

**Государственное автономное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
«Приморский краевой институт развития образования»  
(ГАУ ДПО ПК ИРО)**

**СОГЛАСОВАНО**

Заведующий кафедрой ПиПВ  
М.С. Назаров  
«18» 02 2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по научно-  
исследовательской и учебно –  
методической работе ГАУ ДПО  
ПК ИРО

О.Б. Богданова  
2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
повышения квалификации  
«Физическое развитие детей в ДОО»**

Владивосток  
2025

## Раздел 1. Характеристика программы

### 1.1. Цель реализации программы.

Совершенствование профессиональных компетенций педагогов ДОО в области физического развития детей дошкольного возраста. Изучение современных подходов, технологий и методик физического воспитания дошкольников.

### 1.2. Планируемые результаты обучения

Трудовая функция	Трудовое действие	Знать	Уметь
Общепедагогическая функция. Обучение. Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)	Организация и проведение физкультурных и оздоровительных мероприятий для детей дошкольного возраста, интеграция региональных особенностей в процесс, а также развитие у детей основных физических качеств (координация, гибкость, сила и выносливость) с использованием эффективных методов и современных технологий.	Основные принципы и задачи физического воспитания детей дошкольного возраста. Нормативные требования и санитарно-эпидемиологические стандарты, касающиеся физического воспитания в ДОО. Возрастные особенности физического развития детей и подходы к организации занятий в зависимости от этих особенностей. Методики и технологии развития координации, гибкости, силы и выносливости у дошкольников. Региональные особенности Приморского края, которые можно использовать при планировании и проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий.	Разрабатывать и проводить физкультурные занятия с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Интегрировать региональный компонент в физкультурно-оздоровительные мероприятия и занятия (с использованием местных природных объектов, культурных и этнографических традиций).

**1.3. Категория обучающихся:** инструктора по физическому развитию, педагоги дошкольных организаций

**1.4. Форма обучения:** очно.

**1.5. Срок освоения программы:** 24 академических часа.

## Раздел 2. Содержание программы

### 2.1. Учебный (тематический) план.

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Всего часов	Виды учебных занятий, учебных работ		Самостоятельная работа, час	Формы контроля
			Лекция, час	Интерактивное (практическое) занятие, час		

1.	Входной контроль	1	0	0	1	Тестирование
2.	Модуль 1. Теоретические основы физического развития детей дошкольного возраста	5	4	1	0	Практическая работа
2.1.	Возрастные особенности физического развития детей 3–7 лет.	2	1	1	0	
2.2.	Нормативно-правовые аспекты организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОО.	1	1	0	0	
2.3.	Основы физиологии и анатомии детей дошкольного возраста.	2	2	0	0	
3.	Модуль 2. Современные технологии и методы физического воспитания в ДОО	5	1	4	0	Практическая работа
3.1.	Игровые технологии в физическом развитии дошкольников.	1	0	1	0	
3.2.	Программа «Шаг за шагом» для формирования двигательных навыков.	2	1	1	0	
3.3.	Развитие координации, гибкости, силы и выносливости через физические упражнения.	2	0	2	0	
4.	Модуль 3. Организация и проведение физкультурных мероприятий в	4	2	2	0	Практическая работа

	<b>ДОО</b>					
4.1.	Проведение утренней гимнастики и физкультурных минуток.	1	0	1	0	
4.2.	Планирование и реализация спортивных праздников, дней здоровья.	2	1	1	0	
4.3.	Обеспечение безопасности при проведении физкультурных занятий.	1	1	0	0	
<b>5.</b>	<b>Модуль 4. Региональный компонент: особенности физического воспитания детей в Приморском крае</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>Практическая работа</b>
5.1.	Учет природно-климатических условий Приморского края (морской климат, горные районы) при планировании физической активности.	2	1	1		
5.2.	Использование традиционных видов активности региона: туризм, скандинавская ходьба, экологические тропы.	1	0	1		
5.3.	Элементы физического воспитания на основе культурного наследия Приморского края (подвижные игры коренных народов, спортивные	1	0	1		

	традиции региона).					
5.4.	Интеграция региональной специфики в физкультурно-оздоровительные мероприятия и занятия.	1	0	1		
6.	<b>Модуль 5. Интеграция физического воспитания с образовательной программой ДОО</b>	2	1	1	0	<b>Практическая работа</b>
6.1.	Использование физкультуры в интегрированных занятиях (музыка, логопедическая работа).	1	0	1	0	
6.2.	Работа с родителями по вопросам физического развития.	1	1	0	0	
6.	<b>Итоговая аттестация</b>	2	0	2	0	<b>Проект</b>
7.	<b>Итого</b>	<b>24</b>	<b>9</b>	<b>14</b>	<b>1</b>	

## 2.2. Рабочая программа

**1. Входной контроль.** Определить уровень знаний слушателей о теоретических основах и практических аспектах физического развития дошкольников, их умение ориентироваться в нормативных документах и применять базовые методы работы.

### **2. Теоретические основы физического развития детей дошкольного возраста**

**2.1 Возрастные особенности физического развития детей 3–7 лет.** (лекция – 1 ч. Практическая работа – 1 ч.)

Лекция. Лекция посвящена основным особенностям физического развития детей дошкольного возраста. Рассматриваются ключевые аспекты роста и развития, включая формирование опорно-двигательного аппарата, мышечной системы и двигательной активности. Особое внимание уделяется разнице в потребностях детей разных возрастных групп и принципам организации физической нагрузки, соответствующей возрастным нормам.

Практическая работа. Уметь составлять план физкультурного занятия с учетом возрастных особенностей. Подбирать упражнения, соответствующие физическому и психомоторному развитию дошкольников. Грамотно структурировать физкультурное занятие.

## **2.2. Нормативно-правовые аспекты организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОО. (лекция – 1 ч.)**

Лекция. Изучение основных положений, нормативно-правовых актов, регламентирующие деятельность инструктора в дошкольной организации, ознакомление с основными положениями ФГОС ДО. Изучение прав и обязанностей участников образовательного процесса.

## **2.3. Основы физиологии и анатомии детей дошкольного возраста. (лекция – 2 ч.)**

В лекции рассматриваются базовые принципы анатомии и физиологии детей дошкольного возраста. Акцент сделан на особенности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, которые определяют их реакцию на физическую нагрузку. Лектор объяснит, как физиологические процессы влияют на выбор физических упражнений и режим дня.

## **3. Современные технологии и методы физического воспитания в ДОО.**

### **3.1. Игровые технологии в физическом развитии дошкольников. (практическая работа – 1 ч.)**

Практическая работа. Уметь использовать современные методики физического воспитания при составлении игровых упражнений.

### **3.2. Программа «Шаг за шагом» для формирования двигательных навыков. (лекция – 1 ч., практическая работа – 1 ч.)**

Лекция посвящена программе «Шаг за шагом», направленной на последовательное развитие двигательных навыков у детей дошкольного возраста. Слушатели узнают, как строить занятия, ориентируясь на индивидуальный уровень подготовки ребенка, и как использовать данную программу для системного развития физических качеств.

Практическая работа. Уметь разрабатывать игровые упражнения, направленные на развитие координации движений. Адаптировать физические упражнения в игровой форме для дошкольников.

### **3.3. Развитие координации, гибкости, силы и выносливости через физические упражнения. (практическая работа – 2 ч.)**

Практическая работа. Научиться разрабатывать комплекс физических упражнений направленный на развитие координации, гибкости, силы и выносливости.

## **4. Организация и проведение физкультурных мероприятий в ДОО.**

### **4.1. Проведение утренней гимнастики и физкультурных минуток. (практическая работа – 1 ч.)**

Практическая работа. Научиться проводить утреннюю гимнастику в соответствии с возрастными особенностями дошкольников. Уделить внимание в разработке гимнастики на повышение бодрости и улучшение настроения, и подготовку к активной деятельности.

### **4.2. Планирование и реализация спортивных праздников, дней здоровья. (лекция – 1 ч., практическая работа – 1 ч.)**

Лекция посвящена этапам планирования и проведения крупных физкультурных мероприятий. Рассматриваются идеи для спортивных праздников, их структура и способы вовлечения детей, педагогов и родителей. Особое внимание уделяется созданию атмосферы праздника и организации безопасного пространства.

Практическая работа. Развить навык планирования и организации физкультурных мероприятий. Научить включать в сценарий элементы соревновательной и игровой деятельности, обеспечивая увлекательный и оздоровительный процесс для детей дошкольного возраста.

#### **4.3. Обеспечение безопасности при проведении физкультурных занятий.** (лекция – 1 ч.)

Лекция акцентирует внимание на правилах обеспечения безопасности детей во время физической активности. Слушатели изучат основные риски, связанные с проведением занятий, способы их минимизации, а также требования к оборудованию и подготовке помещений.

#### **5. Региональный компонент: особенности физического воспитания детей в Приморском крае.**

##### **5.1. Учет природно-климатических условий Приморского края (морской климат, горные районы) при планировании физической активности.** (лекция – 1 ч., практическая работа – 1 ч.)

Лекция раскрывает особенности климатических условий Приморского края и их влияние на физическое развитие дошкольников. Обсуждаются идеи использования местной природы для организации активных прогулок, туристических походов и закаливающих процедур.

Практическая работа. Научиться системно интегрировать региональный компонент в работу инструктора по физической культуре.

##### **5.2. Использование традиционных видов активности региона: туризм, скандинавская ходьба, экологические тропы.** (практическая работа – 1 ч.)

Практическая работа. Уметь разрабатывать подвижные игры с учётом природных и культурных особенностей региона.

##### **5.3. Элементы физического воспитания на основе культурного наследия Приморского края (подвижные игры коренных народов, спортивные традиции региона).** (практическая работа – 1 ч.)

Практическая работа. Научиться использовать элементы национальных и краеведческих традиций в физическом воспитании детей.

##### **5.4. Интеграция региональной специфики в физкультурно-оздоровительные мероприятия и занятия.** (практическая работа – 1 ч.)

Практическая работа. Уметь интегрировать региональный компонент в физкультурные занятия.

#### **6. Интеграция физического воспитания с образовательной программой ДОО.**

##### **6.1. Использование физкультуры в интегрированных занятиях (музыка, логопедическая работа).** (практическая работа – 1 ч.)

Практическая работа. Освоить методы разработки комплекса упражнений для гармоничного развития физических качеств дошкольников. Изучить правильный подбор упражнений, соответствующих возрастным возможностям детей, и их сочетание в рамках одного занятия.

**6.2. Работа с родителями по вопросам физического развития.** (лекция – 1 ч.)

Лекция посвящена методам вовлечения родителей в процесс физического воспитания детей. Рассматриваются формы работы с семьей, такие как консультации, совместные спортивные мероприятия и рекомендации по организации двигательной активности дома.