Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
№ 46 «Детский сад компенсирующего вида»

Принято на педсовете
протокол №1 от 31.08. 2023

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ № 46
«Детский сад
компенсирующего вида»
_____Занилова О.Л.

Занилова Ольга Леонидовна

Подписано цифровой подписью: Занилова Ольга Леонидовна
Дата: 2023.09.29 16:34:47 +07'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ
на 2023 -2024 учебный год

Составитель: инструктор физической культуры Ситник Л.Л.

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Адаптированной образовательной программой дошкольного образования для обучающихся с тяжёлыми нарушениями речи муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения №46 «Детский сад компенсирующего вида»

Целью Программы является охрана и укрепление здоровья ребенка, формирование привычки к ЗОЖ, развитие его физических качеств и совершенствование двигательных навыков на основе индивидуально-дифференцированного подхода.
Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности по физическому развитию воспитанников на уровне дошкольного образования.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ
1.1. Пояснительная записка 4
1.1.1 Цели и задачи реализации программы 4
1.1.2 Принципы и подходы к формированию программы 5
1.1.3 Значимые для разработки программы характеристики развития моторики детей 3-7 лет 6
1.2 Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками программы 10
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ
2.1. Содержание образовательной деятельности в области «Физическое развитие» 13
2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы по физическому развитию 29
2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик 33
2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы 35
2.5. Особенности взаимодействия инструктора по физкультуре с семьями воспитанников 37
2.6. Особенности взаимодействия инструктора по физкультуре с коллективом ДОУ 40
2.7. Иные характеристики содержания программы 41
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ
3.1 Материально-техническое обеспечение программы 42
3.2 Методические материалы и средства обучения и воспитания 43
3.3 Организация двигательного режима 45
3.4 Традиционные события, праздники, мероприятия 49
3.5 Развивающая предметно-пространственная среда 49
Приложение
Приложение 1
Приложение 2
Приложение 3

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ
1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана в соответствие с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Адаптированной образовательной программой дошкольного образования для обучающихся с тяжёлыми нарушениями речи муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения №46 «Детский сад компенсирующего вида»

Целью Программы является охрана и укрепление здоровья ребенка, формирование привычки к ЗОЖ, развитие его физических качеств и совершенствование двигательных навыков на основе индивидуально-дифференцированного подхода.
Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности по физическому развитию воспитанников на уровне дошкольного образования.
Изменения в Программу вносятся на основании решения педагогического совета по мере необходимости.

1.1.1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: охрана и укрепление здоровья ребенка, формирование привычки к ЗОЖ, развитие его физических качеств и совершенствование двигательных навыков на основе индивидуально-дифференцированного подхода.

Задачи реализации программы:

1. Охрана и укрепление здоровья детей, обеспечение их физической и психологической безопасности, эмоционального благополучия.
2. Формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей ЗОЖ (гигиенических навыков, приемов закаливания и др.).
3. Развитие основных физических качеств ребенка (скорости, гибкости, силы, выносливости, ловкости) и умения рационально их использовать в повседневной жизни.
4. Развитие инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка.
5. Воспитание воли, смелости, настойчивости и дисциплинированности
6. Формирование предпосылок учебной деятельности.
7. Объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил, и норм поведения в интересах человека, семьи, общества.
8. Формирование общей культуры личности воспитанников, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирования предпосылок учебной деятельности.
9. Обеспечение вариативности и разнообразия содержания образовательных программ и организационных форм уровня дошкольного образования, возможности формирования образовательных программ различной направленности с учётом образовательных потребностей и способностей воспитанников.
10. Формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей.
11. Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

1.1.2. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ПРОГРАММЫ

1. Личностно ориентированные принципы

• Принцип адаптивности. Предполагает создание открытой адаптивной модели воспитания и развития детей дошкольного возраста, реализующей идеи приоритетности самоценного детства, обеспечивающей гуманный подход к развивающейся личности ребёнка.

• Принцип развития. Основная задача ДОО – это развитие ребёнка-дошкольника, и прежде всего целостное развитие его личности и обеспечение готовности к дальнейшему развитию.

• Принцип психологической комфортности. Предполагает психологическую защищённость ребёнка, обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации.

2. Культурно ориентированные принципы

• Принцип целостности содержания образования. Представление дошкольника о предметном и социальном мире должно быть единым и целостным.

• Принцип смыслового отношения к миру. Ребёнок осознаёт, что окружающий его мир – это мир, частью которого он является и который он, так или иначе переживает и осмысляет для себя.

• Принцип систематичности. Предполагает наличие единых линий развития и воспитания.

• Принцип ориентировочной функции знаний. Знание в психологическом смысле не что иное, как ориентировочная основа деятельности, поэтому форма представления знаний должна быть понятной детям и принимаемой ими.

• Принцип овладения культурой. Обеспечивает способность ребёнка ориентироваться в мире и действовать (или вести себя) в соответствии с результатами такой ориентировки и с интересами и ожиданиям др. людей.

3. Деятельностно - ориентированные принципы

• Принцип обучения деятельности. Главное – не передача детям готовых знаний, а организация такой детской деятельности, в процессе которой они сами делают «открытия», узнают что-то новое путём решения доступных проблемных задач.

• Принцип опоры на предшествующее (спонтанное) развитие.

Предполагает опору на предшествующее спонтанное (или не управляемое прямо), самостоятельное, «житейское» развитие ребёнка, в том числе и на субъектный опыт.

• Креативный принцип. Необходимо «выращивать» у дошкольников способность переносить ранее сформированные навыки в ситуации самостоятельной деятельности, инициировать и поощрять потребность детей самостоятельно находить решение нестандартных задач и проблемных ситуаций.

Кроме того, при разработке Программы учитывались принципы и подходы, определённые Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования:

• Поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа онтогенеза;

• Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников образовательной организации) и детей;

• Уважение личности ребёнка;

• Реализация Программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребёнка;

• Полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), амплификация (обогащение) детского развития;

• Поддержка детской инициативы;

• Принцип индивидуализации дошкольного образования;

• Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

Подходы к реализации программы:

1. Системный подход - относительно самостоятельные компоненты рассматриваются как совокупность взаимосвязанных компонентов: цели образования, субъекты педагогического процесса: педагог и воспитанник, содержание образования, методы, формы, средства педагогического процесса.

Задача педагога: учет взаимосвязи компонентов.

2. Личностно-ориентированный подход - личность как цель, субъект,

результат и главный критерий эффективности педагогического процесса. Задача педагога: создание условий для саморазвития задатков и творческого потенциала личности.

3. Деятельностный подход - деятельность – основа, средство и условие развития личности, это целесообразное преобразование модели окружающей действительности. Задачи педагога: выбор и организация деятельности ребенка с позиции субъекта познания труда и общения (активность самого).

4. Индивидуальный подход - учет индивидуальных особенностей каждого ребенка. Задачи педагога: индивидуальный подход необходим каждому ребенку, как «трудному», так и благополучному, т.к. помогает ему осознать свою индивидуальность, научиться управлять своим поведением, эмоциями, адекватно оценивать собственные сильные и слабые стороны.

5. Аксиологический (ценностный) подход - предусматривает организацию воспитания на основе определенных ценностей, которые, с одной стороны, становятся целью и результатом воспитания, а с другой – его средством.

6. Компетентностный подход - основным результатом образовательной деятельности становится формирование основ компетентностей как постоянно развивающейся способности воспитанников самостоятельно действовать при решении актуальных проблем, т.е. быть готовым: решать проблемы в сфере учебной деятельности; объяснять явления действительности, их сущность, причины, ориентироваться в проблемах современной жизни; решать проблемы, связанные с реализацией определённых социальных ролей.

7. Культурологический подход - методологическое основание процесса воспитания, предусматривающее опору в обучении и воспитании на национальные традиции народа, его культуру, национальные и этнические особенности.

8. Дифференцированный подход - заключается в организации учебного процесса с учетом возрастных особенностей, в создании оптимальных условий для эффективной деятельности всех детей, в перестраивании содержания, методов, форм обучения, максимально учитывающих индивидуальные особенности дошкольников.

1.1.3. ЗНАЧИМЫЕ ДЛЯ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММЫ ХАРАКТЕРИСТИКИ РАЗВИТИЯ МОТОРИКИ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ

Характеристика физического развития детей четвертого года жизни. В младшем дошкольном возрасте происходит физическое развитие детского организма, совершенствуются все физиологические функции и процессы.

По данным Всемирной организации здравоохранения (далее — ВОЗ), средние антропометрические показатели к четырем годам следующие: мальчики весят 16,3 кг при росте 102,4 см, а девочки весят 15,9 кг при росте 100,7 см. При этом главный показатель нормы — комфорт и хорошее самочувствие ребенка.

По сравнению с ранним возрастом, движения детей четвертого года жизни становятся более разнообразными и координированными. Они активно двигаются, часто упражняются в ходьбе, беге, прыжках, ползании и лазании, катании, бросании и ловле предметов. Однако большинство детей не в полной мере согласуют движения рук и ног в

процессе ходьбы и бега. Дети в этом возрасте часто опускают голову и плечи, смотрят себе под ноги, походка остается еще тяжелой. В то же время ходьба становится более уверенной: уменьшаются раскачивания и повороты плеч в сторону шага, свободнее становятся движения рук. Малыши очень любят ходить и бегать врассыпную, по кругу, за воспитателем, но их бег еще неравномерен, движения рук неэнергичны.

Дети данного возраста с удовольствием подпрыгивают на месте, вверх, доставая предмет, подвешенный выше поднятых рук; перепрыгивают из обруча в обруч; продвигаются вперед прыжками; прыгают в длину с места и спрыгивают с небольшой высоты. При этом малыши прыгают тяжело, на всю ступню и неуверенно спрыгивают с высоты (как правило, на прямые ноги).

Дети 3–4 лет в самостоятельной деятельности широко используют разные виды ползания: на четвереньках, опираясь на колени и ладони, ступни и ладони, колени и предплечья. Движения ползания достаточно уверенные. Лазание по лесенке, стремянке, гимнастической стенке требует от детей большого напряжения: они передвигаются достаточно медленно и в произвольном темпе, используя приставной шаг. Упражнения в бросании и ловле мяча, предметов вдаль, в горизонтальную цель, друг другу становятся у детей все более координированными.

К четырем годам появляется подготовительная фаза движений бросания: отведение руки вниз, назад и в сторону и т.д. Однако замах рукой еще слабый, между замахом и броском отмечается длительная пауза. У малышей остается неуверенность в бросании и ловле мяча и разных предметов: они напрягают руки и плечи, сжимают крепко пальцы или, наоборот, широко их расставляют.

На четвертом году жизни у детей формируются элементарные навыки совместной игровой и двигательной деятельности. В самостоятельной деятельности дети начинают все больше использовать разные упражнения в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле мяча, ползании и лазании. Обладая определенным запасом движений, дети еще не способны заботиться о результатах своих действий, они поглощены самим процессом. Наряду с этим движения детей постепенно приобретают все более акцентированный характер.

Они уже способны выполнять различные движения по своему усмотрению и по указанию воспитателя. Малыши начинают и заканчивают движение в соответствии с музыкой или по сигналу, ритмично ходят и бегают под музыку.

Детям младшего дошкольного возраста свойственна подражательная деятельность. Это объясняется тем, что накопленный ребенком двигательный опыт позволяет ему управлять своими движениями, ориентируясь на образец.

Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания действиям знакомых образов. Дети более сознательно следят за показом движений педагога, стараясь выслушивать все его пояснения. Сюжеты подвижных игр становятся более разнообразными. Однако основным их содержанием продолжает оставаться воспроизведение действий животных, птиц, движения транспортных средств различных видов, предметной деятельности людей («Кот и мыши», «Поезд», «Наседка и цыплята», «Автомобиль», «Лошадки» и др.).

У детей четвертого года жизни происходит развертывание разных видов деятельности, что способствует значительному увеличению двигательной активности в течение дня (по данным шагометрии, 11–12,5 тыс. движений). На занятиях по физическому развитию показатели двигательной активности детей 3–4 лет колеблются от 850 до 1370 движений в зависимости от состояния здоровья, а также индивидуальных возможностей (функциональных и двигательных).

Характеристика физического развития детей пятого года жизни

На пятом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма, совершенствуются все физиологические функции и процессы. По данным ВОЗ, средние антропометрические показатели к пяти годам следующие: мальчики весят 18,6 кг при росте 109,0 см, а девочки весят 17,9 кг при росте 107,6 см. У детей интенсивно

развиваются моторные функции. Их движения носят преднамеренный и целеустремленный характер. Детям интересны наиболее сложные движения и двигательные задания, требующие проявления скорости, ловкости и точности выполнения. Они владеют в общих чертах всеми видами основных движений, которые становятся более координированными. Достаточно хорошо освоены разные виды ходьбы. У детей оформляется структура бега, отмечается устойчивая фаза полета. Однако беговой шаг остается еще недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий. Дальность прыжка еще ограничена слабостью мышц, связок, суставов ног, недостаточным умением концентрировать свои усилия. При метании предмета еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска, но в результате развития координации движений и глазомера дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска.

От 4 до 5 лет у детей формируются навыки ходьбы на лыжах, катания на санках, скольжения на ледяных дорожках, езды на велосипеде и самокате. Дети пытаются соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, стараясь не отставать от впереди идущего, быть ведущим в
колонне, ориентироваться в пространстве. На пятом году жизни у детей возникает большая потребность в двигательных импровизациях под музыку.

Растущее двигательное воображение детей является одним из важных стимулов увеличения двигательной активности за счет хорошо освоенных способов действий с использованием разных пособий (под музыкальное сопровождение).

Достаточно высокая двигательная активность детей проявляется в подвижных играх, которые позволяют формировать ответственность за выполнение правил и достижение определенного результата. Дети берутся за выполнение любой двигательной задачи, но часто не соразмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности. Для большинства детей 4–5 лет характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей. Внимание детей приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое, осязательное восприятие. Они уже способны различать разные виды движений, представляют себе их смысл, назначение, овладевают умением выделять наиболее существенные элементы, выполнять их в соответствии с образцом. Это дает возможность педагогу приступать к процессу обучения технике основных видов движений. Происходит развертывание разных видов детской деятельности, что способствует значительному увеличению двигательной активности детей в течение дня (по данным шагометрии, от 11 до 13 тысяч движений). На занятиях по физическому развитию разного типа показатели двигательной активности детей 4–5 лет могут колебаться от 1100 до 1700 движений в зависимости от состояния здоровья, функциональных и двигательных возможностей.

Характеристика физического развития детей шестого года жизни

На шестом году жизни совершенствуется физическое развитие детей: стабилизируются физиологические функции и процессы, укрепляется нервная система. По данным ВОЗ, средние антропометрические показатели к шести годам следующие: мальчики весят 20,9 кг при росте 115,5 см, вес девочек составляет 20,2 кг при росте 114,7 см. При этом главный показатель нормы — комфорт и хорошее самочувствие ребенка. Детям 5–6 лет свойственна высокая потребность в движениях. Двигательная активность становится все более целенаправленной, зависимой от эмоционального состояния и мотивов деятельности. Дети овладевают сложными видами движений и различными способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники. Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. Бег пятилетнего ребенка отличается хорошей координацией движений, прямолинейностью, возрастающей равномерностью и

стремительностью. К шести годам бег становится правильным: поза непринужденная, голова приподнята, плечи не разворачиваются, движения рук и ног хорошо согласованы. Дети уже владеют разными способами бега. Дошкольники 5–6 лет упражняются в разных видах прыжков (в длину с места, в высоту и в длину с разбега, вверх).

Значительно улучшается согласованность и энергичность движений рук и ног при отталкивании, увеличивается фаза полета и дальность прыжка. Старшие дошкольники владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль. Значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно его бросают и ловят, передают и перебрасывают друг другу двумя руками, снизу, от груди, сверху, а также двумя руками с отскоком от земли. У детей совершенствуются навыки ведения мяча правой и левой рукой. На шестом году жизни значительно улучшаются показатели ловкости. Дети овладевают более сложными координационными движениями (прыжки на батуте, ходьба и бег по наклонным бумам), быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений.

Объем двигательной активности детей 5–6 лет за время пребывания в детском саду (с 8.00 до 18.00 часов) колеблется от 13000 до 14500 движений (по шагомеру). Продолжительность двигательной активности детей составляет в среднем 4 часа, интенсивность достигает 50 движений в минуту.

Характеристика физического развития детей седьмого года жизни

На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма: стабилизируются все физиологические функции и процессы, совершенствуется нервная система, повышается двигательная культура. По данным ВОЗ, средние антропометрические показатели к семи годам следующие: мальчики весят 23,0 кг при росте 121,7 см, а девочки весят 22,7 кг при росте 121,6 см. При этом главный показатель нормы — комфорт и хорошее самочувствие ребенка. Движения детей 6–7 лет становятся все более осмысленными, мотивированными и целенаправленными. Старшие дошкольники осознанно упражняются в различных действиях, пытаются ставить двигательную задачу, выбирая разные способы ее решения. В процессе выполнения двигательных заданий проявляют скоростные, скоростно-силовые . u1082 качества, гибкость, ловкость и выносливость. К семи годам улучшается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Значителен прирост физической работоспособности и выносливости. Дети способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности, готовы к незначительным статичным нагрузкам. На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений. В результате успешного достижения цели и преодоления трудностей дети способны получать «мышечную радость» и удовлетворение. Им свойствен широкий круг специальных знаний, умений анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации и получаемого результата. Все это содействует увеличению двигательной активности детей, проявлению их инициативы, выдержки, настойчивости, решительности и смелости. В то же время у старших дошкольников появляется умение самостоятельно пользоваться приобретенным двигательным опытом в различных условиях (в лесу, в парке, на спортивной площадке) и ситуациях (на прогулке, экскурсии, в путешествии). Объем двигательной активности детей 6–7 лет за время пребывания в детском саду (с 8.00 до 18.00 часов) колеблется от 13000 до 15500 движений (по шагомеру).

Продолжительность двигательной активности составляет в среднем 4,5 и более часов, интенсивность достигает 65 движений в минуту

1.2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КАК ОРИЕНТИРЫ ОСВОЕНИЯ ВОСПИТАННИКАМИ ПРОГРАММЫ

Целевые ориентиры на этапе завершения раннего образования	Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования
— Ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий. — Ребенок владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении. — Ребенок стремится к общению с взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого. — Ребенок проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им. — Ребенок стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства. — У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазание, перешагивание и пр.)	— Ребенок имеет представление о ценности здоровья; сформировано желание вести ЗОЖ. — Ребенок имеет представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. — Ребенок знаком с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма; имеет представление о необходимости закаливания. — У ребенка наблюдается повышение выносливости к осуществлению динамической работы за счет упорядочения характера мышечной активности. — У ребенка повышаются способности к предварительному программированию как пространственных, так и временных параметров движения; после выполнения движений ребенок способен самостоятельно подключиться к анализу полученных результатов и установлению необходимых корректировок. — Ребенок при соответствующих условиях может быстро достигать высокого результата в точности выполнения сложных движений. — Ребенок может создавать условия для двигательной деятельности непосредственно в образовательной деятельности (далее — НОД) и в повседневной жизни, организовывать не только собственную двигательную активность, но и подвижные игры, физические упражнения

	со своими сверстниками, с более младшими дошкольниками. На основе приобретенного опыта и знаний детям становится доступным проведение утренней гимнастики со всей группой детей, творческое включение двигательных действий в сюжетно-ролевые игры. — Ребенок умеет выполнять движения в соответствии со средствами музыкальной выразительности; дети могут создавать разнообразные вариации движений в зависимости от выбранного образа.

Результаты образовательной деятельности детей четвёртого года жизни (младшая группа)

- Ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен;
- при выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое;
- уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх;
- проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре;
- с удовольствием применяет культурно-гигиенические навыки, радуется своей самостоятельности и результату;
- с интересом слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания.

Результаты образовательной деятельности детей пятого года жизни (средняя группа)

- В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость;
- уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная мелкая моторика рук;
- проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности;
- переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;
- самостоятельная двигательная деятельность разнообразна;
- проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх;
- с интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы; может элементарно

охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;
- умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

Результаты образовательной деятельности детей шестого года жизни (старшая группа)

- Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений спортивных упражнений);
- в двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость;
- в поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании;
- проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений;
- имеет представления о некоторых видах спорта уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений;
- проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру;
- мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей;
- умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью).

Результаты образовательной деятельности детей седьмого года (подготовительная группа)

- Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные);
- в двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость;
- осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом;
- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях;
- проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта;
- имеет начальные представления о некоторых видах спорта;
- имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- Ребенок владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья;
- Может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью к взрослому).

Мониторинг физического развития воспитанников

Мониторинг физической подготовленности детей 4-7 лет проводится с целью определения соответствия уровня физической подготовленности воспитанников возрастным нормам. (В. Шебеко, Н. Ермак).
Тесты для оценки физических качеств (быстроты, скоростно-силовых, ловкости, гибкости и выносливости) проводятся 2 раза в год (сентябрь, май) с дошкольниками, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья.
Физическая подготовленность определяется уровнем сформированности психофизических (сила, скоростно-силовые качества, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, удерживание равновесия, координационные способности). По мнению Г. Лесковой и Н. Ноткиной, именно высокие показатели двигательных качеств являются основными при оценке физической подготовленности детей.
При проведении диагностики в первую очередь необходимо акцентировать внимание на сензитивные периоды развития психофизических качеств (Н.Ноткина): в 3-4 года – быстрота, выносливость, мышечная сила; в 4-5 лет – быстрота, выносливость, гибкость; в 5-6 лет – скоростно – силовые качества и выносливость; в 7 лет – ловкость и выносливость.
Результаты тестирования заносятся в таблицу и анализируются.
На основании полученных результатов мониторинга физической
подготовленности планируется индивидуальная работа по развитию физических качеств и двигательных умений.
В конце учебного года организуется итоговая диагностика. Проводится сравнительный анализ результатов, показывающий эффективность педагогических воздействий. Выявляются причины недостатков, определяются ресурсы и пути их минимизации.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ
2.1. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Содержание образовательной деятельности с детьми 3–4 лет (младшая группа)

Физическое развитие

Физическое развитие направлено на сохранение и укрепление здоровья детей, гармоничное физическое развитие, приобщение к физической культуре, развитие психофизических качеств
(сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), приобщение к спортивным и подвижным играм, развитие интереса к спорту; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, воспитание культурно-гигиенических навыков, полезных привычек.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Становление ценностей здорового образа жизни. Учить 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.
Развивать представление о ценности здоровья; формировать желание не болеть, быть здоровым, дать первичные представления о том, что такое «здоровый образ жизни» и зачем к нему надо стремиться.
Формировать первоначальные представления о полезной (овощи, фрукты, молочные продукты и пр.) и вредной для здоровья человека пище (сладости, пирожные, сладкие газированные напитки и пр.).
Формировать представление о пользе закаливания, утренней зарядки, спортивных и подвижных игр, физических упражнений (не будешь болеть, будешь сильным и ловким и

пр.); полноценного сна (во сне человек растет, восстанавливает силы, если не выспаться, то будет плохое настроение, усталость и пр.).
Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.
Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость при заболевании обращаться к врачу, лечиться.
Воспитание культурно-гигиенических навыков. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни. Формировать осознанную привычку мыть руки перед едой и чистить зубы утром и вечером.
Совершенствовать культурно-гигиенические навыки, формировать простейшие навыки поведения во время еды, умывания.
Приучать детей следить за своим внешним видом; учить правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться
расческой и носовым платком.
Формировать элементарные навыки поведения за столом: умение правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом.
Физическая культура
Физкультурные занятия и упражнения. Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Учить действовать совместно: строиться в колонну
по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.
Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.
Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.
Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений.
Спортивные и подвижные игры. Формировать интерес и любовь к спорту, знакомить с некоторыми видами спорта, формировать потребность в двигательной активности.
Приобщать к доступным спортивным занятиям: учить кататься на санках, на трехколесном велосипеде (самостоятельно садиться, кататься на нем и слезать с него), кататься на лыжах (надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место).
Приобщать к доступным подвижным играм, воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др., вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
Примерный перечень основных движений, подвижных 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), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

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

Медленное кружение в обе стороны.

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

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5–5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15–20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4–6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась

за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные игры и упражнения

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

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

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

Плавание и элементы гидроаэробики. Входить и погружаться в воду, бегать, играть в воде; водить хороводы. Учиться плавать (при наличии соответствующих условий).

Подвижные игры

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

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

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

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

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

Содержание образовательной деятельности с детьми 4–5 лет (средняя группа)

Физическое развитие

Физическое развитие направлено на сохранение и укрепление здоровья детей, гармоничное физическое развитие, приобщение к физической культуре, развитие психофизических качеств

(сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), приобщение к спортивным и подвижным играм, развитие интереса к спорту; становление ценностей здорового образа жизни,

овладение его элементарными нормами и правилами, воспитание культурно-гигиенических навыков, полезных привычек.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

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

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах.

Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать представления о здоровом образе жизни.
Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.
Воспитание культурно-гигиенических навыков. Продолжать воспитывать у детей опрятность, привычку следить за своим внешним видом.
Воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом.
Закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком; при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком.
Совершенствовать навыки аккуратного приема пищи: умение брать пищу понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.

Физическая культура

Физкультурные занятия и упражнения. Обеспечивать гармоничное физическое развитие. Формировать правильную осанку.
Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.
Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места
учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.
Учить прыжкам через короткую скакалку.
Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.
Спортивные и подвижные игры. Продолжать формировать интерес и любовь к спорту. Развивать представления о некоторых видах спорта.
Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.
Учить ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.
Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
Развивать интерес к подвижным играм. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Развивать в играх психофизические качества (быстроту, силу, выносливость,гибкость, ловкость и др.).
Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Примерный перечень основных движений, подвижных 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.

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

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

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку

(обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

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

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

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

Спортивные упражнения

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

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

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

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

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

Плавание. Выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде. Приседая, погружаться в воду до уровня подбородка, глаз. Опускать в воду лицо, дуть на воду, погружаться в нее с головой. Пытаться плавать произвольным способом.

Игры на воде. «Цапли», «Дровосек в воде», «Карусели», «Футбол в воде», «Бегом за мячом», «Покажи пятки», «Катание на кругах».

Гидроаэробика. Продолжать учить различным движениям в воде под музыку и без нее.

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

Содержание образовательной деятельности с детьми 5–6 лет (старшая группа)

Физическое развитие

Физическое развитие направлено на сохранение и укрепление здоровья детей, гармоничное физическое развитие, приобщение к физической культуре, развитие психофизических
качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость),приобщение к спортивным и подвижным играм, развитие интереса к спорту; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, воспитание культурно-гигиенических навыков, полезных привычек.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

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

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

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

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

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

Знакомить детей с возможностями здорового человека, формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.

Воспитание культурно-гигиенических навыков. Формировать у детей привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически; самостоятельно чистить зубы, умываться, по мере необходимости мыть руки, следить за чистотой ногтей; при кашле и чихании закрывать рот и нос платком.

Закреплять умение замечать и самостоятельно устранять непорядок в своем внешнем виде.

Совершенствовать культуру еды: умение правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом; обращаться с просьбой, благодарить.

Физическая культура

Физкультурные занятия и упражнения. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

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

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

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

Спортивные и подвижные игры. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Продолжать знакомить с различными видами спорта. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.
Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы.
Учить кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.
Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.
Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

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 (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

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

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

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через
5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад,
через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из

разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса.

Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

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

Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

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

Спортивные упражнения

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

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

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке.

Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1–2 км.

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

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

Плавание. Двигать ногами вверх—вниз, сидя в воде на мелком месте, и лежа, опираясь руками. Выполнять разнообразные движения руками в воде. Скользить на груди и на спине, выполнять выдох в воду. Плавать произвольным способом.

Игры на воде. «Фонтан», «Коробочка», «Море волнуется», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Поймай воду», «Волны на море».
Гидроаэробика. Двигаться в воде, выполняя повороты, прыжки.
Спортивные игры
Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м).
Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.
Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.
Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.
Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.
Подвижные игры
С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».
С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».
С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».
С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».
Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».
С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».
Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

Содержание образовательной деятельности с детьми 6–7 лет (подготовительная группа)

Физическое развитие

Физическое развитие направлено на сохранение и укрепление здоровья детей, гармоничное физическое развитие, приобщение к физической культуре, развитие психофизических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), приобщение к спортивным и подвижным играм, развитие интереса к спорту; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, воспитание культурно-гигиенических навыков, полезных привычек.
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
Становление ценностей здорового образа жизни. Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).
Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
Формировать представления об активном отдыхе.
Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

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

Воспитание культурно-гигиенических навыков. Воспитывать привычку правильно и быстро (не отвлекаясь) умываться, насухо вытираться, пользуясь индивидуальным полотенцем, правильно чистить зубы, полоскать рот после еды, пользоваться носовым платком и расческой.

Способствовать формированию осознанной привычки мыть руки перед едой и ежедневно (утром и вечером) чистить зубы.

Закреплять умение аккуратно пользоваться столовыми приборами; правильно вести себя за столом.

Продолжать воспитывать привычку следить за чистотой одежды и обуви, замечать и устранять непорядок в своем внешнем виде, учить тактично сообщать товарищу о необходимости что-то поправить в костюме, прическе.

Физическая культура

Физкультурные занятия и упражнения. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

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

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

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

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

Спортивные и подвижные игры. Начальные представления о некоторых видах спорта. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Продолжать знакомить с различными видами спорта.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

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

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

Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения; справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

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, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок;

ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

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

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

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

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

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно
на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

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

Спортивные упражнения

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

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

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

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

Катание на коньках. Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения.

Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

Игры на коньках. «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

Катание на велосипеде и самокате. Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

Плавание. Выполнять вдох, затем выдох в воду (3–10 раз подряд). Погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде. Скользить на груди и спине, двигать ногами (вверх-вниз). Передвигаться по дну водоема на руках. Плавать с надувной игрушкой или кругом в руках. Разучивать движения руками. Попытаться плавать без поддержки. Проплывать произвольным стилем 10–15 м. Выполнять разнообразные упражнения в воде.

Игры на воде. «На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени», «Лягушки», «Смелые ребята» и др.

Гидроаэробика. Выполнять различные комплексы гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4–5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит. Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

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

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

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

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

Подвижные игры

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

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

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

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

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

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

Парциальные программы, используемые при реализации
Программы Реализация приоритетных направлений Программы осуществляется в процессе амплификации (обогащения) содержания образовательной деятельности через образовательную деятельность и использования парциальных программ, не входящих в учебно-методический комплект Инновационной программы дошкольного образования. / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ.

Название программы	Цели и задачи реализации приоритетных направлений
Физическое развитие	
«Малыши-крепыши» О.В. Бережнова, В.В. Бойко	Цель: охрана и укрепление здоровья ребенка, формирование привычки к ЗОЖ, развитие его физических качеств и совершенствование двигательных навыков на основе индивидуально-дифференцированного подхода. Задачи: • охрана и укрепление здоровья детей, обеспечение их физической и психологической безопасности, эмоционального благополучия; формирование общей культуры личности детей, в том числе • ценностей ЗОЖ (гигиенических навыков, приемов закаливания и др.); • развитие основных физических качеств ребенка (скорости, • гибкости, силы, выносливости, ловкости) и умения рационально • их использовать в повседневной жизни; • развитие инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка; • воспитание воли, смелости, настойчивости и дисциплинированности; • формирование предпосылок учебной деятельности.
Социально-коммуникативное развитие	
«Основы безопасности детей дошкольного возраста» Н. Н. Авдеевой, О. Л. Князевой, Р. Б Стёркиной	Цель: сформировать у ребёнка навыки разумного поведения, научить адекватно вести себя в опасных ситуациях дома и на улице, в городском транспорте, при общении с незнакомыми людьми, взаимодействии с пожароопасными и другими предметами, животными и ядовитыми растениями; способствовать становлению основ экологической культуры; приобщать к здоровому образу жизни.

	Задачи: • Дать детям достаточно ясное представление об опасностях и вредных факторах, чрезвычайных ситуациях, подстерегающих сегодня ребёнка. • Научить детей правильно оценивать опасность и избегать её, используя сюжеты и действия героев художественной литературы. • Помочь детям в игровой форме развить навыки по защите жизни и здоровья.

2.2 ВАРИАТИВНЫЕ ФОРМЫ, СПОСОБЫ, МЕТОДЫ И СРЕДСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ

Организованная образовательная деятельность

Занятия по физкультуре состоят из трех частей: вводной, основной и заключительной. Задачи вводной части — организация детей, концентрация их внимания на предстоящих двигательных упражнениях, а также подготовка организма к выполнению упражнений основной части. В содержание вводной части входят упражнения в основных движениях: ходьба, бег, ходьба на носках, на пятках, ходьба и бег со сменой направления, ходьба змейкой, ходьба между предметами и т. п.

В основной части занятия решаются задачи обучения детей новым упражнениям, повторения и закрепления ранее пройденного материала и воспитания физических качеств. Первыми в основной части выполняются общеразвивающие упражнения. После общеразвивающих упражнений следуют упражнения в основных движениях. В основную часть занятия обязательно входит и подвижная игра, усиливающая физиологическое и эмоциональное воздействие на детей.

В заключительной части занятия решаются задачи постепенного перехода организма ребенка к спокойному физиологическому состоянию. Для постепенного снижения нагрузки используются ходьба, задания на внимание, дыхательные упражнения, малоподвижные игры, хороводы.

Успешное решение образовательных задач возможно лишь при соблюдении требований к оздоровительной направленности физкультурных занятий.

Обеспечение высокой двигательной активности детей, соблюдение научно обоснованных нагрузок на все органы и системы ребенка позволяют обеспечить эффект в его физическом развитии и укреплении здоровья. Обучение проводится систематически. Занятия строятся по определенному плану и поэтому позволяют дозировать физиологическую нагрузку, постепенно увеличивая ее, что способствует повышению выносливости организма.

Подготовка организма к выполнению сложных движений позволяет предупредить травматизм при их выполнении. Дети приучаются слушать указания педагога, выполнять движения одновременно всей группой, организуясь различными способами, что формирует у них активность, воспитывает сознательное отношение к проводимым упражнениям, умение выслушивать до конца и действовать в соответствии с заданным планом или творчески выполнять предложенные задания.

Типы физкультурных занятий

Название	Основная характеристика и задачи
Учебно-тренировочное занятие	Решаются задачи формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств, совершенствования умений и навыков
Сюжетное физкультурное занятие	Построено на одном сюжете («Зоопарк», «Космонавты» и т.д.). Решаются задачи совершенствования двигательных умений и навыков, воспитания интереса к физическим упражнениям
Игровое занятие	Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов. Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, воспитывается интерес к физическим упражнениям, двигательная самостоятельность и т.д.
Комплексное занятие	Направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития
Тематическое физкультурное занятие	Посвящено какому-либо одному виду спортивных игр или упражнений - катанию на коньках, лыжах, элементам игры в волейбол, хоккей и т.д. Разучиваются новые виды спортивных упражнений и игр и закрепляются навыки в уже освоенных движениях
Контрольное занятие	Направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности детей.

Способы организации детей на физкультурных занятиях

Способ организации	Характеристика способа	Положительные стороны способа	Недостатки способа
Фронтальный способ	Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение или одновременно - разные движения под руководством воспитателя.	Обеспечивает высокую моторную плотность. Обеспечивает постоянное взаимодействие	Затруднительность индивидуального подхода.
Групповой	Воспитатель	Сохраняется	Ограниченность

способ	распределяет детей на несколько подгрупп, и каждая подгруппа выполняет отдельное задание. После того как дети выполнят упражнение несколько раз, подгруппы меняются местами. Применяется на этапе совершенствования уже приобретённых двигательных навыков.	высокая моторная плотность занятия. Повышается двигательная активность детей. Воспитывается умение самостоятельно выполнять задания; ответственность, сдержанность. Даётся возможность упражнять в нескольких видах движений. Повышается физическая нагрузка. Есть возможность осуществлять индивидуальную работу с детьми.	возможности воспитателя контролировать выполнение упражнений детьми, оказывать им помощь, поправлять их ошибки.
Индивидуальный способ	Каждый ребёнок выполняет упражнение индивидуально, воспитатель проверяет качество выполнения и даёт соответствующие указания; остальные дети наблюдают за исполнением и оцениваем движения.	Достигается воспитание качества, точности двигательного действия	Низкая моторная плотность занятия.
Посменный способ	Дети выполняют упражнения сменами по несколько человек одновременно, остальные в это время наблюдают и оценивают.	Обеспечивает отработку качества движений. Индивидуальный подход к детям	Низкая моторная плотность занятия
Поточный способ	Все дети делают одно движение по очереди, друг за другом, непрерывно, поточно. Для осуществления	Обеспечивается высокая моторная плотность занятия. Достигается воспитание у детей физических качеств	Трудность качественной оценки движения, исправления неточности двигательного

	большой повторности упражнения могут быть организованы в 2 -3 потока.	- быстрота, ловкость, сила, выносливость и ориентировка в пространстве.	действия.

Выбор способа организации детей на занятии зависит от:
- новизны, сложности и характера упражнений
- задач занятия
- материальной оснащенности
- размеров помещения
- наличия оборудования
- возраста детей и их подготовленности.

Образовательная деятельность в ходе режимных моментов:

- **Утренняя гимнастика** направлена на активизацию деятельности организма, повышение его работоспособности и формирование правильной осанки.
- **Физкультминутки и динамические паузы**. Используются с целью предупреждения утомления, отдыха, повышения умственной работоспособности, активизации двигательных функций при однообразных статических положениях тела. Проводятся обычно на различных занятиях по счету, лепке, рисованию и включают несколько хорошо освоенных физических упражнений динамического характера.
- **Ежедневные прогулки на воздухе** (включая подвижные игры и спортивные упражнения). Подвижные игры с разнообразным двигательным содержанием во время прогулок увеличивают двигательную активность, вызывают у детей положительные эмоции. В подвижных играх часто используют ходьбу, бег, прыжки, переползание и другие способы передвижения. Большая двигательная активность способствует развитию физических качеств, совершенствованию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма ребенка.
- **Гимнастика пробуждения**. Данная форма двигательной активности помогает ребенку быстрее войти в активное состояние, вызывает у него положительные эмоции, укрепляет мышечный тонус.
- **Закаливающие мероприятия.** Систематическое использование солнечных, воздушных и водных процедур в соответствии с возможностями детского возраста совершенствует механизмы терморегуляции, нормализует психические процессы и тем самым повышает работоспособность и физическое состояние детей. Сочетание их с физическими упражнениями позволяет достигнуть наибольшего эффекта в процессе совершенствования физической природы человека.

Активный отдых:
- физкультурный досуг;
- физкультурные праздники и развлечения;
- День здоровья.

Назначение форм активного отдыха — демонстрация детьми результатов, достигнутых в овладении физическими упражнениями, играми за определенный промежуток времени. Активный отдых способствует функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делает его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Самостоятельная двигательная деятельность

(во время прогулок, в физкультурном уголке). Разнообразная самостоятельная двигательная деятельность детей заключается в том, что они по своему желанию и

инициативе выбирают себе вид занятий. Самостоятельная двигательная деятельность существенно расширяет двигательный опыт детей.

К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

- **Гигиенические факторы** (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
- **Естественные силы природы** (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;
- **Физические упражнения,** которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

При организации физкультурной деятельности используются следующие методы и приёмы:

Наглядные:

- наглядно-зрительные приёмы (показ техники выполнения физических упражнений);
- использование наглядных пособий и физкультурного оборудования;
- зрительные ориентиры;
- тактильно-мышечные приёмы (непосредственная помощь инструктора).

Словесные:

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

Практические:

- выполнение и повторение упражнений;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнения в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании и в свободной игре.

Согласно принципу интеграции, физическое развитие детей осуществляется не только в процессе специфических физкультурных занятий, спортивных игр и упражнений, но и при организации всех видов детской деятельности: утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, корригирующая гимнастика, физкультминутки, оздоровительный бег, дидактические игры с элементами движений, подвижные (малоподвижные) игры и физические упражнения на прогулке. Такой подход стимулирует физическое развитие детей дошкольного возраста и способствует более успешному решению задач из других образовательных областей.

2.3. ОСОБЕННОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РАЗНЫХ ВИДОВ И КУЛЬТУРНЫХ ПРАКТИК

Образовательная деятельность основана на специфических для дошкольного возраста основных видах деятельности – культурных практиках, которые вносят в жизнь детей

взрослые и которые затем реализуются в самостоятельной деятельности ребенка индивидуально, либо совместно с другими детьми.

Процесс приобщения к культурным образцам человеческой деятельности (культуре жизни, познанию мира, речи, коммуникации, и прочим), приобретения культурных умений при взаимодействии с взрослыми и в самостоятельной деятельности в предметной среде называется процессом овладения культурными практиками.

Среди основных практик можно выделить:

- игровую деятельность;
- познавательно-исследовательскую деятельность;
- художественно-продуктивную деятельность;
- чтение художественной литературы.

Игровая деятельность является ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста. В организованной образовательной деятельности она выступает в качестве основы для интеграции всех других видов деятельности ребенка дошкольного возраста. В младшей и средней группах детского сада игровая деятельность является основой решения всех образовательных задач.

- В сетке непосредственно образовательной деятельности игровая деятельность не выделяется отдельно, так как является основой для организации всех других видов детской деятельности.

Игровая деятельность представлена в образовательном процессе в разнообразных формах – это подвижные игры, игры-путешествия, игровые проблемные ситуации. При этом обогащение игрового опыта детей тесно связано с содержанием непосредственно организованной образовательной деятельности.

Двигательная деятельность организуется в процессе занятий физической культурой, требования к проведению которых согласуются дошкольным учреждением с положениями действующего СанПин.

Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов, требует особых форм работы в соответствии с реализуемыми задачами воспитания, обучения и развития ребенка. В режимных процессах, в свободной детской деятельности воспитатель создает по мере необходимости, дополнительно развивающие проблемно-игровые или практические ситуации, побуждающие дошкольников применить имеющийся опыт, проявить инициативу, активность для самостоятельного решения возникшей задачи.

Образовательная деятельность в области физического развития, осуществляемая в течение дня включает в утренний отрезок времени:

- индивидуальные игры и игры с небольшими подгруппами детей (дидактические, развивающие, сюжетные, музыкальные, подвижные и пр.);
- двигательную деятельность детей, активность которой зависит от содержания организованной образовательной деятельности в первой половине дня;
- работу по воспитанию у детей культурно-гигиенических навыков и культуры здоровья.

Во время прогулки:

- подвижные игры и упражнения, направленные на оптимизацию режима двигательной активности и укрепление здоровья детей.

Во второй половине дня организуются разнообразные культурные практики, ориентированные на проявление детьми самостоятельности и творчества в разных видах деятельности. В культурных практиках создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей. Проводятся познавательные викторины для детей старшего дошкольного возраста по разделу «Физическое развитие», спортивные досуги - целенаправленно организуемый вид деятельности взрослыми для игры, развлечения и отдыха. Как правило, в детском саду организуются досуги «Здоровья и подвижных игр», «Семейная спартакиада», «Пин-код здорового человека» и т.д. Возможна организация досугов в соответствии с интересами и предпочтениями детей (в старшем дошкольном возрасте). В этом случае досуг организуется как кружок.

2.4. СПОСОБЫ И НАПРАВЛЕНИЯ ПОДДЕРЖКИ ДЕТСКОЙ ИНИЦИАТИВЫ

В развитии детской инициативы и самостоятельности инструктору по физической культуре важно соблюдать ряд общих требований:
- развивать активный интерес детей к выполнению физических упражнений, стремление к получению новых знаний и умений;
- создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;
- постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно. Постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;
- тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;
- ориентировать дошкольников на получение хорошего результата.

Необходимо своевременно обратить особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;
- «дозировать» помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;
- поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.

В младшем дошкольном возрасте начинает активно проявляться потребность в познавательном общении с взрослыми, о чем свидетельствуют многочисленные вопросы, которые задают дети. Инструктор по физической культуре (воспитатель) поощряет познавательную активность каждого ребенка, развивает стремление к наблюдению, сравнению, обследованию свойств и качеств предметов. Следует проявлять внимание к вопросам детей, побуждать и поощрять их познавательную активность, создавая ситуации самостоятельного поиска решения возникающих проблем.

Инструктор по физической культуре при выполнении физических упражнений детьми помогает малышам через мимику, жесты и позы увидеть проявление яркого эмоционального персонажа (животных). Своим одобрением и примером поддерживает стремление к положительным поступкам, способствует становлению положительной самооценки, которой ребенок начинает дорожить.

Младшие дошкольники - это в первую очередь «деятели», а не наблюдатели.

Опыт активной разнообразной деятельности составляет важнейшее условие их развития. Поэтому пребывание ребенка на физкультурных занятиях организуется так, чтобы он получил возможность участвовать в разнообразных делах: двигательных упражнениях, в действиях по обследованию свойств и качеств предметов и их использованию, в речевом общении, в творчестве (имитации, подражание образам животных, танцевальные импровизации и т. п.).

Ребенок пятого года жизни отличается высокой двигательной активностью.

Это создает новые возможности для развития самостоятельности во всех сферах его жизни.

Развитию самостоятельности в познании способствует освоение детьми системы разнообразных обследовательских действий, приемов простейшего анализа, сравнения, умения наблюдать. Инструктор по физической культуре специально насыщает образовательный процесс проблемными практическими и познавательными ситуациями, в которых детям необходимо самостоятельно применить освоенные приемы.

В своих познавательных интересах ребенок средней группы начинает выходить за рамки конкретной ситуации. Возраст «почемучек» проявляется в многочисленных вопросах

детей к инструктору по физической культуре: «Почему?», «Зачем?», «Для чего?» Развивающееся мышление ребенка, способность устанавливать простейшие связи и отношения между объектами пробуждают широкий интерес к окружающему миру. Доброжелательное, заинтересованное отношение педагога к детским вопросам и проблемам, готовность «на равных» выполнять их помогает, с одной стороны, поддержать и направить детскую познавательную активность в нужное русло, с другой - укрепляет доверие дошкольников к взрослому.

Во время занятий инструктор по физической культуре создает различные ситуации, побуждающие детей проявить инициативу, активность, совместно найти правильное решение проблемы. По мере того как дети учатся решать возникающие перед ними задачи, у них развивается самостоятельность и уверенность в себе. Дети испытывают большое удовлетворение, когда им удается выполнить без помощи взрослого действия, которые еще совсем недавно их затрудняли. Эти маленькие победы педагог всегда высоко оценивает.

Инструктор по физической культуре пробуждает эмоциональную отзывчивость детей, направляет ее на сочувствие сверстникам, элементарную взаимопомощь. Внимательное, заботливое отношение к детям, умение поддержать их двигательную активность и развить самостоятельность, организация разнообразной деятельности составляют основу правильного воспитания и полноценного развития детей в средней группе детского сада.

В средней группе активно развивается детская самостоятельность. Постепенно совершенствуются умения дошкольников самостоятельно действовать по собственному замыслу. Сначала эти замыслы не отличаются устойчивостью и легко меняются под влиянием внешних обстоятельств. Поэтому педагогу необходимо развивать целенаправленность действий, помогать, детям устанавливать связь между целью деятельности и ее результатом, учить находить и исправлять ошибки. Помощниками в этом могут стать модели, наглядно, «по шагам» демонстрирующие детям очередность выполнения действий от постановки цели к результату. В режимных процессах, в свободной двигательной деятельности воспитатель создает по мере необходимости, дополнительно развивающие проблемно-игровые или практические ситуации, побуждающие дошкольников применить имеющийся опыт, проявить инициативу, активность для самостоятельного решения возникшей задачи.

Опираясь на характерную для **старших** дошкольников потребность в самоутверждении и признании со стороны взрослых, инструктор по физической культуре обеспечивает условия для развития детской самостоятельности, инициативы, творчества. Он постоянно создает ситуации, побуждающие детей активно применять свои навыки и умения, ставит перед ними все более сложные задачи, развивает волю, поддерживает желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца.

Педагог придерживается следующих правил. Не нужно при первых же затруднениях спешить на помощь ребенку, полезнее побуждать его к самостоятельному решению; если же без помощи не обойтись, вначале эта помощь должна быть минимальной: лучше дать совет в выполнении того или иного упражнения, активизировать имеющийся у ребенка прошлый опыт.

Всегда необходимо предоставлять детям возможность самостоятельного решения поставленных задач, нацеливать их на поиск нескольких вариантов решения одной задачи, поддерживать детскую инициативу и творчество, показывать детям рост их достижений, вызывать у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных, инициативных действий.

Старшие дошкольники очень чувствительны к оценкам взрослых. Они остро переживают, если взрослый выражает сомнение в их самостоятельности, ограничивает свободу. Необходимо поддерживать в детях ощущение своего взросления, вселять уверенность в своих силах.

Развитию самостоятельности способствует освоение детьми универсальных умений: поставить цель (или принять ее от педагога), обдумать путь к ее достижению, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели. Задача развития физических умений ставится инструктором в разных видах занятий. При этом педагог использует средства, помогающие дошкольникам планомерно и самостоятельно осуществлять свой замысел: опорные схемы, наглядные модели, пооперационные карты.
Высшей формой самостоятельности детей является творчество. Именно в увлекательной творческой деятельности перед дошкольником возникает проблема самостоятельного определения замысла, способов и формы его воплощения. Периодически, используя на занятиях «сундучок сюрпризов» появляются новые, незнакомые детям объекты, пробуждающие их к двигательной активности.
Переход в **подготовительную** группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду. В общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими.
Следует отметить, что на седьмом году жизни нередко возникают сложности в поведении и общении ребенка с взрослыми. Старшие дошкольники перестают быть непосредственными, как раньше, становятся менее понятными для окружающих. Ребенок порой ведет себя вызывающе, манерничает, кого-то изображает, кому-то подражает. Он как бы примеряет на себя разные модели поведения, заявляя взрослому о своей индивидуальности, о своем праве быть таким, каким он хочет. Психологи связывают это с проявлением «кризиса семи лет». Появление подобных особенностей в поведении должно стать для близких взрослых сигналом к перемене стиля общения с ребенком. Надо относиться к нему с большим вниманием, уважением, доверием, активно поддерживать стремление к самостоятельности.

2.5. ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ

Успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.
Одним из важных принципов технологии реализации основной образовательной программы является совместное с родителями воспитание и развитие дошкольников, вовлечение родителей в образовательный процесс дошкольного учреждения. При этом сам педагог определяет, какие задачи он сможет более эффективно решить при взаимодействии с семьей, как поддерживать с родителями деловые и личные контакты, вовлекать их в процесс совместного воспитания дошкольников.
Инструктор по физической культуре активно вовлекает родителей в совместные с детьми виды деятельности, помогает устанавливать партнерские взаимоотношения, поощряет активность и самостоятельность детей. В процессе организации разных форм детско-родительского взаимодействия инструктор способствует развитию родительской уверенности, радости и удовлетворения от общения со своими детьми.
Педагог помогает родителям понять возможности организации образования ребенка в будущем, определить особенности организации его индивидуального образовательного маршрута в условиях школьного обучения.
Задачи взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников младшей группы:
- Познакомить родителей с особенностями физического развития детей младшего дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошкольного учреждения.

-Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице;
- Предложить родителям создать условия для развития самостоятельности дошкольника дома.
- Развивать у родителей интерес к совместным играм и занятиям с ребенком дома, познакомить их со способами развития воображения, творческих проявлений ребенка в разных видах игровой деятельности.
Инструктор знакомит родителей с факторами укрепления здоровья детей, обращая особое внимание на их значимость в период адаптации ребенка к детскому саду. Особенно важно вызвать у родителей младших дошкольников
интерес к вопросам здоровья ребенка, желание укреплять его не только медицинскими средствами, но и с помощью правильной организации режима, питания, совместных с родителями физических упражнений (зарядки, подвижных игр), прогулок. В ходе бесед «Почему ребенок плохо адаптируется в детском саду?», «Как уберечь ребенка от простуды?» инструктор совместно с воспитателем подводит родителей к пониманию того, что основным фактором сохранения здоровья ребенка становится здоровый образ жизни его семьи.
Инструктор стремится активно включать родителей в совместную деятельность с их детьми - подвижные игры, прогулки, в конце года совместные занятия по физическому развитию. Очень важно помочь родителям получать удовольствие от совместных игр, общения со своим ребенком.
Таким образом, в ходе организации взаимодействия с родителями младших дошкольников инструктор по физической культуре стремится развивать их интерес к спортивным мероприятиям и здоровому образу жизни, желание познать свои возможности как родителей и физические возможности своих детей.
Задачи взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями дошкольников средней группы:
- Познакомить родителей с особенностями развития ребенка пятого года жизни, приоритетными задачами его физического развития.
- Поддерживать интерес родителей к развитию собственного ребенка, умения оценить особенности его физического развития, видеть его индивидуальность.
- Ориентировать родителей на совместное с педагогом приобщение ребенка к здоровому образу жизни, развитие умений выполнять правила безопасного поведения дома, на улице, на природе.
- Включать родителей в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком в игре, создать игровую среду для дошкольника дома. Помочь родителям развивать детское воображение и творчество в игровой деятельности.
- Включать родителей в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком.
- Совместно с родителями развивать положительное отношение ребенка к себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоятельности.
В средней группе инструктор по физической культуре совместно с педагогами группы стремится сделать родителей активными участниками жизни детского коллектива. Способствуя развитию доверительных отношений между родителями и детьми, педагоги организуют совместные праздники и досуги.
Важно, чтобы на этих встречах родители присутствовали не просто как зрители, а совместно с детьми включались в двигательную деятельность. Важно, чтобы во время совместных образовательных ситуаций и после них педагог поддерживал активность родителей, подчеркивал, что ему и детям без участия родителей не обойтись, обращал их внимание на то, как многому научились дети в совместной деятельности с родителями, как они гордятся своими близкими.

Таким образом, к концу периода среднего дошкольного детства инструктор вовлекает родителей в педагогический процесс как активных участников, создает в группе коллектив единомышленников, ориентированных на совместную деятельность по развитию физических качеств, двигательных навыков, здоровья детей.

Задачи взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями дошкольников старшей группы:

- Ориентировать родителей на изменения в личностном развитии старших дошкольников в развитии любознательности, самостоятельности, инициативы и творчества в детских видах деятельности. Помочь родителям учитывать эти изменения в своей педагогической практике.
- Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга (занятия в бассейне, коньки, лыжи, туристические походы), развитию у детей умений безопасного поведения дома, на улице, в лесу, у водоема.

Инструктор опирается на проявление заинтересованности, инициативности самих родителей, делая их активными участниками спортивных досугов.

Задачи взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями дошкольников подготовительной группы:

- Познакомить родителей с особенностями физического и психического развития ребенка, развития самостоятельности, навыков безопасного поведения, умения оказать элементарную помощь в угрожающих здоровью ситуациях.
- Познакомить родителей с особенностями подготовки ребенка к школе, развивать позитивное отношение к будущей школьной жизни ребенка.
- Ориентировать родителей на развитие познавательной деятельности ребенка, обогащение его кругозора, развитие произвольных психических процессов, элементов логического мышления в ходе игр, общения с взрослыми и самостоятельной детской деятельности.
- Помочь родителям создать условия для развитию организованности, ответственности дошкольника, умений взаимодействия со взрослыми и детьми, способствовать развитию начал социальной активности в совместной с родителями деятельности.
- Способствовать развитию партнерской позиции родителей в общении с ребенком, развитие положительной самооценки, уверенности в себе, познакомить родителей со способами развития самоконтроля и воспитания ответственности за свои действия и поступки.

Инструктор опирается на проявление заинтересованности, инициативности самих родителей, делая их активными участниками спортивных досугов.

Формы работы с родителями

Индивидуальные:

• Анкетирование «Двигательный режим дома», «Физическая культура в семье»;
• Беседы о пользе физических упражнений, необходимости спортивной одежды и обуви;
• Консультации «Правильная осанка-залог здоровья», «Зимние виды спорта»;
• Выполнение индивидуальных поручений.

Коллективные:

• Совместные физкультурные занятия родителей и детей;
• Совместные физкультурные праздники и развлечения;
• Совместные прогулки-походы;
• Дни открытых дверей;
• Родительские собрания «Спортивная форма на физкультурных занятиях», «Травмы»;
• Практикумы «Развивающая пальчиковая гимнастика для детей», «Оздоровительная гимнастика»;
• Консультации «Профилактика плоскостопия», «Подвижные игры как средство гармоничного развития дошкольников».

• Тематическая акция «Нетрадиционное оборудование»
• Интернет-совет (информация на сайте детского сада, в Инстаграмме для родителей по вопросам воспитания здорового ребёнка)
• Проведение презентаций опыта семейного воспитания.

Совместное творчество:
• Фотоальбом «Мы дружим со спортом»
• Семейная газета «Папа, мама, я – спортивная семья» и др.
• Коллаж «Движение – жизнь!»
• Изготовление нетрадиционного физкультурного оборудования.

Наглядно-педагогическая информация:
• Стендовая информация;
• Папки-передвижки;
• Тематические выставки;
• Фотовыставки;
• Памятки-инструкции;
• Буклеты.

Этапы системы педагогического просвещения родителей:

Вводный этап – выявление социального статуса семьи, определение уровня педагогической культуры родителей, реальной позиции родителей по отношению к детям.

Основной этап – организация дифференцированной системы мероприятий, направленных на повышение педагогической культуры родителей и влияния на семью с целью усиления ее воспитательной функции и утверждения гуманистической позиции взаимодействия с детьми.

Дополнительный этап – работа с подгруппами риска, профилактика и коррекция нарушений прав в семье, гуманизация внутрисемейных отношений.

Интегрированный этап – организация совместной деятельности педагогов, детей и родителей, содействующей укреплению семейных взаимоотношений, формированию культурных традиций семьи, обогащению опыта культуры семейного воспитания.

Итоговый этап – совместная оценка и анализ эффективности педагогического просвещения родителей.

Оценка результативности взаимодействия педагогов ДОУ с родителями осуществляется по следующим критериям:

- Ответственное отношение родителей к дошкольному детству, как к самоценному периоду становления личности.
- Субъективный характер взаимодействия родителей с детьми.
- Характер преемственности поколений и его влияние на воспитание детей.
- Характер проявления родителями активности участия в образовательном процессе ДОУ.

2.6. ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С КОЛЛЕКТИВОМ ДОУ

Взаимодействие с педагогами

Инструктор по физической культуре оказывает помощь воспитателям по различным вопросам физического развития детей дошкольного возраста:
- планирование и организация образовательной деятельности по физическому развитию детей всех возрастных групп;
- планирование и организация физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня;
- методическая помощь по вопросам физического воспитания детей (консультации, семинары-практикумы, выступления на педагогических советах и т.д.).

Инструктор по физической культуре привлекает воспитателя в образовательный процесс:
- помощь воспитателя во время проведения образовательной деятельности (контроль над качеством выполнения физических упражнений, регулирование физической нагрузки каждого ребенка, организационная помощь);
Воспитатель является связующим звеном между инструктором по физической культуре и родителями:
- помощь воспитателя в работе с родителями (беседы по рекомендациям инструктора, просьбы, индивидуальные консультации).

Взаимодействие с музыкальным руководителем

Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность. Музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора или воспитателя от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, мимике, позам.
Важно, чтобы музыка на занятии не звучала для того, чтобы прозвучать, она должна естественно вплетаться в образовательный процесс, в каждое движение.
Совместно с музыкальным руководителем проводятся музыкально-спортивные праздники и развлечения.

Взаимодействие с учителем-логопедом

В последние годы отмечается увеличение количества дошкольников, имеющих нарушение речи. Дети с ОНР характеризуются нарушением моторики, дискоординацией движений, двигательной расторможенностью, слабой ориентировкой в пространстве.
В связи с этим задача инструктора по физической культуре помочь учителю- логопеду в обучении детей, используя на физкультурных занятиях логоритмические упражнения, где речь взаимосвязана с движением. Это могут быть подвижные, пальчиковые игры, игровой массаж, дыхательные игры и упражнения
Инструктором по физической культуре разрабатываются картотеки подвижных игр, упражнений, оздоровительного самомассажа, считалок, загадок.

Модель взаимодействия педагогического коллектива

Заведующий (старший воспитатель) - создает условия для физкультурно-оздоровительной работы, координирует работу педагогов.
Медицинская сестра - участвует в проведении профилактических и оздоровительных мероприятий, проводит санитарно-просветительскую работу среди педагогов и родителей.
Воспитатель - способствует обеспечению гибкого оздоровительного режима, формированию привычки здорового образа жизни, развитию двигательной культуры, профилактики заболеваний.
Музыкальный руководитель - участвует в двигательном развитии детей, способствует развитию чувства ритма, темпа, речевого дыхания, координации движений.
Учитель-логопед - способствует обогащению словарного запаса, формированию лексико-грамматического строя речи, постановке правильного дыхания, общей и мелкой моторики, координации движений.
Младший воспитатель - способствует соблюдению санитарно - гигиенических требований.

2.7 ИНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ

Физкультурно-оздоровительная деятельность в ДОУ строится с учётом состояния здоровья воспитанников. На основании справок педиатра детям с отклонениями в состоянии здоровья требуется индивидуализация/ограничение физической нагрузки.
Инструктором по физической культуре организуется работа с часто болеющими детьми. Деятельность направлена на реабилитацию ЧБД, профилактику ОРВИ, ОРЗ.

Основные направления и задачи:

Профилактическое:
- решение реабилитационных задач ЧБД средствами физической культуры;
- выполнение санитарно- гигиенического режима;
- обеспечение оптимального режима реабилитации с индивидуализацией ее отдельных компонентов после перенесенного острого заболевания.
- формирование навыка правильного дыхания, правильной осанки, профилактика плоскостопия.

Образовательное:
- обучение основам оздоровительной гимнастики,
- совершенствование навыков владения точечным и самомассажем,
- обучение дыхательной гимнастике и дыхательным упражнениям.

Валеологическое:
- формирование осознанного отношения к своему здоровью,
- создание благоприятных условий для оздоровления организма,
- выработка гигиенических навыков.

Формы работы инструктора по физкультуре с ЧБД:
- Утренняя гимнастика (ежедневно)
- Занятия по физкультуре (3раза в неделю).
- Индивидуальная работа с ЧБД (2 раза в неделю).

Особая роль при проведении физкультурных занятий принадлежит упражнениям, направленным на развитие и укрепление дыхательной мускулатуры и опорно-двигательного аппарата. Для тренировки дыхания используются наиболее полезные доступные детям естественные движения – дозированные ходьба и бег. Для правильного выполнения детьми дыхательных упражнений большое значение имеет исходное положение рук: руки на поясе; положение или движение рук на уровне головы и выше содействует активизации дыхательной функции мышц нижней части клетки и диафрагмы. Укрепление дыхательной мускулатуры достигается использованием упражнений для развития мышц плечевого пояса: поднимание рук вверх, вперед, отведение их назад, вращение руками с разной амплитудой, как в плавном темпе, так и рывками из разных исходных положений.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ
3.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

В дошкольном учреждении создан комплекс материально-технических, санитарно-гигиенических, эстетических, психолого-педагогических условий, обеспечивающих организацию жизни детей с целью обеспечения жизненно важных потребностей формирующейся личности.

Развивающая предметно-пространственная среда содержательно-насыщенная, трансформируемая, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная.

Имеет привлекательный вид, выступает в роли естественного фона жизни ребенка, снимает утомляемость, положительно влияет на эмоциональное состояние, помогает ребенку познавать окружающий мир, дает возможность ребенку заниматься самостоятельной деятельностью. Обогащена элементами, стимулирующими познавательную, эмоциональную, двигательную деятельность детей для наиболее эффективного развития индивидуальности каждого ребенка с учетом его склонностей, интересов, уровня активности на каждом из этапов его развития в дошкольном учреждении.

При построении предметно-пространственной среды ДОУ учитываются нормативные документы: Письмо Минобразования РФ «О психолого-педагогических требованиях к играм и игрушкам в современных условиях», Приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. №1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного

стандарта дошкольного образования», СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) обеспечивают:

- игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность воспитанников;
- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
- возможность самовыражения детей.

Предметно-пространственная среда групповых помещений и игровых площадок ориентирована на «зону ближайшего развития» содержит предметы и материалы, для самостоятельной деятельности, а также для деятельности со сверстниками; предметы и материалы, которыми дети будут овладевать в совместной деятельности с педагогом.

Развивающая предметно-пространственная среда ДОУ - это организованное социокультурное и педагогическое пространство, в рамках которого структурируются несколько взаимосвязанных подпространств, создающих наиболее благоприятные условия для физического развития и саморазвития каждого включенного в нее субъекта.

Спортивный зал располагается в здании МБДОУ № 46 «Детский сад компенсирующего вида» на втором этаже, предназначен для занятий по физической культуре с необходимым для этого оборудованием.

На территории детского сада: спортивный игровой комплекс.

3.2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ И СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ

1. Акимова Г.Е. Развивающие игры для малышей. – Лениздат – 2007 – 320с
2. Александрова Т. И., Герасева Т. Н. Физическое воспитание и развитие ребенка в дошкольном образовательном учреждении: метод. пособие -Кемерово: 2002 – 57с
3. Галанов А. С. Игры, которые лечат (для детей от 1 года до 3 лет). – М.:ТЦ Сфера - 2009 – 57с
4. Галанов А.С. Развивающие игры для малышей. – М.: АСТ – ПРЕСС –2007 – 304с
5. Голубева Л.Г. Закаливание дошкольника: пособие для родителей. – М.:Просвещение - 2007 – 32с
6. Еловикова Л.А., Герасева Т.Н., Зайцева А.А. Руководитель физического воспитания в дошкольном учреждении: методические рекомендации. – Анжеро- Судженск – 2008 – 80с
7. Казина О.Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы. – Ярославль: Академия развития; Владимир: ВКТ - 2008 – 144с
8. Колбасина Т.В., Лобурева И.П., Огурцова Г.А Игры для детей дошкольного возраста. – М.: Образ компании - 2006 – 192с
9. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. М.: Издательство «Физкультура и спорт» - 1971 – 119с
10. Максимова С.Ю. Музыкально – ритмическое воспитание дошкольников: сборник практических материалов по ритмике – Анжеро – Судженск: педагогический колледж – 2005 – 56с
11. Моргунова О.Н. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы. – Воронеж – 2007 – 176с
12. Савчук О., Байдакова Н. Школа танцев для детей от 3 до 14 лет. –Ленинградское издательство – 2009г– 224с
13. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: Уроки здоровья для детей 5-8 лет. – Ярославль: Академия развития, Академия Холдинг – 2003 – 144с

14. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду: упражнения для детей 3-5 лет. – М.: Мозаика – Синтез – 2008 – 64с
15. Цымбалова Л.Н. Подвижные игры для детей. – М.: ИКЦ «МарТ» - 2004 –
16. Сунцов Г.Т. Игры и развлечения пионеров
17. Кравченко О.В. Музыкально – спортивные игры
18. Хабибулина Е.Я. Дорожная азбука в детском саду. Конспекты занятий. –СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 64с
19. Подольская Е.И. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет – 2-е изд.- Волгоград: Учитель, 2012.-143с
20. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4лет: Пособие для воспитателя дет. сада.- М.: Просвещение, 1983. – 95с
21. Сочеванова Е.А. Игры-эстафеты с использованием традиционного физкультурного инвентаря. СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСВО-ПРЕСС».2010.-64с
22. Михеева Е.В. Развитие эмоционально – двигательной сферы детей 4-7 лет: рекомендации, развивающие игры, этюды, упражнения, занятия –Волгоград: Учитель, 2013-155с
23. Токаева Т.Э. Парная гимнастика: программа, конспекты занятий с детьми 3-6 лет- Волгоград: Учитель, 2011-126с
24. Воронова Е.К. Формирование двигательной активности детей 5-7 лет: игры-эстафеты - Волгоград: Учитель,2012.-127с
25. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателей детского сада –М.: Просвещение, 1983-144с.
26. Весёлая физкультура
27. Картотека эстафет и аттракционов для физкультурных праздников и досугов
28. Картотека Зимние подвижные игры
29. Методика физического воспитания
30. Перечень подвижных игр по возрастным группам, рекомендованы «Программой воспитания и обучения»
31. Здоровье малышей (комплекс физминуток)
32. Ж. ИНСТРУКТОР по физкультуре №6/2013
33. Ж. ИНТСТРУКТОР по физкультуре №7/2013
34. Ж. ИНТСТРУКТОР по физкультуре №8/2013
35. Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе –Волгоград:Учитель, 2013.-183с.
36. Дыхательная гимнастика
37. Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ-М.:Айрис-пресс, 2008.-144с.
38. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С. Физическое воспитание детей 2-7 лет: развернутое перспективное планирование- Волгоград: Учитель, 2010.-131с.
39. Ж. ИНТСТРУКТОР по физкультуре №5/2014
40. Богуславская З.М, Смирнова Е.О. Развивающие игры для детей младшего дошкольного возраста. – М.:Просвещение, 1991.-207с.
41. Степаненкова Э.Я., Филенко М.Ф. Дошкольникам- о правилах дорожного движения. – М.: Просвещение, 1978.-63с.
42. Игры в помещении (картотека)
43. Олимпийские Чемпионы Сочи – 2014
44. Перестроения в картинках
45. Ж. ИНТСТРУКТОР по физкультуре №6/2014
46. Ж. ИНТСТРУКТОР по физкультуре №7/2014
47. Ж. ИНТСТРУКТОР по физкультуре №8/2014
48. Ермакова И.А. Игры с мячом для самых маленьких. – СПб.: Издательский Дом «Литера», 2009.-32с.

49. Пособие для детей старшего дошкольного возраста в рамках «олимпийского» образования старших дошкольников.
50. Сборник массажа для лица, рук, спины.
51. Глазырина Л.Д. Физическая культура-дошкольникам: программа и программные требования. – М.: Гуманитар. Изд. Центр Владос, 2004.-143с.
52. Астафьева В.П. Модель физической подготовки детей с расстройствами

3.3. ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА

Рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) составляют 50 – 60 % периода бодрствования.

Объем образовательной нагрузки на воспитанников в соответствии с СанПиН

НОД		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Максимальная продолжительность непрерывной НОД		15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Максимальный объем НОД в день	1-ая половина дня	30 мин	40 мин	45 мин	1,5 часа
	2-я половина дня	не допускается	не допускается	после дневного сна 25 мин	после дневного сна 30 мин
Максимальное количество НОД в неделю		11	12	15	17
Минимальные перерывы между НОД		10 мин			
Проведение физкультурных минуток		проводится в середине НОД статического характера и между НОД			
Дополнительные условия		не указано	не указано	Требующую повышенной Познавательной активности и Умственного напряжения детей НОД организовывается в 1-ю половину дня	

Организованная образовательная деятельность проводится в соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Четвертый год жизни (младшая группа)

Продолжительность 1 занятия - 15 минут (вводная часть - 1,5 мин., основная часть - 12,5 мин., заключительная часть - 1 мин.); кол-во занятий в неделю - 3;

Объем недельной образовательной нагрузки - 45 минут;
Организация спортивных развлечений - 1 раз в месяц - 20мин, Дней Здоровья - 1 раз в квартал.

Пятый год жизни (средняя группа)

Продолжительность 1 занятия - 20 минут (вводная часть - 2 мин., основная часть - 17 мин., заключительная часть - 1 мин.); кол-во занятий в неделю - 3;
Объем недельной образовательной нагрузки - 60 минут;
Организация спортивных развлечений - 1 раз в месяц - 25-30мин; праздников 2 раза в год 45мин.; Дней Здоровья - 1 раз в квартал.

Шестой год жизни (старшая группа)

Продолжительность 1 занятия - 25 минут (вводная часть - 3 мин., основная часть - 20 мин., заключительная часть - 2 мин.); кол-во занятий в неделю - 3 (2 занятия в спортивном зале, 1 на воздухе);
Объем недельной образовательной нагрузки - 1 час 15 минут;
Организация спортивных развлечений - 1 раз в месяц - 30-35мин; праздников 2 раза в год 60 мин.; Дней Здоровья - 1 раз в квартал.

Седьмой год жизни (подготовительная к школе группа)

Продолжительность 1 занятия - 30 минут (вводная часть - 4 мин., основная часть - 22 мин., заключительная часть - 4 мин.); кол-во занятий в неделю - 3 (2 занятия в спортивном зале, 1 на воздухе);
Объем недельной образовательной нагрузки - 1час 30мин;
Организация спортивных досугов и развлечений - 1 раз в месяц - 35-40мин; праздников 2 раза в год 60 мин.; Дней Здоровья - 1 раз в квартал.

Количество занятий в год в каждой возрастной группе планируется согласно учебному плану и расписанию НОД (приложение 2).

Деятельность инструктора по физкультуре по организации двигательного режима отражена в циклограмме (приложение 3).

Одним из важных условий жизнедеятельности воспитанников в учреждении является организация оздоровительного режима, который учитывает специфику сезона (холодный и теплый период).

Организация совместной деятельности

Совместная деятельность – деятельность двух и более участников образовательного процесса (взрослых и воспитанников) по решению образовательных задач на одном пространстве и в одно и то же время.

Отличается наличием партнерской (равноправной) позиции взрослого и партнерской формой организации (возможность свободного размещения, перемещения и общения детей в процессе образовательной деятельности).

Предполагает индивидуальную, подгрупповую и групповую формы организации работы с воспитанниками.

Модель организации деятельности взрослых и детей ДОУ

Виды деятельности	Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с семьями воспитанников
- двигательные подвижные и дидактические игры, подвижные игры с правилами, игровые упражнения, соревнования; - игровая: сюжетные игры, игры с правилами;	- организация развивающей среды для самостоятельной деятельности детей: двигательной, игровой, продуктивной, трудовой,	-диагностирование; - педагогическое просвещение родителей; - обмен опытом; - совместное творчество детей и взрослых.

- продуктивная мастерская по изготовлению продуктов детского творчества, реализация проектов; - коммуникативная беседа, ситуативный разговор, речевая ситуация, составление и отгадывание загадок, сюжетные игры, игры с правилами; - трудовая: совместные действия, дежурство, поручение, задание, реализация проекта; - познавательно-исследовательская: наблюдение, экскурсия, решение проблемных ситуаций, экспериментирование, коллекционирование, моделирование, реализация проекта, игры с правилами; - музыкально-художественная: слушание, исполнение, импровизация, подвижные игры с музыкальным сопровождением; - чтение художественной литературы	познавательно-исследовательской.	

Организация самостоятельной деятельности.

Самостоятельная деятельность:

1) свободная деятельность воспитанников в условиях созданной педагогами предметно-развивающей образовательной среды, обеспечивающая выбор каждым ребенком деятельности по интересам и позволяющая ему взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально;

2) организованная воспитателем деятельность воспитанников, направленная на решение задач, связанных с интересами других людей (эмоциональное благополучие других людей, помощь другим в быту и др.).

Самостоятельная деятельность детей 3-7 лет (игры, подготовка к НОД, личная гигиена и др.) занимает в режиме дня не менее 3-4 часов.

	Периодичность			
	(1),(2) Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготов. группа
Игра	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

Сам. деятельность детей на прогулках	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

Модель образовательного процесса по физическому развитию на день

№ п/п	Возраст	1-я половина дня	2-я половина дня
1	Младший дошкольный возраст	- приём детей на воздухе в тёплое время года; -утренняя гимнастика; - гигиенические процедуры (обширное умывание, полоскание рта); - закаливание в повседневной жизни (облегчённая одежда в группе, одежда по сезону на прогулке, воздушные ванны); - физкультминутки; - образовательная деятельность по физической культуре; - прогулка в двигательной активности	- гимнастика после сна; - закаливание (воздушные ванны, ходьба босиком); - физкультурные досуги, игры и развлечения; -самостоятельная двигательная деятельность; - прогулка (индивидуальная работа по развитию движений)
2	Старший дошкольный возраст	- приём детей на воздухе в тёплое время года; - утренняя гимнастика; - гигиенические процедуры (обширное умывание, полоскание рта); - закаливание в повседневной жизни (облегчённая одежда в группе, одежда по сезону на прогулке, воздушные ванны); - специальные виды закаливания; - физкультминутки; - образовательная деятельность по физической культуре - прогулка в двигательной активности	- гимнастика после сна; - закаливание (воздушные ванны, ходьба босиком в спальне); - физкультурные досуги, игры и развлечения; - самостоятельная двигательная деятельность; - прогулка (индивидуальная работа по развитию движений)

3.4. ТРАДИЦИОННЫЕ СОБЫТИЯ, ПРАЗДНИКИ, МЕРОПРИЯТИЯ

В детском саду сложились свои традиции:

- День знаний (1 сентября);
- День воспитателя и дошкольного работника (27 сентября);
- Месячник ПДД (сентябрь – октябрь);
- День пожилого человека (1 октября);
- День матери (27 октября);
- Неделя осенних праздников «Осеннины» (октябрь –ноябрь);
- Новогодние утренники;
- Неделя зимних развлечений и игр (январь) – в зимнем городке;
- Праздник, посвященный 23 февраля;
- Международный женский день;
- День смеха (1 апреля)
- Неделя здоровья (апрель);
- Концерт ко дню Победы;
- День Защиты детей (1 июня) ;
- Праздник Иван Купала;
- День рождения детского сада.

Развитие культурно - досуговой деятельности дошкольников по интересам позволяет обеспечить каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие, способствует формированию умения занимать себя.

Спортивные праздники и развлечения проводятся согласно календарным праздникам и временам года с учетом календарно - тематического плана.

Спортивные мероприятия со старшими дошкольниками проводятся на уровне микрорайона, города.

3.5 РАЗВИВАЮЩАЯ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННАЯ СРЕДА

Программа направлена на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей (ФГОС ДО, п.2.4)

Работая над созданием среды для организации жизнедеятельности воспитанников, коллектив учитывает следующие принципы:

- насыщенность: организация образовательного пространства, разнообразие материалов, оборудования и инвентаря обеспечивают игровую и познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование со всеми доступными детям материалами (в том числе с песком и водой); двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметным и пространственным окружением, возможность самовыражения детей.
- трансформируемость: возможность изменения пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей (так, предметно-развивающая среда меняется в зависимости от времени года, возрастных, гендерных особенностей, конкретного содержания Программы, реализуемого здесь и сейчас).
- полифункциональность: предполагает возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды, например, детской мебели, матов, мягких модулей, ширм, природных материалов и т.д.

- вариативность: позволяет обеспечить свободный выбор разнообразных материалов, игр, игрушек и оборудования; стимулировать игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую деятельность, периодическую сменяемость игрового материала.
- доступность: предполагает свободный доступ воспитанников во все помещения детского сада, где осуществляется образовательная деятельность, к играм, игрушкам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности; исправность и сохранность материалов и оборудования;
- безопасность: соответствие всех элементов предметно-пространственной среды требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

В физкультурном зале ДОУ развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает реализацию образовательного потенциала пространства:
- гимнастические лестницы;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические доски

Образовательное пространство оснащено средствами обучения (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе, игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием; инвентарем (мячи разного диаметра и направленности, обручи, скакалки, кегли, гимнастические палки, дуги, мешочки для метания в цель, набивные мячи для метания вдаль, набор «городков», бадминтон и многое другое) в соответствии программой. Имеются приспособления для упражнений на профилактику плоскостопия: коврики, ребристые доски, мешочки с песком, набивные мячи, и пр. достаточное количество нестандартного инвентаря.

Материалы и оборудование имеют сертификат качества и отвечают гигиеническим, педагогическим и эстетическим требованиям. Систематически проводится анализ состояния предметно - пространственной развивающей среды с целью приведения ее в соответствие с гигиеническими, педагогическими и эстетическими требованиями (единство стиля, гармония цвета, использование при оформлении произведений искусства, комнатных растений, детских работ, гармоничность, соразмерность и пропорциональность мебели и т.п.).

Средства в спортивном зале:
1. Шкаф 2 шт.
2. Стол письменный 1 шт.
3. Стул взрослый 1 шт.
4. Жалюзи 4 шт.
5. Часы 1 шт.
6. Музыкальный центр 1 шт.

Перечень оборудования спортивного зала
1. Мешочек утяжеленный 200 гр 15 шт.
2. Мешочек утяжеленный 400 гр 15 шт.
3. Кегли (набор) 3
4. Кольцеброс (набор) 2
5. Диск плоский 230*30 2 шт.
6. Гантели детские 0,5 кг 20 шт.
7. Мини гольф 2 набора
8. Островок большой 5 шт.
9. Островок малый 5 шт.
10. Палка гимнастическая 70 см 32 шт.
11. Ролик гимнастический 5 шт.
12. Игра городки 2 набора
13. Скакалка 2,4 см 32 шт.
14. Обруч Д=90 см 10 шт.

15. Обруч Д=60 см 20 шт.
16. Обруч Д=50 см 10 шт.
17. Мяч 10 см 20 шт.
18. Мяч 17 см 20 шт.
19. Мяч 22 см 20 шт.
20. Коврик массажный 15 шт.
21. Палка гимнастическая 150 см 4 шт.
22. Контейнер для мячей 1 шт.
23. Мяч-прыгун 45 см 6 шт.
24. Мяч-прыгун 60 см 6 шт.
25. Коврик гимнастический 30 шт.
26. Стенка гим. деревянная 2,4 м (дерево) 1 шт.
27. Мат игровой с аппликацией 120*60*10 см 2 шт.
28. Мат игровой в 2 сложения 100*100*10 см 2шт.
29. Мат игровой 200*100*10 см 2 шт.
30. Скамья гим. длина 200-300 см ширина 24 см высота 25,30,40 см 4 шт.
31. Канат с узлами 1 шт.
32. Канат гладкий длина 3000 1 шт.
33. Дуга большая высота 50*50 2 шт.
34. Дуги для пролезания 3 шт.
35. Стойка для прыжков 2 шт.
36. Мишень навесная 2 шт.
37. Щит баскетбольный навесной 2 шт.
38. Дорожка «Змейка» 1 шт.
39. Мяч утяжеленный 0,5 кг 5 шт.
40. Мяч утяжеленный 1 кг 5 шт.
41. Набор модулей «Крепыш» 12 элементов (гим. набор №1) 1 шт.
42. Бревно для гимнастики размер 2,4*0,1м*1,5м. Гим. Бревно – для равновесия, перелезания, перепрыгивания. 1 шт.
43. Лестница деревянная с зацепами 1 шт.
44. Доска гладкая с зацепами 1 шт.
45. Доска с ребристой поверхностью 1 шт.
46. Туннель 1,5 м 2 шт.
47. Массажная дорожка 2 шт.
48. Конус с отверстиями 12 шт.
49. Ворота футбольные 2 шт.
50. Сенсорная тропа 2 шт.
51. Дорожка со следочками 1 шт.

При организации ***предметно-пространственной развивающей среды*** учитываются следующие ***факторы***:

- ограждение детей от отрицательного влияния игрушек, провоцирующих ребенка на агрессивные действия; вызывающие проявление жестокости по отношению к персонажам игры - людям и животным, роли которых исполняют играющие партнеры (сверстник и взрослый);, вызывающие проявление жестокости по отношению к персонажам игр, в качестве которых выступают сюжетные игрушки (куклы, мишки, зайчики и др.); провоцирующие игровые сюжеты, связанные с безнравственностью и насилием; вызывающие нездоровый интерес к сексуальным проблемам, выходящим за компетенцию детского возраста;
- антропометрические факторы, обеспечивающие соответствие ростовых и возрастных характеристик параметрам предметной развивающей среды;

- психологические факторы, определяющие соответствие параметров предметной развивающей среды возможностям и особенностям восприятия, памяти, мышления, психомоторики ребенка;
- психофизиологические факторы обуславливают соответствие объектов предметной развивающей среды зрительным, слуховым и другим возможностям ребенка, условиям комфорта и ориентирования;
- зрительные ощущения: учитывается освещение и цвет объектов как факторы эмоционально-эстетического воздействия, психофизиологического комфорта и информационного источника; при выборе и расположении источников света учитываются следующие параметры: уровень освещенности, отсутствие бликов на рабочих поверхностях, цвет света (длина волны) слуховые ощущения: учитываются совокупность звучания звукопроизводящих игрушек;
- тактильные ощущения: материалы, используемые для изготовления объектов предметной развивающей среды не вызывают отрицательные ощущения при контакте с кожей ребенка;
- физиологические факторы: обеспечивают соответствие объектов предметной развивающей среды силовым, скоростным и биомеханическим возможностям ребенка.