Рассмотрено и принято
на педагогическом совете № 1
от «25» августа 2022 г.

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ № 208
Пахомова Ульяна Сергеевна
Подписано: Пахомова Ульяна Сергеевна
Организация: "Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение г. Хабаровска "Детский сад № 208"; ou=заведующий МАДОУ № 208; email=mdou@208mail.ru
Причина: Я одобряю этот документ
Местоположение: г. Хабаровск ул. Панфиловцев, 16 А
Дата: 2022.10.20 18:25:57 +10'00'
_____У.С. Пахомова
Приказ № 86
от «25» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

образовательной деятельности

инструктора по физической культуре

на 2022-2023 учебный год

Составитель:
Инструктор по ФК
Корнейчук Г.В.

г. Хабаровск
2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка…….3

1.2. Цели и задачи программы……4

1.3. Принципы и подходы программы……8

1.4. Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики…..9

1.5. Целевые ориентиры, сформулированные в ФГОС дошкольного образования….15

1.6. Система оценки результатов освоения программы……..17

2. Содержательный раздел

2.1. Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в младшей группе (от 3 до 4 лет)…….18

2.2. Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в средней группе (от 4 до 5 лет)……19

2.3. Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в старшей группе (от 5 до 6 лет)……20

2.4. Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в подготовительной к школе группе (от 6 до 7 лет)…….22

2.5. Примерный перечень основных видов движений, подвижных игр и упражнений……..23

2.6. Взаимосвязь с другими образовательными областями…….34

2.7. Описание форм, способов, методов и средств реализации программы……..35

2.8. Психолого-педагогические условия реализации программы……...37

3. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение программы……41

3.2. Методические материалы и средства обучения……....45

3.3. Система физкультурно-оздоровительной работы……46

3.4. Модель формирования культуры и основ здорового образа жизни……49

3.5. Структура занятия по физической культуре в физкультурном зале……...50

3.6. Перспективное планирование по возрастным группам.....……..51

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа инструктора по физической культуре (далее Программа) разработана с учетом основной образовательной программы Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения г. Хабаровска «Детский сад № 208» в соответствии с Федеральным государственным стандартом дошкольного образования и отражает особенности содержания и организации образовательного процесса работы инструктора по физической культуре.

При разработке Программы учитывались следующие нормативные документы:

❖ «Конвенция о правах ребенка» (резолюция 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН 20.11.1989г.);

❖ Федеральный закон от 24.07.1998 №124 - ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

❖ Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

❖ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

❖ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

❖ Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г., № 30384);

❖ Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования» (зарегистрирован в Минюсте России 26.09.2013, № 30038);

❖ Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 10.01.2014г № 08-5 «О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами» (Письмо МО РФ N АФ-150/06 от 18 апреля 2008 г.);

❖ Федеральный закон « О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (принят Государственной Думой 13 января 1999года, одобрен Советом Федерации 27 января 1999года);

❖ Федеральный закон от 02.06.2016 № 153 — ФЗ « О внесении изменений в федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

❖ Постановление Правительства РФ от 29 декабря 2001 г. N 916"Об

общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи";

❖ Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. № 544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего образования) (воспитатель, учитель)».

Сроки реализации программы 1 год.

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)» (См. пункт 2.6.ФГОС ДО).

Программно - методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»

Авторы составители	*Наименование программы*	*Издательство*	*Год издания*
Программа			
под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой	Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»	Москва: Мозаика-Синтез	2015
Учебно-методический комплекс			
Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет	Москва: Мозаика - Синтез	2015
Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет	Москва: Мозаика - Синтез	2015

Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет	Москва: Мозаика - Синтез	2016
Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет	Москва: Мозаика - Синтез	2016
Степаненкова Э.Я.	Сборник подвижных игр для детей 2 – 7 лет	Москва: Мозаика -Синтез	2015
Волошина Л.Н., Курилова Т.В.	Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет. Программа «Играйте на здоровье» и технология ее применения в ДОУ.	М.: Издательство «Гном и Д»	2004
Волошина Л.Н.	Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет	М.: АРКТИ	2004
Казина О.Б.	Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы.	Ярославль: Академия развития; Владимир: ВКТ	2008
Анферова В.И.	Физкультурные сюжетные занятия с детьми 3-4 лет	М.:ТЦ Сфера	2012
Картушина М.Ю.	Физкультурные сюжетные занятия с детьми 4-5 лет	Москва «Скрипторий 2003»	2012
Картушина М.Ю.	Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет	М.:ТЦ Сфера	2012
Картушина М.Ю.	Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет	М.:ТЦ Сфера	2010
Соломенникова Н.М., Машина Т.Н.	Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: фитбол - гимнастика: конспекты занятий	Волгоград: Учитель	2011
Харченко Т.Е.	Спортивные праздники в детском саду: пособие для работников дошкольных учреждений. Серия «Будь здоров дошкольник!»	Москва: ТЦ Сфера	2016
Соколова Л.А.	Играем на прогулке. Наблюдаем, познаём, учимся.	Сибирское университетское издательство	2010
Беззубцева Г.В., Ермошина А.М.	В дружбе со спортом: Конспекты занятий с детьми 5-7 лет	Москва: ГНОМ и Д	2003
Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П.	Общеразвивающие упражнения в детском саду	Москва: Просвещение	1990

Горбатенко О.Ф.	Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия	Волгоград: Учитель	2008
Гуменюк Е.И., Слисенко Н.А.	Недели здоровья в детском саду: методическое пособие	Санкт-Петербург: Детство-Пресс	2013
Жданова Л.Ф.	Праздники в детском саду. Занимательные сценарии	Москва: Аквариум ЛТД	2000
Степаненкова Э.Я.	Теория и методика физического воспитания и развития ребенка	Москва: ИЦ «Академия»	2001
Моргунова О.Н.	Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы	Воронеж: ЧП Лакоценин С.С.	2007
Недовесова Н.П.	Профилактика и коррекция плоскостопия у детей	Санкт-Петербург: Детство-Пресс	2014
Микляева Н.В.	Физическое развитие дошкольников	Москва: ТЦ «Сфера»	2015
Соколова Л.А.	Детские олимпийские игры	Волгоград: Учитель	2014
Кучма И.И.	Олимпийские игры в ДОУ	Волгоград	2011
Прищепа С.С, Шатверян Т.С.	Сотрудничество детского сада и семьи в физическом воспитании дошкольников	Москва: ТЦ Сфера	2013
Подольская Е.И.	Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет	Волгоград: Учитель	2009
Соломенникова Н.М., Машина Т.Н.	Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: фитбол- гимнастика	Волгоград	2011
Воронова Е.К.	Формирование двигательной активности детей 5-7 лет: игры-эстафеты	Волгоград: Учитель	2012
Власенко Н.Э.	Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста	Детство-пресс	2015
Соломенникова Н.М.	Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет	Волгоград: Учитель	2014
Сулим Е.В.	Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет	Москва: ТЦ Сфера	2014
Сулим Е.В.	Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет	Москва: ТЦ Сфера	2015
Агеева И.Д.	500 олимпийских загадок для детей	Москва: ТЦ Сфера	2010

Основные цели и задачи

Формирование начальных представлений о ЗОЖ.

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура.

Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Оздоровительные задачи:

- охрана жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма. Учитывая специфику данного термина, оздоровительные задачи физического воспитания определяются применительно к каждой возрастной группе воспитанников в более конкретной форме:
- помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно – суставного аппарата, способствовать развитию всех групп мышц (особенно – мышц-разгибателей), формированию опортно – двигательного аппарата и развитию двигательного анализатора;
- способствовать правильному соотношению частей тела и правильному функционированию внутренних органов, совершенствованию деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем, развитию органов чувств, функции терморегуляции и центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность).

Образовательные задачи:

- формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств и двигательных способностей, передачу простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте.

Воспитательные задачи:

- формирование культурно – гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни, формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям. Благодаря физическому воспитанию создаются благоприятные условия:
- воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);

- формирование положительных черт характера (организованность, скромность и др.);
- формирование нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

1.3. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ ПРОГРАММЫ

Программа построена на принципах гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а так же способностей и интегративных качеств.

В Программе отсутствует жесткая регламентация знаний детей и предметный центризм в обучении.

Принципы построения Программы по ФГОС:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.
- Особая роль в программе уделяется игровой деятельности как ведущей в дошкольном детстве (А.Н. Леонтьев, А.В. Запорожец, Д.Б. Эльконин и др.).

Подходы к формированию программы:

- системно – деятельностный подход;
- единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи;
- творческая организация (креативность) образовательного процесса;
- максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности образовательного процесса.

1.4. ЗНАЧИМЫЕ ДЛЯ РАЗРАБОТКИ И РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение г. Хабаровска «Детский сад № 208» функционирует в режиме 12 часового пребывания воспитанников в период с 7.30 до 19.30 при пятидневной рабочей неделе.

Рабочая программа реализуется в течение всего времени пребывания воспитанников в дошкольном отделении и состоит из двух частей. *Обязательная часть* Программы в содержательном отношении разработана с учетом основной общеобразовательной программы Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения г. Хабаровска «Детский сад № 208» Объем обязательной части Программы составляет 60% общего объема, иные – 40% составляют часть программы, формируемой участниками образовательных отношений.

Обязательная часть, включает организацию режима пребывания детей в дошкольном учреждении; модель образовательного процесса с использованием разнообразных форм и с учетом времени года и возрастных психофизиологических возможностей детей, взаимосвязи планируемых занятий с повседневной жизнью детей в детском саду; закаливающие мероприятия; физкультурно-оздоровительные мероприятия; содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие» и «Здоровье»; планируемые результаты освоения детьми общеобразовательной программы; мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

Часть, формируемая участниками образовательного процесса, определяет работу по приоритетному направлению деятельности учреждения, реализации методической темы инструктора по физическому развитию, дополнительное образование и систему работы с родителями воспитанников.

Возрастные особенности психофизического развития детей от 3 до 7 лет.

У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по

сравнению с показателями годовалого ребенка. Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к

переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциональный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;

- бегает свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельной по физической культуре.

Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность:

- Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки
- В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)
- В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.
- Учитывая психофизические особенности развития детей, в своей работе я использую разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности, это:
- непосредственно образовательная деятельность по традиционной схеме;
- сюжетно-игровая непосредственно образовательная деятельность.
- непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;
- соревнования, где дети в ходе различных эстафет выявляют победителей.

Коррекционная работа.

Задачи коррекционно-профилактической работы:

- Воспитание и закрепление навыка правильной осанки.
- Создание и укрепление мышечного корсета и выработка правильного стереотипа осанки (мышечно-суставное чувство правильной осанки).
- Создание благоприятных физиологических условий для увеличения подвижности позвоночника, для правильного взаиморасположения всех частей тела путём тренировки конкретных мышечных групп и общеукрепляющих, общеразвивающих упражнений.
- Способствовать тренировке мышц, укреплению связок и суставов, участвующих в нормальной деятельности свода стопы с помощью физических упражнений, закаливающих процедур, приёмов самомассажа.
- Учить снимать имеющееся утомление в отдельных мышечных группах с помощью приёмов самомассажа, тренажёрах.

Коррекционно-профилактическая работа в процессе физического воспитания в ДОУ

Задачи	Формы физического воспитания	Организатор проведения
1. Формирование навыка правильной осанки и мышечно-двигательных представлений о ней.	Ежедневно: УГГ, гимнастика после дневного сна, физкультминутка (1-2 спец.упр.), контроль за сохранением правильной осанки в бытовых и рабочих позах. Физкультурные занятия (2 раза в неделю)	Воспитатель, инструктор по физкультуре
2. Гармоничное укрепление мышечного корсета и развитие силовой выносливости мышц.	Физкультурные занятия (2 раза в неделю) (Индивидуальная работа, прогулки, походы, оздоровительный бег	Инструктор по физкультуре, воспитатель
3. Развитие гибкости	Физкультурные занятия (2 раза в неделю), индивидуальная работа	Инструктор по физкультуре, воспитатель
4. Формирование навыка рационального дыхания и совершенствование возможностей дыхательной системы.	Физкультурные занятия (2 раза в неделю) , занятия по плаванию (2 раза в неделю), УГГ, гимнастика после дневного сна, прогулки, дозированный оздоровительный бег, дозированная ходьба, походы.	Инструктор по физкультуре, воспитатель

5. Нормализация эмоционального статуса.	Психотоническая тренировка (упр. на расслабление) на физкультурном занятии Психогимнастика (снижение уровня тревожности)	Инструктор по физкультуре, воспитатель Педагог-психолог

Програмно- методическое обеспечение :

- Зимонина В.Н. «Расту здоровым»
- Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений»

Для успешного решения задач по профилактики нарушений осанки и укрепления навыка правильной осанки на физкультурных занятиях мы придерживаемся следующих правил:

- Каждое занятие начинается и заканчивается упражнениями на формирование навыков правильной осанки и мышечно-двигательного представления о ней.
- Во время выполнения физических упражнений добиваемся от детей сохранения положения правильной осанки.
- Большое внимание уделяется укреплению мышц, участвующих в удержании и сохранении правильной осанки. Применяются силовые упражнения для мышц спины и брюшного пресса, как динамического, так и статического характера.
- Большая часть упражнений силового характера выполняется из положения разгрузки позвоночного столба (лёжа, стоя на четвереньках и т.д.)
- Силовые упражнения сочетаются с упражнениями на гибкость.
- С целью выравнивания сил мышечной тяги, применяются упражнения с гимнастической палкой.
- Предпочтение отдаётся симметричным упражнениям.
- Формированию правильной осанки способствует применение строевых упражнений, но их объём в отдельном занятии ограничивается.
- Для формирования тактильных ощущений правильной осанки применяются упражнения у вертикальной плоскости (стена без плинтуса) перед зеркалом.
- Относительно часто используются упражнения на сохранение равновесия. В упражнениях на равновесие на одной ноге строго дозируется нагрузка – на правую и левую ногу она одинакова.
- Упражнения в прыжках чередуются с отдыхом. Прыжки на одной ноге используются в ограниченном объёме, дозировка на каждую ногу – одинакова. При использовании прыжков вначале формируется навык правильного (мягкого) приземления.
- Для предупреждения плоскостопия укрепляются мышцы стоп.
- Для формирования у ребёнка представлений о правильной осанке используется наглядный метод. Показ осуществляется в разных ракурсах, используются наглядные пособия.
- Учитывая возрастные психологические особенности детей, используются образные названия упражнений, сюжеты, применяются подвижные игры с принятием положения правильной осанки.

1.5. ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ, СФОРМУЛИРОВАННЫЕ В ФГОС ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обусловливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров. Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых. Целевые ориентиры, обозначенные в ФГОС ДО, являются общими для всего образовательного пространства Российской Федерации, однако каждая из примерных программ имеет свои отличительные особенности, свои приоритеты, целевые ориентиры, которые не противоречат ФГОС ДО, но могут углублять и дополнять его требования. Таким образом, целевые ориентиры программы «От рождения до школы» базируются на ФГОС ДО и целях и задачах, обозначенных в пояснительной записке к программе «От рождения до школы», и в той части, которая совпадает со Стандартами, даются по тексту ФГОС ДО. В программе «От рождения до школы», так же как и в Стандарте, целевые ориентиры даются для детей раннего возраста (на этапе перехода к дошкольному возрасту) и для старшего дошкольного возраста (на этапе завершения дошкольного образования).

ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ НА ЭТАПЕ ЗАВЕРШЕНИЯ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

- Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности — игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.
- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.
- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.
- Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.

• Понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей.

• Проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.

• Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.

• Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.

• Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности.

• У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

• Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.

• Проявляет ответственность за начатое дело.

• Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т. п.; способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

• Открыт новому, то есть проявляет стремления к получению знаний, положительной мотивации к дальнейшему обучению в школе, институте.

• Проявляет уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об окружающей среде.

• Эмоционально отзывается на красоту окружающего мира, произведения народного и профессионального искусства (музыку, танцы, театральную деятельность, изобразительную деятельность и т. д.).

• Проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения, имеет представление о ее географическом разнообразии, многонациональности, важнейших исторических событиях.

• Имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу.

• Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших.

1.6. СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

В соответствии с ФГОС ДО, целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточной аттестации и итоговой аттестации воспитанников.

Педагогическая диагностика

Реализация программы «От рождения до школы» предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования.

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

1. индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2. оптимизации работы с группой детей.

Периодичность и сроки проведения мониторинга:

Проводится 2 раза в год (в начале и конце учебного года). Длительность проведения: 4 недели.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В МЛАШЕЙ ГРУППЕ (ОТ 3 ДО 4 ЛЕТ)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Физическая культура

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

2.2. СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ (ОТ 4 ДО 5 ЛЕТ)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

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

Физическая культура

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

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

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

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

2.3. СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ (ОТ 5 ДО 6 ЛЕТ)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Физическая культура

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

2.4. СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЕ (ОТ 6 ДО 7 ЛЕТ)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическая культура

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

2.5.ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ, ПОДВИЖНЫХ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ.

МЛАДШАЯ ГРУППА (ОТ 3 ДО 4 ЛЕТ)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег.Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). Метание на дальность правой и левой

рукой (к концу года на расстояние 2,5–5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15–20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4–6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см);

в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать

ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные игры и упражнения

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Ходьба на лыжах. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Подвижные игры

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

СРЕДНЯЯ ГРУППА (ОТ 4 ДО 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 цикличных 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); перекладывать 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 перекладывать 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.

СТАРШАЯ ГРУППА (ОТ 5 ДО 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, по двое; змейкой, врассыпную, 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 вверх- назад 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.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА (ОТ 6 ДО 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 коньках. Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

Игры на коньках. «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» 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. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем

количестве бросков бит. Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры

С бегом.«Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «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. «Перелет птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты. «Веселые 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.

2.6.ВЗАИМОСВЯЗЬ С ДРУГИМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ОБЛАСТЯМИ

Физическая культура по-своему включает в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

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.

Познавательное развитие. 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.

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.

Художественно-эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

2.7.ОПИСАНИЕ ФОРМ, СПОСОБОВ, МЕТОДОВ И СРЕДСТВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Формы работы по образовательной области «Физическое развитие».

Формы организации двигательной деятельности.

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1. **Традиционная** форма (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);
2. **Тренировочная** форма (повторение и закрепление определенного материала);
3. **Игровая** форма (подвижные игры, игры-эстафеты);
4. **Сюжетно-игровая** форма (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);
5. Форма занятия **с использованием тренажеров** (спортивная стенка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.);
6. **По интересам**, на выбор детей (мячи, обручи, полоса препятствий, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: на утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок.

Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные

игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Способы работы по образовательной области «Физическое развитие»

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Методы и приемы обучения

Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и спортивного оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция;
- слушание музыкальных произведений.

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

2.8.ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Особенности общей организации образовательного процесса

Важнейшим условием реализации Программы является создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды. Пребывание в детском саду должно доставлять ребенку радость, а занятия по физической культуре должны быть увлекательными.

Важнейшие образовательные ориентиры:

• обеспечение эмоционального благополучия детей;

• создание условий для формирования доброжелательного и внимательного отношения детей к другим людям;

• развитие детской самостоятельности (инициативности, автономии и ответственности);

• развитие детских способностей, формирующихся в разных видах деятельности.

Для реализации этих целей педагогам рекомендуется:

• проявлять уважение к личности ребенка и развивать демократический стиль взаимодействия с ним и с другими педагогами;

• создавать условия для принятия ребенком ответственности и проявления эмпатии к другим людям;

• обсуждать совместно с детьми возникающие конфликты, помогать решать их, вырабатывать общие правила, учить проявлять уважение друг к другу;

• обсуждать с детьми важные жизненные вопросы, стимулировать проявление позиции ребенка;

• обращать внимание детей на тот факт, что люди различаются по своим убеждениям и ценностям, обсуждать, как это влияет на их поведение;

• обсуждать с родителями (законными представителями) целевые ориентиры, на достижение которых направлена деятельность педагогов Организации, и включать членов семьи в совместное взаимодействие по достижению этих целей.

Система дошкольного образования в образовательной организации должна быть нацелена то, чтобы у ребенка развивались игра и познавательная активность. В Организации должны быть созданы условия для проявления таких качеств, как: инициативность, жизнерадостность, любопытство и стремление узнавать новое.

Роль педагога в организации психолого-педагогических условий

Создание условий для физического развития

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

• ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;

- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития. Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование.

Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики. Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ

Основные цели и задачи

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.

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;
- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей;
- 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 мероприятиях;
- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а также коррекционная работа в домашних условиях с детьми с нарушением ОДА и тяжелыми нарушениями речи.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ПЕДАГОГАМИ И МЕДИЦИНСКИМ ПЕРСОНАЛОМ ДОШКОЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном отделении напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями при тесном взаимодействии всего педагогического коллектива и медицинского персонала, можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие с медицинским персоналом

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно-оздоровительной деятельности дошкольного учреждения и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов и медицинского персонала.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, являются:

- Физическое состояние детей, посещающих дошкольное образовательное учреждение. В начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняются листы здоровья, физического и двигательного развития детей. Необходимо получить дополнительную информацию о детях от родителей, через анкетирование, индивидуальные беседы.
- Профилактика сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем. Совместно с медицинским работником необходимо разработать рекомендации к построению педагогического процесса. Поэтому в занятия необходимо включать упражнения на профилактику осанки и плоскостопия, дыхательные игры и упражнения. Обязательно вести совместный контроль над организацией щадящего режима занятий или медицинского отвода для детей, перенесших заболевания.
- Осуществлять 2 раза в год медико-педагогический контроль на физкультурном занятии. Качественный и количественный контроль эффективности занятия, как правило, проводит медицинская сестра, а анализирует методист и инструктор по физическому воспитанию.

Взаимодействие с воспитателями

Инструктор по физической культуре должен оказывать помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей.

Руководящую роль на занятии занимает инструктор. Но воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. Воспитатель на занятии не только помогает инструктору по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе.

Воспитатель является связующим звеном между инструктором и родителями (проводит с ними беседы по рекомендациям инструктора, дает консультации). Вместе с воспитателями инструктор привлекает родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Потому что успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

Взаимодействие с музыкальным руководителем

Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора от счета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя.

На утренней гимнастике, занятии или развлечении необходимо музыкальное сопровождение, которое инструктор вместе с музыкальным руководителем подбирает музыкальные произведения к различным упражнениям и играм. Энергичный бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная музыка для прыжков. Общеразвивающие упражнения имеют свою структуру, поэтому для них нужно подбирать произведения определенного строения. При необходимости можно подбирать музыку и к основным видам движения, но следует помнить, что выполнение трудных движений (лазание, равновесие) требует от ребенка больших усилий, внимания, координации. Музыка в данном случае не желательна и является отвлекающим фактором.

Чаще всего используют музыку (звукозаписи) в подвижных и хороводных играх, во время проведения эстафет и соревнований, а также в заключительной части занятия, когда музыка выступает как успокаивающее, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки средство. В этой части используют звуки природы и звучание лирических произведений.

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

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Физкультурное оборудование и инвентарь

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

В нашем дошкольном учреждении имеется все необходимое оборудование и спортивный инвентарь для реализации данной программы.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ РАЗВИВАЮЩЕЙ СРЕДЫ

Основой реализации программы является развивающая предметная среда, необходимая для развития ребенка во всех детских видах деятельности. Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного пространства дошкольного отделения, а также территории, прилегающей к дошкольному отделению. В дошкольном отделении она построена таким образом, чтобы обеспечить полноценное физическое, эстетическое, познавательное, речевое и социальное развитие ребенка.

Все помещения детского сада соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной и электробезопасности, требованиям охраны труда воспитанников и работников.

Принципы построения развивающей предметно-пространственной средыв дошкольном отделении:

- насыщенность;
- трансформируемость;
- полифункциональность;
- вариативность;
- доступность;
- безопасность.

Характеристика развивающей предметно-пространственной среды в дошкольном учреждении

№ п/п	Характеристика	Содержание
1	Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.	Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания, соответствующими материалами, игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем, которые обеспечивают: • двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; • эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; • возможность самовыражения детей.
2	Трансформируемость пространства	Дает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.
3	Полифункциональность материалов	Позволяет разнообразно использовать различные составляющих предметной среды: физкультурный инвентарь, спортивное оборудование, маты, мягкие модули в разных видах детской активности
4	Вариативность среды	Позволяет создать различные пространства (для подвижных и спортивных игр), а также разнообразный материал, и оборудование, обеспечивают свободный выбор детей. Игровой материал периодически сменяется, что стимулирует игровую и двигательную активность детей.
5	Доступность среды	Создает условия для свободного доступа детей к материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности; исправность и сохранность материалов и оборудования.
6	Безопасность	Обеспечивает соответствие всех ее элементов требованиям по надежности и безопасности их использования.

Оснащение развивающей предметно-пространственной среды

НАПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	ВИД ПОМЕЩЕНИЙ	ОСНАЩЕНИЕ
ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ		
Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости и координации). Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).	Физкультурный зал, игровые помещения всех групп, участок учреждения	музыкальный центр; оборудование для ходьбы, бега, равновесия, прыжков, катания, бросания, ползания и лазания и общеразвивающих упражнений; картотеки подвижных игр; картотека «Игры, которые лечат»; игры на ловкость (кегли, «Поймай рыбку» и т.д.); - атрибуты для спортивных игр (хоккей, бадминтон и др.); игровые комплексы (горка); качели, карусели; материалы, учитывающие интересы мальчиков и девочек.
Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.	Физкультурный зал, игровые помещения всех групп, участок учреждения	оборудование для ходьбы, бега, равновесия, прыжков, катания, бросания, ползания, лазания и общеразвивающих упражнений; настольно-печатные игры («Виды спорта» и др.); игры на ловкость (кегли, «Поймай рыбку» и т.д.); атрибуты для спортивных игр (хоккей, бадминтон и др.); игровые комплексы (горка); качели, карусели
Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.	Все пространство учреждения, участок учреждения	развивающие игры; художественная литература; игры на ловкость;

		дидактические игры на развитие психический функций (мышления, внимания, памяти, воображения); оборудование для ходьбы, бега, равновесия, прыжков, катания, бросания, ползания и лазания и общеразвивающих упражнений; _ картотеки подвижных игр; атрибуты для спортивных игр (хоккей, бадминтон и др.); игровые комплексы.
Воспитание культурно-гигиенических навыков.	Все пространство учреждения, участок учреждения	алгоритмы для запоминания последовательности культурно-гигиенических навыков; художественная литература; игрушки-персонажи; игрушки – предметы оперирования; маркеры игрового пространства; настольные игры соответствующей тематики; иллюстративный материал, картины, плакаты.
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.	Все помещения групп, участок учреждения	иллюстративный материал, картины, плакаты; картотека «Игры, которые лечат» игрушки-персонажи; физкультурно-игровое оборудование; оборудование для ходьбы, бега, равновесия, прыжков, катания, бросания, ползания, лазания и общеразвивающих упражнений;

		картотеки подвижных игр.
Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости и координации). Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)	Физкультурный зал, игровые помещения всех групп, участок учреждения	музыкальный центр; оборудование для ходьбы, бега, равновесия, прыжков, катания, бросания, ловли, ползания и лазания; общеразвивающих упражнений; картотеки подвижных игр; игры на ловкость (кегли, «Поймай рыбку» и т.д.); атрибуты для спортивных игр (хоккей, бадминтон и др.); игровые комплексы (горка); качели, карусели; материалы, учитывающие интересы мальчиков и девочек.

3.2.МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ И СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Оценка эффективности организации двигательного режима и всех форм оздоровительно – воспитательной деятельности в детском саду, направленной на физическое образование его воспитанников, оценивается с помощью следующих критериев:

1. Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять 50 – 60 % периода бодрствования.
2. Разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и гимнастика пробуждения с закаливающими процедурами, физкультминутки, динамический час, занятия по интересам.
3. Физические досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.
4. Самостоятельная двигательная деятельность является критерием, определяющим степени овладения двигательными умениями. Если дети легко, свободно и творчески используют движения, значит, они в полной мере освоили их в организованных формах работы.
5. С детьми, отстающими в двигательном развитии необходимо систематически проводить коррекционную, дифференцированную и индивидуальную работу.
6. Вся физкультурно – оздоровительная работа проводится в тесном единстве с семьей. Родителей знакомят с физкультурной работой в детском саду, информируют об уровне подготовленности ребенка (индивидуальная карта),

приглашают участвовать в совместных занятиях (непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, досуги, праздники, Дни здоровья, походы и экскурсии); рекомендуют организовать здоровый образ жизни (двигательный режим) в семье; предлагают специальную литературу и видеофильмы, изучают опыт использования физической культуры в семье.

3.3.СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Мероприятие	Группа ДОУ	Периодичность	Ответственный
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей.	Все	2 раз в год (сентябрь,май)	Медицинский работник, инструктор по физической культуре, воспитатели групп
Двигательная активность				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
2.	Физическое развитие и здоровье: 1) в зале/группе; 2) на улице.	Все группы	3 раза в неделю: 1) 2 раза; 2) 1 раз.	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
3.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Инструктор по физической культуре, воспитатели

				групп
4.	Спортивные игры (футбол, баскетбол, эстафеты)	Старшая и подготовительная группы	2 раза в неделю	Инструктор по физической культуре
5.	Физкультурные досуги	Все группы	1 раз в месяц	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
6.	Физкультурные праздники	Все группы	2 раза в год	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
7.	День здоровья	Все группы	1 раз в квартал	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
Закаливание				
1.	Воздушные ванны	Все группы	После дневного сна, на физкультурных занятиях	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
2.	Ходьба по массажным дорожкам	Все группы	После дневного сна, на физкультурных занятиях	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп

3.	Облегченная одежда	Все группы	В течение дня	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
4.	Мытьё рук, лица, шеи, прохладной водой	Все группы	В течение дня	Воспитатели групп

СИСТЕМА ЗАКАЛИВАНИЯ

Форма закаливания	**Закаливающее воздействие**
Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями Босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице)	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями
Прогулка в первой и второй половине дня	Сочетание световоздушной ванны с учетом погодных условий
Дневной сон без маек	Воздушная ванна с учетом сезона года, региональных климатических и индивидуальных особенностей ребенка
Физические упражнения после дневного сна	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями
Закаливание после дневного сна	Воздушная ванна и водные процедуры

3.4.МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ И ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

Оптимизация режима	Организация двигательной деятельности	Система закаливания	Охрана психического здоровья
Учет индивидуальности и возрастных особенностей детей Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима Определение оптимальной индивидуальной образовательной нагрузки на ребенка Обеспечение щадящего режима дня для детей (по показаниям врача) Распределение двигательной нагрузки в течение дня	Утренняя гимнастика Физкультурные занятия Музыкально-ритмические занятия Бодрящая гимнастика после сна, постепенное пробуждение Физкультминутки Подвижные игры Спортивные досуги, Дни здоровья Индивидуальная работа с детьми	Утренний прием на улице (в летний период) Облегченная форма одежды Воздушные ванны Игры с водой Умывание рук и лица прохладной водой Полоскание рта водой комнатной температуры Упражнения для профилактики нарушения осанки Упражнения для профилактики плоскостопия Босохождение (летом)	Игра!!! Уважительный стиль общения Положительный эмоциональный фон в группе и коллективе сотрудников Оптимизация моторной плотности занятий Чередование и интеграция видов детской деятельности Использование приемов релаксации (минута тишины, музыкальные паузы) Физкультминутки, динамические паузы

3.5.СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ЗАЛЕ

В каждой возрастной группе занятия по физической культуре проводятся 2 раза в неделю в физкультурном зале или групповом помещении (в зависимости от

расписания). Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре в зале:

до 15 минут – младшая группа;

20 минут - средняя группа;

25 минут - старшая группа;

30 минут - подготовительная к школе группа.

Из них ***вводная часть*** (беседа вопрос-ответ «О здоровом образе жизни»):

1,5 минуты – младшая группа,

2 минуты - средняя группа,

3 минуты - старшая группа,

4 минуты - подготовительная к школе группа.

Разминка:

1,5 минуты – младшая группа,

2 минуты - средняя группа,

3 минуты - старшая группа,

4 минуты - подготовительная к школе группа.

Основная часть (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):

11 минут – младшая группа,

15 минут - средняя группа,

17 минут - старшая группа,

19 минут - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности):

1 минута – младшая и средняя группы,

2 минуты - старшая группа,

3 минуты - подготовительная к школе группа.

ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно-игрового занятия, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление в условиях пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно-игрового занятия инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне-летний период и ее снижение в осенне-зимний период.