

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида с приоритетным
осуществлением деятельности по художественно-эстетическому направлению развития
детей второй категории
№4 «Светлячок»
г. Сальска.

Принято на
педагогическом совете
Протокол педсовета № _
от «_» _____ 20__ г.

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ № 4
«Светлячок» г. Сальска

Н.С. Зубарева
Приказ № ____ от «_» _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по реализации образовательной области «Физическое развитие» для детей
дошкольного возраста

разработчик: Шинкаренко Татьяна Геннадьевна
инструктор по физической культуре

Сальск

Структура программы

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка.

1.1.1. Цели и задачи реализации Программы.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы.

1.1.3. Характеристика особенностей развития детей 3-7 лет.

1.2 Планируемые результаты освоения рабочей программы.

2. Содержательный раздел.

2.1. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию.

2.2. Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.

2.3. Региональный компонент содержания дошкольного образования.

2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников.

3. Организационный раздел.

3.1. Материально – техническое обеспечение Программы.

3.2. Методические материалы, средства обучения и воспитания дошкольников.

3.3. Режим дня.

3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.

3.5. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

Целевой раздел.

1.1. Пояснительная записка.

1.1.1. Цели и задачи реализации рабочей программы.

Рабочая программа по реализации образовательного направления «Физическое развитие» для детей дошкольного возраста МБДОУ № 4 «Светлячок» г. Сальска (далее Программа), предназначена для работы с детьми от 3-х до 7-ми лет.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1155 от 17 октября 2013 года).
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014, г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрирован в Минюсте РФ 26 сентября 2013 г., регистрационный № 30038).
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций - СанПиН 2.4.1.3049-13, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26
- Уставом МБДОУ «Светлячок» г. Сальска
- Основной общеобразовательной программой МБДОУ № 4 «Светлячок» г. Сальска.
- Положением о рабочей программе педагога МБДОУ.

Программа разработана в соответствии с:

- примерной основной общеобразовательной программой дошкольного образования «Мир открытий». Основная программа образования и развития детей дошкольного возраста в условиях детского сада» //Научный руководитель Петерсон Л.Г./Под общей редакцией Петерсон Л.Г., Лыковой И.А./ с использованием практического пособия О.Н. Моргуновой» Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ».

Важнейшими компонентами программы являются игра и физическое развитие, формирование привычки к здоровому образу жизни, обеспечение психического комфорта для каждого ребёнка.

Цель программы — оптимально реализовать оздоровительное, воспитательное и образовательное направление физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития ребенка во все периоды дошкольного детства.

Задачи программы имеют следующие направления:

- оздоровительное — обеспечение качественной работы дошкольных учреждений по укреплению здоровья детей;

- воспитательное — обеспечение социального формирования личности ребенка, развитие его творческих сил и способностей;

- образовательное — обеспечение усвоения систематизированных знаний, формирование двигательных умений и навыков, развитие двигательных способностей.

Три основополагающих принципа, по мнению автора, регламентируют деятельность педагога ДОО в физическом воспитании детей:

- принцип фасцинации (от англ. fascination) — специально организованное вербальное воздействие — умение очаровать ребенка своим внешним видом, им самим, друг другом, проявлять интерес к окружающим предметам, действиям с ними, физическим упражнениям и движениям).

- принцип синкретичности (от греч. syncretism's — соединение, объединение) направлен на установление в двигательной сфере синкретических связей, с помощью которых ребенок постигает для себя значение и физических упражнений, природу их внедрения);

- принцип творческой направленности — самостоятельное создание ребенком новых движений на основе его двигательного опыта

Рабочая программа реализуется с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников в условиях 10,5 часов пребывания в ДОО.

Цели и задачи реализации рабочей Программы

Программа направлена на достижение трех основных целей:

- сохранять и укреплять здоровье детей, формировать у них привычку к здоровому образу жизни;
- способствовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребенка;
- обеспечивать каждому ребенку возможность радостно и содержательно прожить период дошкольного детства.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей Программы:

- соответствует **принципу развивающего образования**, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает **принципы научной обоснованности и практической применимости**, основывается на базовых положениях возрастной психологии и дошкольной педагогики;
- соответствует **критерию полноты**, позволяя решать поставленные цели и задачи на разумном минимально необходимом и достаточном материале, не допуская перегруженности детей;
- обеспечивает **единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач образования** дошкольников и строится с учетом **принципа интеграции** образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, а также спецификой этих областей.

Принцип комплексно-тематического построения образовательного процесса отражен в методических подходах к организации жизнедеятельности ребенка. Данный подход подразумевает широкое использование **разнообразных форм работы** с детьми как в совместной деятельности взрослого и детей, так и в самостоятельной деятельности детей и использует ведущую деятельность дошкольника — **игру** как основу организации жизнедеятельности детского сообщества.

Методологические подходы к реализации рабочей Программы.

1. **Возрастной подход**, учитывающий, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

2. **Личностный подход.**

Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

3. Деятельностный подход.

В рамках деятельностного подхода деятельность наравне с обучением рассматривается как движущая сила психического развития. В каждом возрасте существует своя ведущая деятельность, внутри которой возникают новые виды деятельности, развиваются (перестраиваются) психические процессы и возникают личностные новообразования.

4. **Аксиологический** (ценностный), предусматривающий организацию воспитания на основе общечеловеческих ценностей или этические, нравственные ценности, предусматривающие реализацию проектов диалога культур, этических отношений и т. д.;

5. **Компетентностный**, в котором основным результатом образовательной деятельности становится формирование готовности воспитанников самостоятельно действовать в ходе решения актуальных задач;

6. **Диалогический**, предусматривающий становление личности, развитие ее творческих возможностей, самосовершенствование в условиях равноправных взаимоотношений с другими людьми, построенных по принципу диалога, субъект-субъектных отношений;

7. **Системный**—в качестве методологического направления, в основе которого лежит рассмотрение объекта как целостного множества элементов в совокупности отношений и связей между ними;

8. **Средовой**, предусматривающий использование возможностей внутренней и внешней среды образовательного учреждения в воспитании и развитии личности ребенка.

Реализация этих идей предполагает и предусматривает:

- построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми; основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра;

- решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;

- сочетание наглядных и эмоционально-образовательных технологий обучения;

- открытость образовательных программ для повторения и уточнения образовательного материала в течение года, месяца, недели, включая работу по взаимодействию с родителями и детьми других возрастных групп.

1.1.3. Возрастные и иные категории детей, на которых ориентирована Программа

Возрастные особенности развития детей дошкольного возраста:

3 – 4 года.

В возрасте 3-4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга, Его общение становится внеситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте.

Главной особенностью игры является ее условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими предметами. Основным содержанием игры младших дошкольников являются действия с

игрушками и предметами-заместителями. Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с одной-двумя ролями и простыми, неразвернутыми сюжетами. Игры с правилами в этом возрасте только начинают формироваться.

Развиваются память и внимание. По просьбе взрослого дети могут запомнить 3-4 слова и 5-6 названий предметов. К концу младшего дошкольного возраста они способны запомнить значительные отрывки из любимых произведений.

Продолжает развиваться наглядно-действенное мышление. При этом преобразования ситуаций в ряде случаев осуществляются на основе целенаправленных проб с учетом желаемого результата. **Дошкольники способны установить некоторые скрытые связи и отношения между предметами.**

В младшем дошкольном возрасте начинает развиваться воображение, которое особенно наглядно проявляется в игре, когда одни объекты выступают в качестве заместителей других.

Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. В результате целенаправленного воздействия они могут усвоить относительно большое количество норм, которые выступают основанием для оценки собственных действий и действий других детей.

В младшем дошкольном возрасте можно наблюдать соподчинение мотивов поведения в относительно простых ситуациях. Сознательное управление поведением только начинает складываться; во многом **поведение ребенка еще ситуативно**. Вместе с тем можно наблюдать и случаи ограничения собственных побуждений самим ребенком, сопровождаемые словесными указаниями. Начинает развиваться самооценка, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя. Продолжает развиваться также их половая идентификация, что проявляется в характере выбираемых игрушек и сюжетов.

Рост детей 4-го года жизни равен: у мальчиков 99,3; у девочек 98,7.

Прибавка в весе в среднем составляет 1,5-2 кг

Окружность грудной клетки увеличивается, разница между девочками и мальчиками незначительна, составляет в 4 года 53,9 и 53,2 см

Физиологические изгибы позвоночника неустойчивы, кости и суставы подвержены деформации.

Мышечный тонус недостаточный. Крупная мускулатура в своём развитии преобладает над мелкой мускулатурой.

Особенности дыхательных путей /узкие просветы трахеи, бронхов, нежная слизистая оболочка/ создают предрасположенность к воспалительным заболеваниям органов дыхания. Жизненная ёмкость лёгких 800-1100 мл

Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки.

Сердечно-сосудистая система лучше приспособлена к потребностям растущего организма. ЧСС составляет 100-110 уд/мин

Внимание у детей ещё неустойчиво. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются. Взаимодействие сигнальных систем ещё не совершенно.

4 - 5 лет.

В игровой деятельности детей среднего дошкольного возраста появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполняться не ради них самих, ради смысла игры. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

К концу среднего дошкольного возраста восприятие детей становится более развитым. Они оказываются способными назвать форму, на которую похож тот или иной предмет. Могут вычленять в сложных объектах простые формы и из простых форм

воссоздавать сложные объекты. Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку — величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве.

Возрастает объем памяти. Дети запоминают до 7-8 названий предметов. Начинает складываться произвольное запоминание: дети способны принять задачу на запоминание, помнят поручения взрослых, могут выучить небольшое стихотворение и т.д.

Начинает развиваться образное мышление. Дети оказываются способными использовать простые схематизированные изображения для решения несложных задач. Дошкольники могут строить по схеме, решать лабиринтные задачи. Развивается предвосхищение. На основе пространственного расположения объектов дети могут сказать, что произойдет в результате их взаимодействия. Однако при этом им трудно встать на позицию другого наблюдателя и во внутреннем плане совершить мысленное преобразование образа.

Продолжает развиваться воображение. Формируются такие его особенности, как оригинальность и произвольность. Дети могут самостоятельно придумать небольшую сказку на заданную тему.

Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15-20 минут. Он способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий несложное условие.

Изменяется содержание общения ребенка и взрослого. Оно выходит за пределы конкретной ситуации, в которой оказывается ребенок. Ведущим становится познавательный мотив. Информация, которую ребенок получает в процессе общения, может быть сложной и трудной для понимания, но она вызывает у него интерес.

У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен.

Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, которая выражается в предпочтении одних детей другим. Появляются постоянные партнеры по играм. В группах начинают выделяться лидеры. Появляются конкурентность, соревновательность. Последняя важна для сравнения себя с другим, что ведет к развитию образа Я ребенка, его детализации.

В развитии детей 4-5 лет происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций организма. Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела 1,5-2 кг. Рост 4-х летних мальчиков 100,3 см, а к 5-ти годам 107, 5 см. Рост девочек 99,7 см, а в 5 лет 106, 1 см

Масса тела мальчиков и девочек равна в 4 года 15,9 кг и 15,4 кг, а в 5 лет 17,8 кг и 17,5 кг.

Скелет ребёнка отличается гибкостью. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется на физкультурных занятиях и в свободной деятельности предлагать силовые упражнения. В процессе роста и развития массы нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физ. упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, ног. Вместе с тем следует включать упражнения на развитие мелкой мускулатуры.

ЧСС в минуту колеблется от 87 до 112 уд/мин.

ЖЕЛ несколько увеличивается в среднем 900-1500мл

Строение лёгочной ткани не завершено. Носовые и лёгочные ходы у детей узки, что затрудняет поступление воздуха в лёгкие.

Физ. занятия проводятся в хорошо проветренном помещении и на воздухе. Нервные процессы - возбуждение и торможение у ребёнка характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью.

К 4-5 годам у ребёнка возрастает сила нервных процессов, но особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей механизма взаимодействия сигнальных систем. Это позволяет разнообразить приёмы обучения.

5-6 лет.

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия».

Продолжает совершенствоваться восприятие цвета, формы и величины, строения предметов; систематизируются представления детей. Они называют не только основные цвета и их оттенки, но и промежуточные цветовые оттенки; форму прямоугольников, овалов, треугольников. Воспринимают величину объектов, легко выстраивают в ряд — по возрастанию или убыванию — до 10 различных предметов.

Однако дети могут испытывать трудности при анализе пространственного положения объектов, если сталкиваются с несоответствием формы и их пространственного расположения. Это свидетельствует о том, что в различных ситуациях восприятие представляет для дошкольников известные сложности, особенно если они должны одновременно учитывать несколько различных и при этом противоположных признаков.

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие, и т.д. Однако подобные решения окажутся правильными только в том случае, если дети будут применять адекватные мыслительные средства - схематизированные представления, которые возникают в процессе наглядного моделирования; комплексные представления, отражающие представления детей о системе признаков, которыми могут обладать объекты, а также представления, отражающие стадии преобразования различных объектов и явлений (представления о цикличности изменений): представления о смене времен года, дня и ночи, об увеличении и уменьшении объектов в результате различных воздействий, представления о развитии и т. Кроме того, продолжают совершенствоваться обобщения, что является основой словесно логического мышления.

Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять достаточно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории. Воображение будет активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации.

Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию.

Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (схематизированные представления, комплексные представления, представления о цикличности изменений); развиваются умение обобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь, образ Я.

По средним данным рост ребёнка 5-ти лет составляет около 106,0 – 107,0 см, масса тела 17-18 кг. На протяжении 6-го года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0г, а роста 0,5см

Развитие опорно-двигательной системы не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению. Окружность головы к 6-ти годам 50см. Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет, но к 6-ти годам не заканчивается. Эти особенности необходимо учитывать при проведении подвижных игр,

игровых упражнений, т. к. самые лёгкие ушибы в области носа, уха могут привести к травмам.

Позвоночный столб ребёнка чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника /при падении с горки, качелей и т. д./ У детей 5-6 лет наблюдается незавершённость строения стопы. К 6-ти годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. К пяти годам размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность. ЧСС составляет 92-95 ударов в минуту. ЖЕЛ у 5-6 летних детей в среднем равна 1500-1800мл. В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения.

6-7 лет.

К 6-7 годам ребенок уверенно владеет культурой самообслуживания: может самостоятельно обслужить себя, обладает полезными привычками, элементарными навыками личной гигиены; определяет состояние своего здоровья (здоров он или болен), а также состояние здоровья окружающих; может назвать и показать, что именно у него болит, какая часть тела, какой орган; владеет культурой приема пищи; одевается в соответствие с погодой, не переохлаждаясь и не утепляясь чрезмерно. Старший дошкольник уже может объяснить ребенку или взрослому, что нужно сделать в случае травмы (алгоритм действий) и готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть глаза, промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью) в подобных ситуациях.

К концу дошкольного возраста происходят существенные изменения в эмоциональной сфере. С одной стороны у детей этого возраста более богатая эмоциональная жизнь, их эмоции глубоки и разнообразны по содержанию. С другой стороны, они более сдержаны и избирательны в эмоциональных проявлениях. Благодаря таким изменениям в эмоциональной сфере поведение дошкольника становится менее ситуативным и чаще выстраивается с учетом интересов и потребностей других людей.

Сложнее и богаче по содержанию становится *общение* ребенка со взрослым. По-прежнему нуждаясь в доброжелательном внимании, уважении и сотрудничестве взрослого, ребенок при этом стремится как можно больше узнать о нем, причем круг его интересов выходит за рамки конкретного повседневного взаимодействия

Большую значимость для детей 6-7 лет приобретает общение между собой. Их избирательные отношения становятся устойчивыми, именно в этот период зарождается детская дружба.

В этом возрасте дети владеют обобщенными представлениями (понятиями) о своей *гендерной* принадлежности, устанавливают взаимосвязи между своей гендерной ролью и различными проявлениями мужских и женских свойств (одежда, прическа, эмоциональные реакции, правила поведения, проявление собственного достоинства).

В *играх* дети 6-7 лет способны отражать достаточно сложные социальные события - рождение ребенка, свадьба, праздник, война и др. В игре может быть несколько центров, в каждом из которых отражается та или иная сюжетная линия. Дети этого возраста могут по ходу игры брать на себя две роли, переходя от исполнения одной, к другой. Могут вступать во взаимодействия с несколькими партнерами по игре, исполняя как главную, так и подчиненную роли (например, медсестра выполняет распоряжения врача, но пациенты, в свою очередь выполняют ее указания).

Продолжается дальнейшее развитие *моторики* ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную

осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте дети овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног (зрительно-моторная координация девочек более совершенна). Могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны четко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

В этом возрасте происходит расширение и углубление представлений детей о *форме, цвете, величине* предметов.

К концу дошкольного возраста существенно увеличивается устойчивость произвольного *внимания*, что приводит к меньшей отвлекаемости детей. Вместе с тем возможности детей сознательно управлять своим вниманием весьма ограничены. Сосредоточенность и длительность деятельности ребенка зависит от ее привлекательности для него. Внимание мальчиков менее устойчиво.

В 6-7 лет у детей увеличивается объем *памяти*, что позволяет им произвольно (т.е. без специальной цели) запомнить достаточно большой объем информации. Дети также могут самостоятельно ставить перед собой задачу что-либо запомнить, используя при этом простейший механический способ запоминания – повторение.

В 6-7 лет продолжается развитие наглядно-образного *мышления*, которое позволяет решать ребенку более сложные задачи, с использованием обобщенных наглядных средств (схем, чертежей и пр.) и обобщенных представлений о свойствах различных предметов и явлений. Мышление девочек имеет более развитый вербальный компонент интеллекта, однако оно более детальное и конкретное, чем у мальчиков. Мальчики нацелены на поисковую деятельность, нестандартное решение задач, девочки ориентированы на результат, предпочитают типовые и шаблонные задания, отличаются тщательностью их исполнения.

Речевые умения детей позволяют полноценно общаться с разным контингентом людей (взрослыми и сверстниками, знакомыми и незнакомыми).

К 6-7 годам жизни у детей наблюдается ускорение темпа физического развития. В этом периоде жизни у детей наблюдается ускорение темпа физического развития. Прибавка в весе и росте несколько замедляется: за год может достигать 9-10см, а в весе 3,5-4 кг

Костная система к 6-7 годам отмечается интенсивный рост трубчатых костей рук и ног. К 7 годам оформляются изгибы позвоночника / вперед в области шеи и назад - в области груди/

Укрепляется мышечно-связочный аппарат. Мышцы увеличиваются в объёме, становятся более плотными за счёт утолщения мышечных волокон, возрастает мышечная сила. Особенно активно развиваются мышцы груди, спины, таза, рук, плеча, предплечья и ног /бедро, голень/.

Не следует забывать, что мелкие мышцы стопы и кисти ещё находятся в процессе развития. Верхние дыхательные пути развиты недостаточно. В целях профилактики заболеваний и тренировки органов дыхания необходимо включать специальные упражнения.

К 6-7 годам значительно утолщается мышца сердца, ЧСС- 90-95 ударов в минуту.

1.2. Планируемые результаты освоения детьми рабочей программы по физическому развитию.

Планируемые результаты освоения Программы основываются на требованиях Стандарта к целевым ориентирам с учетом возрастных возможностей и индивидуальных различий (индивидуальных траекторий развития) детей. Целевые ориентиры дошкольного образования, представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Возможные достижения ребенка на этапе завершения дошкольного образования в области «Физическое развитие»: у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

В результате освоения рабочей программы ребёнок:

- Достаточно физически развит, владеет основными культурно-гигиеническими и двигательными навыками.
- У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
- Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни; понимает и разделяет ценность здорового образа жизни, умеет соблюдать элементарные правила охраны здоровья своего и окружающих.

Планируемые результаты:

Группа 3-4 года

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Группа 4 -5 лет

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Группа 5 -6 лет

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Группа 6 -7 лет

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

2. Содержательный раздел.

2.1. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию.

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.

Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки.

Осуществлять под руководством медицинского персонала комплекс закаливающих процедур с использованием различных природных факторов (воздух, солнце, вода).

Обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим, регулярное проветривание.

Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать их пребывание на воздухе в соответствии с режимом дня.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 5-6 минут.

При наличии условий организовывать обучение детей плаванию.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Развивать умение детей 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 представления о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Дать представление о том, что утренний 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.

Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.

Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

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

Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Развивать умение 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; ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья.

Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.

Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

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

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

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), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). 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, враспынную; 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, в рассыпную; 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 упражнения

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

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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», «воробушки и автомобиль», «Кошка и мыши».

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», «котята и щенята».

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

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

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Дать представления о функциональном назначении 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.

Дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Познакомить 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.

Развивать умение заботиться о своем здоровье.

Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность быть здоровым. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Формировать правильную осанку.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Закреплять умение 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 формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать 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).

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

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами.

Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.

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

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

Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

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

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

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

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

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить 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. Сохранение равновесия 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.

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», «Птички и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Бездомный заяц», «Ловишки», «Мы веселые ребята».

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)

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Продолжать под руководством медицинских работников проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут.

Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1 -3 минуты.

Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование: зимой кататься на санках, скользить по ледяным дорожкам, ходить на лыжах; в теплый период кататься на двухколесном велосипеде, самокате, роликовых коньках.

При наличии условий организовывать обучение детей плаванию и элементам гидроаэробики.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

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

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

Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания.

Формировать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

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

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

Раскрыть возможности здорового человека.

Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься.

Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.

Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Совершенствовать умение 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.

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

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

Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.

Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

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

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год—физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), 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. 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) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 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 пез 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, тую 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, 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. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. 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 ногу 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; переключивать, 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.

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

Сбегом. «Ловишки», «Река Амазонка», «Парный бег», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Построй мостик», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Цапли под дождем», «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».

Игровые задания с элементами соревнования. «Кто быстрее к флажку?», «Проползи не урони», «Кто сильнее?», «Мяч водящему»

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

Подготовительная к школе группа (6-7 лет).

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту.

Систематически проводить под руководством медицинских работников различные виды закаливающих процедур с учетом индивидуальных особенностей детей.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 10-12 минут.

Во время занятий, требующих большой умственной нагрузки, и в промежутках между ними проводить физкультминутки продолжительностью 1-3 минуты.

Обеспечивать оптимальную двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека.

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

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека.

Учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Учить активному отдыху.

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.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

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

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

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

Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

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

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

Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

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

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

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.

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, гимназическим 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, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. 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, 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 на укрепления мышц плечевого пояса.

Поднимать руки 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 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 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): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. 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 опол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок: 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).
Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

Спортивные упражнения.

Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать 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.

Катание на велосипеде и самокате. Ездить 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 мячи 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

мячодной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь 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 ней с места и после ведения.

Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

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

Подвижные игры.

С бегом. «Третий лишний», «», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «День-ночь», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка», «Повар и котята».

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

С метанием и ловлей. «Волейбол с двумя мячами», «Кто самый меткий?», «Охотники и утки», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Ловля обезьян», «Пожарные на ученьях».

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

Народные игры. «Гори, гори ясно», лапта, «Воевода».

Перспективное планирование образовательной деятельности по физической культуре (ПРИЛОЖЕНИЕ 1)

построено на фоне высокой мотивации, которая достигается посредством игрового метода. Перспективное планирование включает в себя следующие разделы: перестроение, ходьба, бег, комплексы общеразвивающих упражнений, равновесие, прыжки, метание, лазание, подвижные игры и игровые упражнения.

2.2. Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.

В процессе реализации Программы осуществляется взаимодействие образовательных областей. Чем младше ребенок, тем менее дифференцированно его развитие. Наиболее эффективно образовательные задачи решаются в том случае, когда педагог целенаправленно использует интегративный подход при организации образовательного процесса.

Согласно принципу интеграции, физическое развитие детей осуществляется не только в процессе специфических физкультурных и спортивных игр, упражнений и занятий, но и при организации всех видов детской деятельности через физкультминутки, дидактические игры с элементами движения, подвижные игры с элементами развития речи, математики, конструирования и пр.

Поэтому образовательный процесс организуется так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности (не просто ответ на вопрос, а ответ и хлопок, ответ и передача мяча и пр.). Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

С другой стороны, в процессе образовательной деятельности по физическому развитию обращается внимание на одновременное решение задач других образовательных областей:

- формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем («Социально-коммуникативное развитие»);
- создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников («Социально-коммуникативное развитие»);
- участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования («Социально-коммуникативное развитие»);
- активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.), специальные упражнения на ориентировку в пространстве, подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых) («Познавательное развитие»);
- построение конструкций для подвижных игр и упражнений (из мягких блоков, спортивного оборудования), просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни («Познавательное развитие»);
- проговаривание действий и называние упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой («Социально-коммуникативное развитие»);
- игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек («Речевое развитие»);
- привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя, оформления помещения; использование на занятиях физкультурой Изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр («Художественно-эстетическое развитие»);
- ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера («Художественно-эстетическое развитие»).

Организация деятельности взрослых и детей по реализации и освоению Программы осуществляется в образовательной деятельности (не сопряжена с выполнением функций по уходу и присмотру за детьми).

Образовательная деятельность по физическому развитию является организованной формой в двигательном режиме. Процесс обучения носит дифференцированный, вариативный характер. Используется принцип чередования активной деятельности с упражнениями на дыхание, релаксацией. Согласно перспективно-календарному планированию, предусматриваются разнообразные типы физкультурных занятий.

1. Образно-игровое. Цель: через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений и на приобретение разнообразных навыков.
2. Сюжетно-игровое. Цель: учить детей ставить перед собой цель и достичь ее, преодолевая различные препятствия, воспитывать в себе необходимость для этого психологические и физические качества.
3. Предметно-образное. Цель: учить детей придавать предметам образ и игровой характер для того, чтобы разнообразить и обогащать двигательную деятельность на данном снаряде и с данным предметом.
4. По сказкам. Цель: через сказку или героя из сказки вводить детей в сказочный мир, развивая у них творчество, фантазию и воображение. Учить преодолевать двигательные трудности, ориентировке в проблемных ситуациях.
5. По интересам. Цель: выявить у детей интерес к какому-либо виду спорта с учетом их возможностей для развития потребностей в физических упражнениях. Развивать и

укреплять интерес и самостоятельность в организации индивидуальных и групповых игр и игровых упражнений.

6. На свободное творчество. Цель: выявить и развивать творческие двигательные способности детей в каком-либо виде спорта. Выбатывать умение преодолевать физические и психологические препятствия. Учить чувствовать движения, наслаждаться ими и поощрять радость и удовлетворение от него. Выбатывать потребность в целенаправленных движениях и физических упражнениях.

7. Контрольное. Цель: определить уровень физической подготовленности, состояние здоровья каждого ребенка и группы в целом для осуществления индивидуального подхода. Выявить способности и интересы каждого ребенка по его результативности для дальнейшего развития.

8. По литературным произведениям. Цель: обогащать двигательную деятельность детей, развивать воображение и артистичность через восприятие сюжета произведения, учить преодолевать двигательные трудности в достижении цели.

9. В форме круговой тренировки. Цель: развивать у детей моторную память, творческое мышление, ориентировку в пространстве, быстроту реакции. Ловкость и самостоятельность в выполнении движений.

10. В форме эстафеты и соревнований. Цель: развивать у детей физические и волевые качества. Учить преодолевать препятствия для достижения цели. Развивать стремление к победе и уверенность в своих силах.

11. Классическое. Цель: знакомить с телом человека, его строением, функциями различных органов, правилами гигиены.

12. Интегрированное. Цель: показать детям, что физическая культура это не просто отдельно взятое занятие, а что вся наша жизнь - есть движение.

Усвоению ребенком двигательного опыта и его развитию способствуют такие методы обучения:

Информационно-рецептивный метод выражается во взаимосвязи, взаимозависимости совместной деятельности педагога и ребенка. Он позволяет четко, конкретно, образно донести знания до ребенка, а ребенку - осознанно их запомнить и воспринять.

Репродуктивный метод (метод организации воспроизведения способов деятельности) позволяет полноценно усвоить двигательные действия. Система физических упражнений, направленных на воспроизведение известных ребенку действий, которые сформировались в результате применения информационно-рецептивного метода.

Методы проблемного обучения рассматриваются как элементы, составные части целостной системы обучения. В основе проблемного обучения лежат законы развития человеческого мышления, опыт познавательной творческой деятельности. Осуществляя поиск решения тех или иных двигательных задач, он сам добывает знания; знания же, добытые собственными усилиями, сознательнее усваиваются и прочнее запечатлеваются в памяти.

Метод творческих заданий - реализация творческих замыслов. Ребенку предлагается придумать упражнения. Он выполняет их один, группой, в колонне, шеренге, с предметами и без них, придумывает игровые сюжеты и в результате приобретает умение реализовать свой замысел.

Метод строго регламентированного упражнения реализуется с возможно полной регламентацией, которая состоит:

- в точно предписанной программе движений (техника движений, порядок их повторения, изменения и связи друг с другом);
- в точном нормировании нагрузки и ее динамичном изменении по ходу упражнения,
- в нормировании интервалов отдыха и их чередовании с нагрузками;
- в создании внешних условий, облегчающих управление действиями ребенка.

Метод регламентации направлен на обеспечение оптимальных условий для освоения двигательных умений и навыков, развития психофизических качеств.

Игровой метод дает возможность совершенствовать двигательные навыки, самостоятельные действия, проявления творчества. Игровые действия развивают познавательные способности, морально-волевые качества, формируют поведение ребенка. Этот метод является главным, так как игра для детей дошкольного возраста ведущий вид деятельности. Играя, дети постигают мир

Соревновательный метод используется во всех возрастных группах. В старших группах этот метод позволяет совершенствовать движения, развивать творчество (Л. Коровина).

Метод круговой тренировки заключается в том, что ребенок как бы передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющие разносторонне воздействовать на различные мышцы, органы и системы организма. Цель метода состоит в достижении оздоровительного эффекта от упражнений и в повышении работоспособности организма. Упражнения выполняются одно за другим, отдых предусматривается по окончании всего круга.

Наглядные методы формируют представления о движении, чувственные восприятия и двигательные ощущения, развивают сенсорные способности.

Приемы наглядного метода разнообразны:

Наглядно-зрительные приемы включают правильный, четкий показ образца движения или отдельных его элементов; подражание образцам окружающей жизни; использование зрительных ориентиров для формирования ориентировки в пространстве;

Тактильно-мышечная наглядность основана на непосредственной помощи воспитателя, который путем прикосновения к ребенку уточняет и направляет положение отдельных частей его тела.

Предметная наглядность включает использование предметов, пособий для формирования представлений о движении, способствует контролю и коррекции положения тела при выполнении упражнений.

Наглядно-слуховые приемы осуществляют звуковую регуляцию движений.

Вербальные (словесные) методы активизируют сознание ребенка, способствуют более глубокому осмыслению поставленных перед ним задач, осознанному выполнению физических упражнений, пониманию их содержания, структуры, самостоятельному и творческому использованию их в различных ситуациях;

Практические методы обеспечивают проверку двигательных действий ребенка, правильности их восприятия, моторных ощущений. Практические методы жестко регламентированы.

Структура занятий.

Перед началом каждой темы (с целью создания интереса и мотивации) дети знакомятся с видом спорта изучаемой темы.

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме.

Заклучительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

Организация двигательного режима.

Формы организации двигательного режима	Возраст детей			
	Особенность организации и продолжительность			
	3-4года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	2 раза в неделю			

в спортивном зале	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин
Физкультурные занятия на воздухе	В режиме дня по расписанию занятий 1 раз в неделю			
	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин
- Утренняя гимнастика	Ежедневно			
	6 — 8 мин.	8 — 10 мин	8 — 10 мин.	10-12 мин.
- Физкультминутка	Ежедневно, в зависимости от вида занятия, длительность — 1-3 мин.			
- Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно на утренней, дневной и вечерней прогулке			
	15 -20 мин.	20-25 мин.	25-30 мин.	30-40 мин.
- Корректирующая гимнастика	Утренняя гимнастика, на занятиях по физической культуре, длительность дозировано 0.30 -2 мин			
- Дыхательная гимнастика	2 раза в неделю по 5 мин.			
- Гимнастика пробуждения после дневного сна	ежедневно			
	8-10 мин.	10-12 мин	10-12 мин	12-15 мин.
Активный отдых				
- Физкультурный досуг	1-2 раза в месяц			
	20-25 мин	25-30 мин	30-45 мин.	45-50 мин.
- Спортивный праздник	1-2 раза в год			
	20- 30 мин.	40 – 50 мин	60 - 90 мин.	60 - 90 мин.
- День здоровья	1 раз в квартал			
	в течение дня			
- Самостоятельная деятельность детей	Ежедневно			
	Длительность самостоятельных занятий зависит от индивидуальных потребностей			

Утренняя гимнастика.

Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ) - снимает остаточное торможение после ночного сна, активизирует деятельность организма, обязательна для всех детей. При проведении УГГ можно использовать несколько форм организации.

В процессе утренней гимнастики решаются задачи физического (формирование правильной осанки развитие физических качеств), умственного нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Виды утренней гимнастики:

1).Выполнять гимнастику в виде традиционных комплексов физических упражнений, которые сменяются через каждые 2-3 недели.

Вводная часть - разминка, подготавливающая организм ребенка к бегу, и медленный бег, по окончании которого восстанавливающая пауза.

Основная часть - комплекс общеразвивающих упражнений, а заканчивается эта часть утренней гимнастики паузой, восстанавливающей дыхание и пульс детей, а также нормализующей психоэмоциональное состояние детей,

В заключительной части проводятся специальные гимнастики: на развитие координационных механизмов нервной системы; дыхательная гимнастика по определенной системе; пальчиковая гимнастика; гимнастика «Зоркость» и т.п.

Заканчивается гимнастика упражнениями, полностью снимающим мышечное и психическое напряжение, и комплексом водных закаливающих процедур.

2). В виде ритмической гимнастики.

Танцевально-ритмическая гимнастика, включает различные виды ходьбы, танцевальные шаги, подскоки и бег под музыку. Далее - музыкально-ритмическая разминка с элементами народных и современных танцев, гимнастические упражнения. В конце гимнастики - музыкальные игры и звуковая дыхательная гимнастика («Бубен», «Микрофон»).

В подготовительной части - простейшие упражнения для верхнего, среднего и нижнего (последовательно) эластичного пояса, суставов верхних конечностей, туловища.

Основная часть состоит из двух серий. В первой - упражнения для верхних и нижних конечностей, туловища. Вторая серия состоит из беговых элементов, подскоков, движений танцевального характера.

Заключительная часть - упражнения в медленном темпе на расслабление, внимание.

3). В виде оздоровительной дозированной ходьбы и бега.

С помощью этих упражнений развивается общая выносливость, укрепляется сердечно-сосудистая система. Начало - спокойная ходьба в течение 20-30 сек. (70-90 шагов в минуту), затем - быстрая тренирующая ходьба в течение 1-1,5 мин. (90-120 ш/мин.). Такое чередование повторяется дважды, а затем - медленный бег.

4). В виде подвижных игр. Облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка. В нее включаются 2-3 подвижные игры разной степени интенсивности («Ровным кругом», «Божья коровка», «Магазин»), легкий бег 1,5-2 минуты, построение в круг, пары, колонны, шеренги. Подвижные игры - наиболее действенный и результативный метод оздоровления и совершенствования организма ослабленных детей.

5). В виде круговой тренировки

6). Утренняя гимнастика на полосе препятствий. На занятиях утренней гимнастики на полосе препятствий обязательно введены специальные упражнения, способствующие развитию координационных механизмов нервной системы. Это упражнения в равновесии, прыжки по воображаемой прямой, с оббеганием предметов, подлезаниями и многие другие.

7). Образная гимнастика. С использованием имитационных движений, стихов, потешек направлена на развитие артикуляционного аппарата, на развитие мелкой моторики рук, двигательной памяти и координации движений, взаимосвязанных со словом и музыкой. Включение в утреннюю гимнастику считалок, поговорок, пословиц, загадок способствует формированию звуковой культуры речи и развитию интереса к разным движениям. В самом тексте игры заложено содержание разных двигательных действий

8). С использованием простейших тренажеров

9). Обыгрывание какого-нибудь сюжета.

10). Смешанного типа.

Гимнастика пробуждения после дневного сна. Гимнастика пробуждения после дневного сна оказывает на детей колоссальное положительное физическое, психическое и эмоциональное воздействие. Выполняя комплекс упражнений на кровати, дети постепенно переходят из фазы расслабления в фазу напряжения, что соответствует естественной биологической последовательности развития человека. Обязательное условие гимнастики пробуждения является исходная стартовая поза – лежа на спине, руки вдоль туловища, тело

расслабленно и спокойно. Эта поза выбрана не случайно, все позы и движения подчиняются законам филогенеза, т.е. историческому становлению животного мира и человека, как части этого мира: от лежачей к стоячей, от расслабления к напряжению. В течение дня ребенок большую часть времени проводит в вертикальных положениях, что с одной стороны (ходьба, бег, прыжки, приседания) тренирует мышцы ног, а с другой стороны это колоссальная нагрузка на позвоночник, особенно это сказывается на детях с различными искривлениями позвоночника. И в горизонтальных, и в вертикальных положениях тела работа над мышцами ведется сверху вниз, т.е. от темечка до пяток, и от центра к периферии. При проведении гимнастики пробуждения обязательно придерживаемся еще нескольких моментов:

1. Включаем музыкальное сопровождение, которое выступает в качестве терапевтического средства, корректируя психофизическое состояние детей. Чтобы пробуждение было мягким, добрым и желанным используем относительно тихую, нежную, легкую обещающую радость музыка.

2. Комплекс гимнастики пробуждения относительно постоянный, для того чтобы у детей выработался рефлекс – пробуждение. Услышав звучание привычной мелодии, малыши легче и эффективнее переходят от состояния полного покоя и расслабления к активной деятельности. В течение месяца музыку не меняем, а упражнения выполняются разными сказочными героями, и только через 1 – 1,5 месяца музыкальная композиция и комплекс упражнений заменяю полностью.

3. Пробуждение после дневного сна индивидуально, т.е. в зависимости от типа нервной системы, но не больше положенного:

1 младшая группа 4-5 минут

2 младшая группа 5-6 минут

Средняя группа 6-8 минут

Старшая группа 8-10 минут

Подготовительная группа 10-12 минут

4. Голосовые модуляции, т.е. сказку рассказываем во время гимнастики пробуждения ласковым голосом, мягким, относительно эмоциональным, не громким и бодрым.

5. Во время гимнастики пробуждения ребенок занимается по собственной воле

Три ступени сложности гимнастики пробуждения:

- «по подражанию» - самый легкий, простой уровень для детей, когда они просто повторяют за воспитателем все его движения и упражнения. Применяем в начале, при ознакомлении с данной формой работы, освоении детьми последовательности двигательных действий;

- «самостоятельный» - но с необходимой помощью воспитателя дети выполняют соответствующие движения и упражнения тексту, демонстрируя освоенные ранее умения и навыки;

- «полное самовыражение» (свободный стиль) – самый зрелый, сложный и заключительный уровень. Здесь дети самостоятельно, без участия воспитателя, создают свою двигательную-музыкальную композицию, полностью выражая свое понимание музыки и движений.

На какой бы ступени сложности гимнастики пробуждения наши дети не находились, алгоритм один:

- звучит музыка 1-1,5 мин. (время на индивидуальное пробуждение)

- начинаем будить детей нежным голосом, зовя их в сказку, предлагаем лечь на спину, руки вытянуть вдоль туловища, глаза закрыть и представить... (релаксация)

- комплекс гимнастики от лежачей к стоячей, но без ходьбы, бега и прыжков

- в качестве темы гимнастики пробуждения используем знакомые детям сказки, сказочных героев, животных и т.п.

2.3 Региональный компонент содержания дошкольного образования.

Реализация регионального компонента содержания включена в образовательную область «Физическое развитие» и осуществляется в различных видах деятельности: игровой, коммуникативной, познавательно-исследовательской, а также в процессе использования художественной литературы и фольклора во время проведения физкультурных занятий и разнообразной двигательной активности ребенка.

Технология сохранения и стимулирования здоровья дошкольников.

Физкультурно – развивающая деятельность.

Виды здоровьесберегающей деятельности	Время проведения в режиме дня	Особенности и методика проведения	Ответственный	Возраст детей
Физкультурные занятия	Первая половина дня	Используются различные виды физкультурных занятий, которые обеспечивают обогащение и развитие двигательной сферы воспитанников через наполнение её эмоционально-выразительным и разнообразным содержанием. Проводится 3 занятия в неделю, одно из которых на свежем воздухе.	Инструктор по ФК Воспитатель	3-7 лет
Подвижные и спортивные игры: - игры средней подвижности;	На прогулке. В течение дня.	Организуются игры на коррекцию основных видов движений. Создаётся среда, активизирующая двигательную активность детей: классики, дорожки, лесенки и т. д.; обеспечение детей атрибутами, развивающими двигательные возможности детей: мячи, скакалки, обручи, ракетки и т.д. Используются в свободной игровой деятельности, способствуют улучшению психического и физического здоровья детей.	Инструктор по ФК, Воспитатели	3-7 лет
Прогулка	Утренний приём, перед обедом, вечер.	В процессе наблюдений у детей формируются умения радоваться окружающему миру, создаются условия для выполнения трудовых поручений (снятие психоэмоционального напряжения), создаются условия для самостоятельной игровой деятельности, для удовлетворения потребности в движении. Длительность 4-4,5 часа в день.	Воспитатели	3-7 лет
День здоровья	В течение дня	Проводится 1 раз в квартал. Организуется в ДОУ во всех возрастных группах для укрепления здоровья воспитанников. Распорядок «Дня здоровья» составляется в соответствии с режимом дня и в зависимости от возраста детей.	Инструктор по ФК Воспитатели	3-7 лет

		Специалистами ДОУ и воспитателями разрабатываются конспекты мероприятий, используется спортивное оборудование физ.зала и групп.		
Оздоровительный бег	Утренняя гимнастика, физзанятия.	Проводится обязательно на воздухе. Сначала предлагается детям короткая разминка (3-4 упр.), затем делается пробежка со средней скоростью на расстояние 100-300 м в зависимости от индивидуальных возможностей детей.	Инструктор по ФК	5-7 лет
Физкультурные праздники и развлечения	Первая половина дня.	Проводятся в каждой возрастной группе-пе 1 раз в месяц и соответствуют опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям детского организма.	Инструктор по ФК	3-7 лет
Оптимальный двигательный режим	В течение дня.	Включает в себя всю динамическую деятельность детей, как организованную, так и самостоятельную. Способствует формированию двигательной активности ребёнка для его гармоничного развития.	Инструктор по ФК Педагоги ДОУ	3-7 лет

2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников.

В ДОУ осуществляется координация взаимодействия с родителями в аспекте формирования ценностей здорового образа жизни через консультации, беседы, всеобучи, семинары, блиц – опросы, совместную деятельность, непосредственно организованную, предусматривающую сотрудничество и сотворчество

По целевым установкам можно выделить три основных направления:

- мероприятия ДОУ с родителями с целью повышения их компетенции в разных вопросах. Сюда относятся дни открытых дверей, консультации, родительские кружки (клубы), мастер-классы и т. п.;

- мероприятия ДОУ, объединяющие родителей и детей с целью лучше узнать ребенка, наладить содержательное общение и т. п. Сюда относятся праздники и досуги, совместные мероприятия

- мероприятия в семье, используемые в работе ДОУ с целью повышать инициативность и заинтересованность родителей. Сюда относятся выставки по увлечениям ребенка, выставки совместных работ родителей и детей по заданной тематике

Основные формы взаимодействия с семьей.

1. Знакомство с семьей: встречи-знакомства, анкетирование семей.

2. Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на детские концерты и праздники, создание памяток, интернет-журналов, переписка по электронной почте, журнал для родителей «Страничка здоровья»

3. Образование родителей: организация «Родительского всеобуча» (лекции, семинары, семинары-практикумы), проведение мастер-классов, тренингов, создание библиотеки.

4. Совместная деятельность: привлечение родителей к организации вечеров физкультурных развлечений, конкурсов, семейных праздников.

План работы с родителями

Месяц	Содержание работы
Сентябрь	Знакомство с планом работы по физкультурно-оздоровительному направлению на групповых собраниях.
Октябрь	Консультация. «Мне надо много двигаться»
Ноябрь	Семинар - практикум «Здоровье в порядке – спасибо зарядке». День Здоровья для детей 3 -7 лет с привлечением родителей
Декабрь	Мастер –класс «Повышение эффективности здоровьесберегающей деятельности на основе нестандартного физкультурного оборудования» Консультация. «Плоскостопию – стоп!». Спортивный досуг для детей 5-7 лет и их родителей «Сказочные истории»
Январь	Оформление стенда «Зимние забавы» (подвижные игры и упражнения для детей на прогулке зимой).
Февраль	Лекция «Двигательная активность и интеллект». Совместные спортивные развлечения, посвящённые «Дню Защитника Отечества» День Здоровья «Путешествие на планету Здоровья»
Март	Консультация. «Развиваем мелкую мускулатуру пальцев». Деловая игра для родителей «Здоровье в наших руках».
Апрель	Консультация. «Спортивный уголок в домашних условиях» Фотовыставка «В здоровом теле – здоровый дух!!»
Май	Консультация. «Активный отдых в семье» День Здоровья для детей 3 -7 лет с привлечением родителей «Папа, мама, Я – спортивная семья!» Участие в итоговом общем родительском собрании, подведение итогов физкультурной работы.

3.Организационный раздел.

3.1. Материально-техническое обеспечение Программы.

Материально-техническое оснащение ДОУ соответствует санитарно-гигиеническим требованиям.

В ДОУ созданы условия для полноценной двигательной деятельности детей, формирования основных двигательных умений и навыков, повышения функциональных возможностей детского организма, развития физических качеств и способностей. Для создания эмоционального настроения детей в зале имеется фортепиано, музыкальный центр.

Для обеспечения физического развития имеются:

- Физкультурный зал с имеющимся физоборудованием:
 - гимнастическая скамейка
 - обручи
 - мячи
 - дуги
 - стойки с шестом для прыжков
 - ребристая доска
 - модули
 - тренажеры
- Музыкальный зал;
- ТСО: телевизор, компьютер, музыкальный центр, видеомagnитофон/ DVD, магнитофон.

- В ДОУ создана информационная образовательная среда, существует выход в интернет. Материально-техническая база максимально приближена к условиям реализации образовательной программы в соответствии с ФГОС.

3.2.Методические материалы и средства обучения и воспитания.

Программно – методическое обеспечение:

1. Моргунова О.Н. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». Практическое пособие, Воронеж, 2007г.
2. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. «Занятия физической культурой в ДОУ», Москва, 2005г., Ростов н/д, 2011г.
3. Сундукова А.К., Калайтанова Г.Н. «Инновационные подходы к освоению образовательных областей «Здоровье», «Физическая культура» в ДОУ».
4. Алябьева Е.А. «Нескучная гимнастика», «Сфера», 2014г.
5. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1981.
6. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1986.
7. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1983.
8. Движение день за днём. / М.А. Рунова – М.: Линка-пресс, 2007.
9. Детские подвижные игры народов СССР: Пособие для воспитателя дет. сада/Сост. А.В.Кенеман; Под ред. Т.И. Осокиной. – М.: Просвещение, 1988.
10. Игры и развлечения детей на воздухе / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Л.С. Фурмина. – 2-е изд., дораб.- М.: Просвещение, 1983.
11. Как воспитать здорового ребенка / В.Г. Алямовская. – М.: Линка-пресс, 1993.
12. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно- методическое пособие. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2000.
13. Медико – педагогическое обеспечение физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях. Сборник нормативно – методических документов по дошкольному образованию. – Ростов – на – Дону. – 2001.
14. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. – 3-е изд., перераб. – М.: Просвещение, 1986. – 304 с.
15. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А. Гимнастика в детском саду. Изд. 2-е, испр. и доп. М., «Просвещение», 1969.
16. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4, 4-5, 5–6, 6-7 лет: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1988.
17. Спортивные праздники и физкультурные досуги в ДОУ./ Л.М. Алексеева – Ростов-на – Дону: Феникс, 2005.
18. Физическая культура – дошкольникам. Младший, Средний, Старший возраст / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2001.

3.3.Режим дня.

В детском саду в соответствии с требованиями СанПиНа, разработан гибкий режим дня, учитывающий возрастные психофизиологические возможности детей, их интересы и потребности, обеспечивающий взаимосвязь планируемых занятий с повседневной жизнью детей в детском саду. Кроме того, учитываются климатические условия (в течение года режим дня меняется дважды). В отличие от зимнего в летний оздоровительный период увеличивается время пребывания детей на прогулке. Прогулка организуется 2 раза в день: в первую половину дня - до обеда и во вторую половину - после дневного сна или перед уходом детей домой. При температуре воздуха ниже - 15°С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже -20°С и скорости ветра более 15 м/с. Во время

прогулки с детьми проводятся игры и физические упражнения, наблюдения. Подвижные игры проводят в конце прогулки перед возвращением детей в помещение ДОО. Дневному сну отводится 1.5 - 2 часа. Самостоятельная деятельность детей (игры, подготовка к деятельности, личная гигиена и др.) занимает в режиме дня не менее 3-4 часов.

Характерными качествами являются рациональность организационной структуры, развивающее разнообразие форм обучения, взаимосвязь между организационными формами. Для самостоятельной деятельности детей предоставлен достаточный объём времени в режиме дня.

Режим дня предусматривает:

- чёткую ориентацию на возрастные, физические и психологические возможности детей;
- наличие целесообразного соотношения организованной взрослыми и самостоятельной детской деятельности, двигательной и интеллектуальной активности детей, соблюдение объёма учебной нагрузки.

Организационно-педагогические условия образовательного процесса, созданные в ДОО, обеспечивают выбор оптимальных форм организации детской деятельности, как по содержанию (игровая, исследовательская, трудовая деятельность, экспериментирование), так и по форме (групповая, подгрупповая, индивидуальная). Режим дня корректируется в зависимости от сезона.

Занятия физкультурой организуются в соответствии с режимом дня детского сада. Их продолжительность рассчитывается исходя из возрастных особенностей детей.

Особое внимание уделяется организации места проведения занятий, подбору оборудования, спортивного инвентаря. Спортивный зал или площадка и их оснащение, как среда обитания детей, должны соответствовать требованиям техники безопасности, максимально исключая травматизм во время занятий.

РЕЖИМ ДНЯ НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД ГОДА (УЧЕБНЫЙ ГОД)

Режим. моменты	1 младшая группа	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подгот. группа	Логопед. группа
Утренняя гимн.	8.00–8.05	8.00–8.05	8.05–8.11	8.11–8.18	8.18–8.25	8.25–8.30
Завтрак	8.10–8.40	8.20–8.55	8.25–8.55	8.30–8.55	8.30–8.50	8.30–8.50
Образ. деят-сть	9.00–9.10	9.00–9.55	9.00–10.00	9.00–10.35	9.00–11.00	9.00–11.00
Прогулка	9.30–11.30	10.00–11.40	10.00–12.00	10.50–12.25	11.05–12.35	11.05–12.30
Обед	11.50–12.30	12.00–12.40	12.15–12.50	12.40–13.10	12.45–13.15	12.40–13.10
Сон	12.30-15.00	12.40-15.00	12.50-15.00	13.10-15.00	13.15-15.00	13.10-15.00
Полдник	15.25–15.50	15.25–15.50	15.25–15.45	15.25–15.40	15.25–15.40	15.25–15.40
Обр.деят., игры.	16.00-16.10	15.50-16.05	15.45-16.10	15.50-16.15	15.50-16.20	15.50-16.15
Прогулка	16.15–17.30	16.05–17.30	16.10–17.30	16.15–17.30	16.20 –19.00	16.15–17.30

РЕЖИМ ДНЯ НА ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Режим. моменты	1 младшая группа	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная гр.	Логопед. группа
Утренняя ГИМН.	8.00 –8.05	8.00 –8.05	8.05 –8.11	8.11 –8.18	8.18 – 8.25	8.25 – 8.30
Завтрак	8.10 –8.40	8.20 –8.55	8.20 –8.55	8.35 –9.00	8.35 – 8.55	8.35–9.00
Прогулка	9.00 – 11.30	9.15 –11.40	9.15 – 11.45	9.20 –12.15	9.20 – 12.15	9.20–12.10
Обед	11.50 –12.30	12.00 –12.40	12.10 – 12.45	12.30 –13.00	12.30 – 13.00	12.30–13.00
Сон	12.30-15.00	12.40-15.10	12.45-15.10	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00
Полдник	15.25 –15.50	15.25 –15.50	15.25 – 15.45	15.25 –15.40	15.25 – 15.40	15.25–15.40
Прогулка	15.50 –17.30	15.50–17.30	16.00 –17.30	16.00 –7.30	16.00 –9.00	16.00–17.30

3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.

Основным видом массовых спортивных мероприятий являются физкультурные праздники и развлечения.

Физкультурный праздник представляет собой своеобразную форму показа достижений в усвоении различных видов движений, демонстрации быстроты и ловкости, самостоятельности и смелости, умения ориентироваться в пространстве.

Программа физкультурного праздника составляется заранее, а подготовка к нему осуществляется постепенно в течение года.

Для ведения праздника заранее назначается ведущий, который продумывает порядок участия возрастных групп, команд и взрослых на празднике, последовательность игр, упражнений, аттракционов. Заранее продумываются формы поощрения детей за первенство в состязаниях, эстафетах. Наиболее ценны в воспитательном отношении награды всей команде, группе. Они способствуют сплочению детей, воспитанию дружбы и коллективизма.

Праздники помогают создать положительный эмоциональный настрой, способствуют созданию оптимального двигательного режима, повышению работоспособности и спортивной закалки детей. Во время праздников все дети принимают активное участие в подвижных и спортивных играх, играх-эстафетах, танцах, аттракционах, музыкально-ритмичных упражнениях с элементами аэробики. Спортивные праздники на свежем воздухе проводятся **2 - 3 раза в год**, спортивные досуги – **1 раз в месяц**, «День здоровья» - **ежеквартально**.

Самые массовые и зрелищные - «День здоровья», «День защиты детей»,

«Приглашаем пап и мам на спортивный праздник к нам», где участвуют дети, родители, педагоги. В содержание праздников включены спортивные танцы, выступление детей со скакалками, лентами и мячами. Сюрпризы предваряют очередной номер праздника, выражают его главную идею и являются самыми веселыми моментами праздника.

3.5. Особенности организации развивающей предметно - пространственной среды.

Среда играет огромную роль в развитии ребёнка, его психическом и физическом здоровье. Осознавая значимость среды в становлении и оздоровлении личности, мы определили требования к её организации. На наш взгляд, она должна предоставлять ребёнку свободу, оказывать влияние на здоровье, самочувствие, мироощущение. Среда должна быть удобной, целесообразной, настраивать на эмоциональный лад, создавать образ того или иного процесса, обеспечивать гармоничное отношение между ребёнком и окружающим миром. Создавая предметно-развивающую среду в нашем ДОУ, мы рассматривали её как совокупность условий, организуемых администрацией ДОУ, всем педагогическим коллективом при обязательном участии родителей.

Цель такой среды – обеспечить охрану и укрепить здоровье дошкольников.

Для занятий с детьми в спортивном зале имеется современное оборудование: тренажеры, гимнастическая стенка, спортивный комплекс, маты, обручи и мячи разных размеров, гантели и многое другое. Оборудование спортивного зала подобрано с учётом современных требований, возрастных, индивидуальных, половых особенностей воспитанников, состояния их здоровья.

Оборудование физкультурного зала

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во
Для ходьбы	Доска с ребристой поверхностью	Длина 150 см Ширина 20 см Высота 3 см	1
	Канат	Длина 200 см d - 6 см	1
	Дорожка массажная	150см	3
	Кубы деревянные	Ребро 20 см	2
	Скамейка гимнастическая	Длина 200-300 см Ширина 24 см Высота 25, 30, 40 см	3
	Ходули	Высота 10 см.	10
Для прыжков	Кубы	40*40*40, 33*33*33, 26,5*26,5*26,5, 20*20*20	4
	Гимнастический набор: обручи, рейки, палки, подставки, зажимы		1
	Мяч фитбол	d - 85 см, 50см, 60см	2
	Мат гимнастический складной	Длина 200 см Ширина 100 см Высота 7 см	1
	Стойки с перекладиной	Высота - регулируемая	2
	Скакалка короткая	Длина 120-150 см	30
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		2
	Кольцеброс (набор)		2
	Мешочек с грузом малый	Масса 150-200 г	25
	Мишень навесная	Длина 60 см Ширина 60 см Толщина 1,5 см	2
	Мяч средний	10-12 см	25
	Мяч для мини-баскетбола	18-20 см	25

Для ползания и лазанья	Дуга большая	Высота 50 см, Ширина 50 см	2
	Развивающий тоннель	d-64см, L- 90см	1
	Лестница деревянная	Длина 240 см, Ширина 40 см Диаметр перекладин 3 см расст. между перекл. 22-25 см	1
Для общеразвивающих упражнений	Тренажеры простейшего типа: детские эспандеры, диск "Здоровье"		10
	Обруч плоский	d 40см, 60см	8
	Кольцо мягкое	d 13 см	10
	Лента короткая	Длина 50-60 см	25
	Мяч малый	6-8 см	25
	Обручи	d- 54-60 см	25
	Гантельки	Вес 150 г.	14
	Палка гимнастическая короткая	Длина 75-80 см	30

Спортивная площадка – это компонент участка детского сада (развивающей физкультурно-игровой среды дошкольного учреждения), предназначенный для проведения с детьми утренней гимнастики, физкультурных занятий, подвижных и спортивных игр, спортивных праздников и развлечений.

- беговая дорожка;
- площадка для игр в городки;
- гимнастическая лестница;
- прыжковая яма;
- дуги для подлезания;
- кольца-мишени;
- баскетбольные щиты;
- разновысокие турники;
- перекладины для подтягивания;
- рукоход;
- дугообразные лестницы.