секций физкультурно-оздоровительной направленности, возможных для ДОУ;

2.2.2. консультирует руководителей кружков, секций физкультурно-оздоровительной направленности;

2.2.3. привлекает воспитанников к участию в кружках и секциях физкультурно-оздоровительной направленности.

2.2.4. осуществляет обмен опытом с организациями дополнительного образования спортивной направленности и организациями спорта;

2.3. В рамках трудовой функции организации активного отдыха обучающихся, занимающихся:

2.3.1. определяет цели и задачи программы мероприятий активного отдыха;

2.3.2. составляет программы мероприятий активного отдыха воспитанников;

2.3.3. составляет план ресурсного обеспечения физкультурного праздника, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;

2.3.4. проводит физкультурно-оздоровительный праздник, дни здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера при участии педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних воспитанников;

2.3.5. подводит итоги проведения физкультурно-оздоровительного мероприятия, составляет отчет о проведении мероприятия по утвержденной форме;

2.4. В рамках трудовой функции планирования, организации и проведения образовательной работы по физической культуре с обучающимися, занимающимися:

2.4.1. определяет задачи и содержание занятий по физическому развитию с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов воспитанников;

2.4.2. разрабатывает план-конспект проведения занятий по физической культуре с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов воспитанников;

2.4.3. разрабатывает или подбирает методики проведения занятий по физической культуре с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов воспитанников;

2.4.4. проводит занятия по физической культуре согласно разработанному плану, графику по утвержденным программам и методикам;

2.4.5. проводит работы по овладению воспитанниками умениями и техникой выполнения физических упражнений, формирует их морально-волевые качества;

2.4.6. осуществляет мониторинг качества оздоровительной работы в ДОУ с учетом электронных форм учета показателей здоровья и физических нагрузок.

2.4.7. Осуществляет контроль и соблюдение санитарно-гигиенических норм и следит за состоянием помещений, спортивного оборудования и инвентаря для занятий физической культурой.

2.5. Осуществляет контроль ежедневной обработки спортивного оборудования и инвентаря с использованием мыльно-содового раствора, а также проветриванием физкультурного зала в течении 10 минут после каждого занятия.

3. Права

Инструктор по физической культуре имеет право:

3.1. Знакомиться с проектами решений заведующего ДОУ, которые касаются его профессиональной деятельности.

3.2. Требовать от администрации дошкольного образовательного учреждения создания условий, необходимых для выполнения профессиональных обязанностей.

3.3. Вместе с заместителем заведующего по УВР (ВМР) определять конкретные задачи работы с детьми, педагогами и родителями; выделять приоритетные направления деятельности в конкретный период, выбирать и использовать известные методики физического воспитания дошкольников, учебные пособия и материалы.

3.4. Принимать участие, выступать с обобщением опыта своей рабочей деятельности на методических объединениях, педагогических советах, родительских собраниях, конференциях различных уровней и в средствах массовой информации.

3.5. В пределах своей компетенции и в нужном порядке, определенном Уставом ДОУ, присутствовать на мероприятиях, проводимых другими педагогическими работниками детского сада.

3.6. Подавать на рассмотрение заведующей учреждением предложения по улучшению деятельности детского сада, в рамках своих полномочий.

3.7. Получать от работников дошкольного образовательного учреждения информацию, необходимую для осуществления своей деятельности.

3.8. Отстаивать свою профессиональную честь и достоинство, знакомиться с жалобами и давать по ним объяснения.

3.9. Повышать свою профессиональную квалификацию, регулярно проходить аттестацию.

4. Ответственность

4.1. Инструктор по физической культуре в порядке, установленном законодательством РФ, несет ответственность:

- ✓ за некачественную или реализацию не в полном объеме утвержденной образовательной программы в соответствии с учебным планом и графиком учебного процесса;
- ✓ за жизнь и здоровье воспитанников ДООУ во время проведения образовательного процесса;
- ✓ за несоблюдение прав и свобод ребенка;
- ✓ за нарушение (ненадлежащее исполнение) своих должностных обязанностей, предусмотренных данной должностной инструкцией инструктора по физкультуре в ДООУ, Устава, Правил внутреннего трудового распорядка в пределах, определенных действующим трудовым законодательством РФ;
- ✓ за совершенные в процессе осуществления своей деятельности правонарушения в пределах, установленных действующим административным законодательством РФ.

4.2. За применение, в том числе однократное, методов воспитания, связанных с физическим и (или) психическим насилием над личностью ребенка, инструктор по физической культуре может быть отстранен от занимаемой должности в соответствии с трудовым законодательством и Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации».

4.3. За нарушение правил охраны труда, пожарной безопасности, санитарно-гигиенических правил инструктор по физической культуре будет привлечен к административной ответственности в порядке и случаях, предусмотренных административным законодательством.

4.4. За виновное нанесение ДООУ или участникам образовательного процесса ущерба в связи с исполнением (неисполнением) своих должностных обязанностей инструктор по физической культуре понесет материальную ответственность в порядке и пределах, установленных трудовым законодательством РФ.

4.5. Инструктор по физической культуре несет гражданско-правовую ответственность за вред, причиненный личности или имуществу гражданина, а также ДООУ, или причинение морального вреда, действиями, которые нарушают личные неимущественные права, а также в других случаях, предусмотренных законодательством РФ.

5. Взаимоотношения. Связи по должности

5.1. Работает в режиме нормированного рабочего дня по утвержденному графику, составленному исходя из 30-часовой рабочей недели, самопланирования деятельности, отчетности и участия в обязательных плановых мероприятиях ДООУ на которые не установлены нормы выработки.

5.2. В соответствии с годовым планом деятельности ДООУ самостоятельно планирует свою деятельность на год, полугодие и ежемесячно с утверждением плана заведующим ДООУ.

5.3. Участвует в работе педагогических, методических советов, других формах методической работы, в работе по проведению родительских собраний, оздоровительных, воспитательных и других мероприятий, утвержденных образовательной программой, в организации и проведении методической и консультативной помощи родителям или лицам, которые их заменяют.

5.4. Информировывает заведующего детским садом, заместителя директора по административно-хозяйственной работе (завхоза) про все недостатки в проведении образовательного процесса. Вносит свои предложения по устранению недостатков и по оптимизации работы инструктора по физической культуре.

5.5. Получает от администрации дошкольного образовательного учреждения информацию нормативно-правового и организационно-методического характера, знакомится с соответствующими документами.

5.6. Регулярно обменивается информацией по вопросам, входящим в свою компетенцию, с администрацией и педагогическими работниками ДООУ.

5.7. Поддерживает связь с учреждениями дополнительного образования спортивной направленности и учреждениями спорта.

6. Порядок утверждения и изменения должностной инструкции

6.1. Внесение изменений и дополнений в действующую должностную инструкцию производится в том же порядке, в котором принимается должностная инструкция.

6.2. Должностная инструкция вступает в силу с момента ее утверждения и действует до замены ее новой должностной инструкцией.

С инструкцией ознакомлен:

_____ / _____
подпись *Ф.И.О.*

Один экземпляр получил на руки и обязуюсь хранить на рабочем месте

« _____ » _____ 2022 г.

ПРИМЕРНАЯ ЦИКЛОГРАММА РАБОТЫ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ДОУ

ставка 30 часов в неделю (6 часов в день при 5 дневной рабочей недели)

**Понедельник
08.00 – 12.00; 14.30 - 16.30**

Время	Виды работы
08.00 – 08.30	Консультации с родителями.
08.30 – 09.00	Подготовка к занятиям, подготовка физкультурного зала к занятиям (проветривание помещения; подбор и проверка физкультурного оборудования и инвентаря).
09.00 – 11.30	Занятия по физическому развитию с детьми.
11.30 – 12.00	Подготовка материалов взаимодействия с воспитателями (рекомендации по работе с детьми и родителями).
14.30-15.00	Обсуждение сценариев мероприятий с педагогами.
15.00 – 15.15	Подготовка к занятиям, подготовка физкультурного зала к занятиям (проветривание помещения; подбор и проверка физкультурного оборудования и инвентаря).
15.15 -16.15	Занятия по физическому развитию или секционные занятия с детьми
16.15 - 16.30	Разработка консультаций для родителей (подбор методического материала, составление анкет).

Вторник
08.00 – 12.00; 14.30 - 16.30

Время	Виды работы
08.00 – 08.30	Консультации с родителями.
08.30 – 09.00	Подготовка к занятиям, подготовка физкультурного зала к занятиям (проветривание помещения; подбор и проверка физкультурного оборудования и инвентаря).
09.00 – 12.00	Занятия по физическому развитию детей.
14.30-15.00	Консультации, мастер – классы для педагогов
15.00-15.15	Подготовка к занятиям, подготовка физкультурного зала к занятиям (проветривание помещения; подбор и проверка физкультурного оборудования и инвентаря).
15.15-16.30	Занятия по физическому развитию или секционные занятия с детьми.

Среда
08.00 – 12.00; 14.30 - 16.30

Время	Виды работы
08.00 – 08.30	Работа с медицинскими картами и медсестрой
08.30 - 09.00	Подготовка к занятиям, подготовка физкультурного зала к занятиям (проветривание помещения; подбор и проверка физкультурного оборудования и инвентаря).
09.00 – 10.45	Занятия по физическому развитию с детьми.
10.45 – 11.30	Контроль состояния и эксплуатации спортивного оборудования, приведение его в порядок (подкачивание мячей, контроль целостности и безопасности оборудования и инвентаря, промывание и очищение)

11.30 – 12.00	Контроль состояния и эксплуатации физкультурного оборудования и инвентаря, приведение его в порядок (контроль целостности и безопасности).
14.30 - 15.00	Работа по плану ДОУ (педсовет, мастер-класс и т.п.)
15.00 - 15.15	Подготовка к занятиям, подготовка физкультурного зала к занятиям (проветривание помещения; подбор и проверка физкультурного оборудования и инвентаря).
15.45 - 16.30	Занятия по физическому развитию с детьми.

Четверг

08.00 – 12.00; 14.30 - 16.30

Время	Виды работы
08.00 – 08.30	Консультации с родителями.
08.30 - 09.00	Подготовка к занятиям, подготовка физкультурного зала к занятиям (проветривание помещения; подбор и проверка физкультурного оборудования и инвентаря).
09.00 – 11.30	Занятия по физическому развитию детей.
11.30 – 12.00	Подбор материала к физкультурным мероприятиям.
14.30 – 14.55	Методическая работа, самообразование.
14.55 - 15.10	Подготовка к занятиям, подготовка физкультурного зала к занятиям (проветривание помещения; подбор и проверка физкультурного оборудования и инвентаря).
15.10 - 16.30	Занятия по физическому развитию детей.

Пятница

08.00 – 12.00; 14.30 - 16.30

Время	Виды работы
-------	-------------

08.00 – 08.30	Работа с документацией, подготовка к занятиям следующей недели по тематическому плану.
08.30 – 09.00	Подготовка к занятиям, подготовка физкультурного зала к занятиям (проветривание помещения; подбор и проверка физкультурного оборудования и инвентаря).
09.00 – 12.00	Занятия по физическому развитию детей.
14.30 -15.35	Составление и подбор материала к сценариям, (подбор материала для проведения физкультурных досугов и праздников, составление фонограмм, мультимедиа, костюмы, оборудования и атрибутов).
15.35 - 15.50	Подготовка к занятиям, подготовка физкультурного зала к занятиям (проветривание помещения; подбор и проверка физкультурного оборудования и инвентаря).
15.50 - 16.15	Занятия по физическому развитию детей.
16.15 - 16.30	Контроль состояния и эксплуатации спортивного оборудования, приведение его в порядок (подкачивание мячей, контроль целостности и безопасности оборудования и инвентаря, промывание и очищение)

Работа с детьми	16 час.00 мин.	70,5%
Работа с педагогами	5 час. 00 мин.	
Работа с родителями	2 час 30 мин.	
Работа с документами, подготовка зала, бассейна, оборудования	6 час.30 мин.	29,5%
ставка	30 часов	

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ

на _____ учебный год

№	Содержание работы, мероприятия	Срок выполнения
1. Методическая работа		
1.	Составить перспективный и календарный план работы с детьми на занятиях	сентябрь
2.	Составить поурочные планы занятий для всех возрастных групп.	сентябрь
3.	Проработать методическую литературу.	в течение года
4.	Подобрать комплексы зарядки для всех возрастных групп.	ноябрь
5.	В целях самообразования изучить комплексы упражнений, системы занятий и игры с фитболами. Изучить комплексы пальчиковой гимнастики.	в течение года
6.	Подобрать комплексы упражнений для кружков – «Здоровячок» и «Ритмопластика».	сентябрь
2. Физкультурно-оздоровительная работа		
1.	Обработать данные медосмотра, сделать списки детей с группами здоровья.	сентябрь
2.	Провести диагностику физической подготовленности детей.	сентябрь май
3.	Осуществлять медико-педагогический контроль на физкультурных занятиях.	в течение года

4.	Обеспечить контроль по закаливанию детей в сочетании с утренней зарядкой и гимнастикой после сна.	ежедневно в течение года
5.	Закаливающие мероприятия: закаливающая ходьба босиком в спальне до и после дневного сна, мытье рук, шеи, лица прохладной водой. Дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, самомассаж, оздоровительный бег на воздухе.	ежедневно в течение года

3. Физкультура в режиме дня

1.	Утренняя гимнастика.	ежедневно
2.	Физкультурные занятия в зале и на улице.	по расписанию
3.	Подвижные и спортивные игры на прогулке.	ежедневно
4.	Двигательные разминки и физкультминутки.	ежедневно
5.	Гимнастика после сна.	ежедневно
6.	Индивидуальная работа с детьми.	ежедневно
7.	Самостоятельная двигательная активность детей.	ежедневно
8.	Физкультурные досуги.	2 раза в месяц
9.	Физкультурно-оздоровительные праздники.	4 раза в год
10.	Неделя Спорта	1 раз в год
11.	Неделя Здоровья	1 раз в год
12.	Кружковая работа	По расписанию

4. Организационно-массовая работа

1.	Составить календарный план активного отдыха детей.	в течение года
----	--	----------------

2.	Провести физкультурно-оздоровительные праздники.	4 раза в год
3.	Провести физкультурные досуги.	2 раза в месяц
4.	Организационная и тренировочная работа в рамках подготовки к IX Спартакиаде дошкольников Мытищинского района	Сентябрь, октябрь
5.	Оформление спортивного стенда с информацией.	в течение года
6.	Неделя Спорта	1 раз в год
7.	Неделя Здоровья	1 раз в год
8.	Кружковая работа	По расписанию
9.	Открытое занятие по физкультуре	апрель
10.	Открытое занятие кружка «Здоровячок»	январь
11.	Открытое занятие кружка «Ритмопластика»	май
5. Работа с воспитателями.		
1.	Регулярно информировать о спортивных мероприятиях в детском саду.	в течение года
2.	Консультировать по индивидуальной работе с детьми в целях развития физических качеств и укрепления здоровья.	в течение года
3.	Провести консультации для воспитателей: Тренинг-консультация: «Пальчиковые игры и упражнения для развития дошкольников», Тема: «Здоровье и мы! Как приучить дошкольников вести здоровый образ жизни».	октябрь ноябрь февраль апрель

	Тема: «Организация и проведение физкультурминуток».	
	Тема: «Дыхательная гимнастика для дошкольников».	
6. Работа с родителями.		
1.	Индивидуальные рекомендации и беседы.	в течение года
2.	Подготовка команды родителей и детей к межсадовской Спартакиаде	Сентябрь-ноябрь
3.	Открытые занятия по физкультуре	апрель
4	Открытые занятия кружка «Ритмопластика»	май
5	Открытые занятия кружка «Здоровячок»	январь
	Приглашение родителей на физкультурно-оздоровительные праздники	Согласно плану
6.	Консультации на родительских собраниях: Тема: «Профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки»- Тема: «Игры детей летом» - рекомендации родителям по физкультурно-оздоровительному развитию детей на летний период.	октябрь май
7.	Анкетирование родителей: «Какое место занимает физкультура в Вашей семье»	декабрь
7. Календарный план активного отдыха детей.		
1.	Музыкально-спортивный праздник «1 сентября - День знаний».	01.09.2014 все группы
2.	День здоровья	09.09.2014 все группы

3.	Неделя Здоровья	10-14 ноября
4.	Физкультурный досуг-беседа «Изучаем свой организм»	10.11.2014
5.	Зимний физкультурный досуг «Зимние забавы или в гостях у Снеговика»	20.01.2015
6.	Физкультурно-оздоровительный праздник посвященный Дню Защитника Отечества	20.02.2015
7.	Физкультурный досуг «Здравствуй, Масленица!»	17.02.2015
8.	Физкультурный досуг «Мы – космонавты!»	14.04.2015
9.	Музыкально-спортивный праздник, посвященный 70-ю Победы в ВОВ	12.05.2015

НАГРУЗКА В НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ДЕТЬМИ В ДОУ

Формы НОД	Младшая Группа (3-4 г)	Средняя Группа (4-5 лет)	Старшая Группа (5-6 лет)	Подготовительная к школе группа (7-8 лет)
Утренняя эмоционально-стимулирующая гимнастика	До 10 минут			
Физкультминутка во время занятия	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин
Динамическая (физкультурная) пауза между занятиями	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин
Подвижная игра на прогулке	6-10 мин	10-12 мин	12-15 мин	12-15 мин
Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	8-10 мин	10-12 мин	До 15 мин	До 15 мин
Физкультурный час на прогулке	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Занятия по физическому развитию (ФГОС) (3 раза в неделю: 2 в зале, 1 на улице)	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Гимнастика пробуждения после дневного сна	5-10 мин			

Физкультурное развлечение (1 раз в месяц)	До 20мин	До 30 мин	До 30 мин	До 50 мин
Физкультурный праздник (2 раза в год)	До 20 мин	До 40 мин	До 50 мин	До 60 мин
Секция физкультурно-оздоровительной направленности (2 раза в неделю вторая половина дня)		20 мин	25 мин	30 мин

ПЕРЕЧЕНЬ ПРЕДЛАГАЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ НА ФММ

Перечень предлагаемых двигательных заданий на ФММ далеко не полный. Расширить его можно за счет фантазии, воображения, уровня образования, педагогического мастерства и желания инструктора по физической культуре, воспитателя и детей.

1. Аркин Е. А. Физическое воспитание в детском саду : метод. письмо. М. ; Л. : Учпедгиз, 1946. - 68 с.
2. Бойко В. В. Физическое развитие дошкольников. Подготовительная группа / В. В. Бойко; О. В. Бережнова. – Москва : ИД Цветной мир, 2017. – 176 с. – (Малыши-крепыши).
3. Бойко В. В. Физическое развитие дошкольников. Старшая группа / В. В. Бойко; О. В. Бережнова. – Москва : ИД Цветной мир, 2018. – 144 с. – (Малыши-крепыши).
4. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать : пособие для воспитателя детского сада. – Москва : Просвещение, 1983. 144 с., ил.
6. Журнал WomanAdvice – Сухой бассейн. Комплекс упражнений для занятий в сухом бассейне: <http://womanadvice.ru/suhoy-basseyn#ixzz46w9aGcmr>
7. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа (6-7 лет). – Москва : МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018. – 112 с.
8. Бойко С. Использование мягких модулей в дошкольном образовательном учреждении [Электронный ресурс] / С. Бойко // МААМ.RU – международный образовательный портал. – Режим доступа: <https://www.maam.ru/detskijsad/ispolzovanie-mjagkih-modulei-v-doshkolnom-obrazovatelnom-uchrezhdeni.html>
9. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – 2-е изд., испр. – Москва : Академия, 2006. – 368 с.
10. Хухлаева Д. В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях : учебник / Д. В. Хухлаева. - Москва : Просвещение, 1984. – 208 с.
11. Кенеман А. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология» / А. В. Кенеман; Д. В. Хухлаева. - Изд. 2-е, испр. и доп. – Москва : Просвещение, 1978. - 272 с.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аркин Е.А. Физическое воспитание в детском саду: метод, письмо. М.; Л.: Учпедгиз, 1946.
2. Бережнова, Бойко: Старшая к школе группа. Физическое развитие дошкольников. <https://www.labyrinth.ru/books/618140/>
3. Бойко, Бережнова: Старшая к школе группа. Физическое развитие дошкольников <https://www.labyrinth.ru/books/618140/>
4. Бойко, Бережнова: Физическое развитие дошкольников. Подготовительная группа. ФГОС ДО <https://www.labyrinth.ru/books/583027/>
5. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: пособие для воспитателя детского сада. М.: Просвещение, 1983.
6. Журнал WomanAdvice - советы на все случаи жизни: <http://womanadvice.ru/suhoy-basseyn#ixzz46w9aGcmr>
7. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7 лет). – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 112 с.
8. Статья Использование мягких модулей в дошкольном образовательном учреждении: <http://sov.opredelim.com/docs/137500/index-2036.html>
9. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – 2-е изд., испр. – М.: Академия, 2006. – 368 с.
10. Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: учебник. М.: Просвещение, 1984.

Учебное издание

сост. Бойко В. В.; Тарабакина И. В.

**ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ
МЯГКИХ МОДУЛЕЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ**

Учебно-методическое пособие

Подписано к изданию 21.09.2022 г.

Объем 3,0 печ.л.

Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ)

Россия, 302020, г. Орел, Наугорское шоссе, д. 5-а

Академия МАБИВ – www.mabiv.ru

e-mail: mabiv@mail.ru