

Российская Федерация Ставропольский край
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД №37 «АЛЕНУШКА»
357502, Пятигорск, ул. Мира, 69, Тел. 8(8793) 33-50-37, ОГРН 1022601616751, ИНН/КПП
2632054389/263201001

Принято:
на ПС № 6 от «24» Августа 2022 г.

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ №37 «Аленушка»
Н. А. Мосунова
Приказ № «14» от «24» Августа 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ

(от 2 до 8 лет)

на основе основной общеобразовательной программы
МБДОУ детского сада № 37 «АЛЕНУШКА»
на 2022-2023 учебный год.

Составитель:
инструктор по физической культуре

Бондарчук А. А

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел Программы:

1.1 Пояснительная записка:

- Цели и задачи Программы.
- Принципы и подходы в организации образовательного процесса.
- Возрастные особенности детей от 2 до 7 лет

1.2 Планируемые результаты освоения Программы.

2. Содержательный раздел Программы:

2.1 Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области: «Физическое развитие»:

2.1.1 - Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 2-3 лет;

2.1.2 - Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 3 - 4 лет;

2.1.3 - Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 4 - 5 лет;

2.1.4 - Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 5 - 6 лет;

2.1.5 - Задачи и содержание работы по физическому воспитанию для детей 6-7 лет.

2.2 Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

2.3 Взаимодействие со специалистами.

2.4 Взаимодействие с родителями.

3. Организационный раздел Программы:

3.1 Система физкультурно-оздоровительной работы (приложение № 1).

3.2 Организация двигательного режима (приложение № 2).

3.3 Перспективное планирование физкультурных развлечений и досугов (приложение № 3).

3.4 План работы с родителями (приложение № 4)

3.5 Расписание утренней гимнастики и непосредственной образовательной деятельности (приложение № 5).

3.6 Физкультурное оборудование и инвентарь (приложение № 6).

3.7 Программно-методическое обеспечение

- список используемой литературы (приложение № 7).

1. Целевой раздел

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки. В плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях.

Рабочая программа по физическому развитию составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность дошкольного учреждения:

- основная общеобразовательная программа муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения № 37 «Аленушка»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Конституция Российской Федерации ст. 43, 72;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года №1014 г. Москва);
- Устав ДОУ;
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года № 26 «Об утверждении САНПИН» 2.4.3049-13)

Инструктору по физической культуре необходимо целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

Цели и задачи Программы

Цель программы - совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации; формирование у детей физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

развитие физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;

накопление и обогащение двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);

формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Программа направлена на:

реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;

соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;

усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Принципы и подходы в организации образовательного процесса:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

- формирование познавательных интересов и действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

Возрастные особенности детей от 2 до 7 лет.

У ребенка с 2 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки.

За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным.

Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 - 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

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

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

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

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

увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 - 34 кг по сравнению с 15 - 17 кг в 3 - 4 года.

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

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

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

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

Проявления в психическом развитии:

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

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

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

движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

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

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;
- бегает свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

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

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

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

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

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

- Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки
- В среднем возрасте - развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)
- В старших, подготовительных группах - сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности:

- Непосредственно образовательная деятельность по традиционной схеме.

- Непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.
- Ритмическая гимнастика.
- Соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.
- Сюжетно-игровая непосредственно образовательная деятельность.
- Различные виды непосредственно образовательной деятельности (использование тренажеров, спортивных комплексов и другие).

1.2 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Конечным результатом освоения Образовательной Программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

Физические качества: ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Общие показатели физического развития:

- Двигательные умения и навыки.
- Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- Навыки здорового образа жизни.

Целевые ориентиры в первой младшей группе:

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

Целевые ориентиры во второй младшей группе:

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

Целевые ориентиры в средней группе:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Целевые ориентиры в старшей группе:

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

Целевые ориентиры в подготовительной группе:

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

2. Содержательный раздел

2.1 Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области: «Физическое развитие»

2.1.1 - Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 2-3 лет

Третий год жизни - важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребёнок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Всё это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию.

Основной задачей обучения является формирование умения действовать совместно - на основе подражания воспитателю или в соответствии с его указаниями. В этой группе проводятся три занятия в неделю. Обучая детей движениям, воспитатель показывает и объясняет их, а дети, подражая ему, выполняют. Упражнения проводятся в основном в игровой форме.

В первой младшей группе детей строят в колонну по одному, в шеренгу, в круг, врассыпную - сначала подгруппами, потом всей группой. Приучают менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога. Дети учатся ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Построение происходит с помощью воспитателя по зрительным ориентирам.

Общеразвивающие упражнения дети могут выполнять стоя врассыпную или в кругу.

Основные движения:

1. Ходьба.

- В первой младшей группе нужно учить детей ходить, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног; формировать умение сохранять устойчивое положение тела и правильную осанку.

- Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы в соответствии с указанием педагога.

2. Бег.

- На третьем году жизни ребёнка нужно учить бегать, сохраняя равновесие и заданное направление, не наталкиваясь друг на друга.

- Приучать придерживаться определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление движения в соответствии с указанием педагога.

3. Прыжки.

- В первой младшей группе вводятся прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.
- Основное внимание должно быть направлено на обучение детей отталкиванию двумя ногами, мягкому приземлению на носки при прыжках вверх и в высоту с места.

4. Катание, бросание, ловля.

- Ребёнка учат брать мяч, держать его и переносить одной и двумя руками, скатывать, прокатывать, энергично отталкивать в заданном направлении.

5. Ползание и лазание.

- Сначала детей целесообразно учить ползанию на животе, постепенно переходя к ползанию на четвереньках с опорой на колени и ладони. Это упражнение проводится фронтально и сочетается с движениями на выпрямление туловища. Аналогично организуются упражнения в подлезании.

6. Упражнения в равновесии.

- Умение сохранять равновесие развивается у ребёнка в процессе выполнения всех физических упражнений, а так же специальных занятий.
- Педагогу необходимо учитывать, что такие упражнения требуют от ребёнка концентрации внимания и преодоления чувства неуверенности, страха.

7. Подвижные игры.

- Роль ведущего берёт на себя воспитатель. По ходу игры он подсказывает детям их действия, подбадривает неуверенных, застенчивых.
- Малыши выполняют движения, подражая педагогу. Их необходимо учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята).
- Подвижную игру на занятии повторяют два-три раза.

Особенностью формирования у детей двигательных навыков на данном возрастном этапе является многократное повторение одних и тех же движений.

С первой младшей группы в режим дня включается утренняя гимнастика длительностью 4-5 минут. В содержание входят строевые упражнения, ходьба, бег, подскоки, три-четыре общеразвивающих упражнения, разученных на занятии. Важно, чтобы дети делали гимнастику с желанием, интересом, чтобы испытывали радость от движений. Недопустимо принуждать их заниматься утренней гимнастикой.

Взрослый должен поддерживать двигательную активность детей, поощряя самостоятельное использование ими атрибутов для игр. Руководство самостоятельной двигательной деятельностью детей осуществляется с учётом их индивидуальных особенностей.

2.1.2 - Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 3-4 лет

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
2. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
3. 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.
4. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
5. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.
6. Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.
7. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др. выполнять правила в подвижных играх.
2. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
4. Поощрять самостоятельные игры детей с мячами, шарами.
5. Развивать навыки ползания, лазанья; ловкость, выразительность и красоту движений.

6. Вводить в игры более сложные правила со сменой движений.
7. Воспитывать умение соблюдать правила, ориентироваться в пространстве.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные виды движений

1. Ходьба.

- Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами).
- Ходьба в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную.
- Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).
- Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол.
- Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

2. 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 дорожке (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную.
- Бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догнать 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).

3. 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).

4. Ползание, лазанье.

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

- Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

5. 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.

Общеразвивающие упражнения.

1. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

- Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно).
- Переключать 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.

2. 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.

3. 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 приставным шагом, опираясь на нее серединой ступни.

1. С бегом.

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

2. С прыжками.

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

3. С подлезанием и лазаньем.

«Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

4. С бросанием и ловлей.

«Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

5. На ориентировку в пространстве.

«Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

6. Спортивные развлечения.

«Кто быстрее?», «Зимние радости», «Мы растем сильными и смелыми».

2.1.3 - Задачи и содержание работы по физическому развитию для

детей 4-5 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать правильную осанку.
2. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
3. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
4. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
5. 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 с взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие; прыжкам через короткую скакалку.

6. 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).
7. Развивать психофизические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей.
2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
3. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
4. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
5. Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
6. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
7. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
8. Приучать к выполнению действий по сигналу.

Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений:

Основные движения

1. 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), в рассыпную.
- Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.
- Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны).
- 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).

2. 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).

3. 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 гимнастическую скамейку.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

Общеразвивающие упражнения

1. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

- Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно) отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях.
- Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать.
- Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

2. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

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

3. 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.

4. Статические упражнения.

Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

1. С бегом.

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

2. С прыжками.

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

3. С ползанием и лазаньем.

«Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

4. С бросанием и ловлей.

«Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

5. На ориентировку в пространстве, на внимание.

«Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

6. Народные игры.

«У медведя во бору» и др.

7. Спортивные развлечения.

«Спорт—это сила и здоровье», «Веселые ритмы». «Здоровье дарит Айболит».

2.1.4 Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 5-6 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
2. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
4. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
5. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
6. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
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.

7. 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.

8. Учить ориентироваться в пространстве.

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.

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

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

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

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

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

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

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

1. Ходьба.

- Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево.

- Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий педагога.

- Ходьба по веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках.

Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предметы, 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.

2. Бег.

- Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, 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.

3. 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.

4. 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 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).

5. 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.

6. 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.

Общеразвивающие упражнения

1. 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.

2. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

- Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками.
- Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса.
- Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки.
- Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову.
- Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения, лежа на спине.
- Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

3. 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; переключать, передвигать их с места на место.
- Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Спортивные игры

1. Бадминтон.

- Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону.
- Играть в паре с педагогом.

2. 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.

Подвижные игры

1. 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».

2. С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

3. С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

4. С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

5. Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

6. С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

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

8. Спортивные развлечения. «Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязания», «Детская Олимпиада».

2.1.4 Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 6-7 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Развитие физических качеств, накопление и обогащение
двигательного опыта:**

1. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
2. Формирование привычки сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
3. Закрепление умения соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
4. Совершенствование активного движения кисти руки при броске.
5. Закрепление умения быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
6. Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости гибкости.
7. Упражнения в статическом и динамическом равновесии, на развитие координации движений и ориентировку в пространстве.
8. Закрепление умения участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
9. Совершенствование техники основных движений (добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения).
10. Закрепление умения сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и в высоту с разбега.
11. Упражнения в перелезании с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали.

**Формирование потребности в двигательной активности и физическом
совершенствовании:**

1. Закрепление умения придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности; самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.
2. Поддержание проявления интереса к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
3. Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).
4. Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью до 40 минут, два раза в год физкультурных праздников (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

1. Ходьба.

- Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, широким и мелким шагом, приставным шагом вперёд и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок;
- Ходьба в полу приседе.
- Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге.
- Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную.
- Ходьба в сочетании с другими видами движений.
- Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперёд сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, верёвки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку.
- Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по верёвке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком.

2. Бег.

- Бег обычный, на носках, высоко поднимая колена, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперёд, 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.

3. Ползание и 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 пролёта на пролёт по диагонали.

4. Прыжки.

- Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперёд 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, верёвку вперёд 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 ребёнка, 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 вперёд.
- Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд по наклонной поверхности.

5. Бросание, ловля, метание.

- Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения, сидя ноги скрестно; через сетку.
- Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами.
- Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении.
- Ведение мяча в разных направлениях.
- Перебрасывание набивных мячей.
- Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой.
- Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя).
- Метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м).
- Метание в движущуюся цель.

6. 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.

Общеразвивающие упражнения

1. Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

- Поднимание рук вверх, вперёд, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке.
- Поднимание рук вверх из положения руки к плечам.
- Поднимание и опускание плеч; энергичное разгибание согнутых в локтях рук (пальцы сжаты в кулаки), вперёд и в стороны; отведение локтей назад (рывки 2—3 раза) и выпрямление рук в стороны из положения руки перед грудью; круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).
- Вращение обруча одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращение кистями рук.
- Разведение и сведение пальцев; поочерёдное соединение всех пальцев с большим.

2. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

- Опускание и повороты головы в стороны.
- Повороты туловища в стороны, поднимая руки вверх, в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы).
- Наклоны вперёд, поднимая руки вверх, держа руки в стороны.
- В упоре сидя поднимание обеих ног (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; перенос прямых ног через скамейку, сидя на ней в упоре сзади.
- Из положения, лёжа на спине (закрепив ноги) переход в положение, сидя и снова в положение лёжа.
- Прогибание, лёжа на животе.
- Из положения, лёжа на спине поднимание обеих ног одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета.
- Из упора присев переход в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол).
- Поочерёдное поднимание ноги, согнутой в колене.
- Поочерёдное поднимание прямой ноги стоя, держась за опору.

3. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

- Выставление ноги вперёд на носок с крестно.
- Приседания, держа руки за головой.
- Поочерёдное пружинистое сгибание ног (стоя, ноги врозь).
- Приседания из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь.
- Выпад вперёд, в сторону; касание носком выпрямленной ноги (мах вперёд) ладони вытянутой вперёд руки (одноименной и разноимённой).

- Свободное размахивание ногой вперёд - назад, держась за опору.
- Захват ступнями ног палки посередине и поворачивание её на полу.

4. Статические упражнения.

- Сохранение равновесия, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг).
- Выполнение общеразвивающих упражнений, стоя на левой, правой ноге и т. п.

Спортивные игры

Городки.

Бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 4—5 фигурами. Выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола.

Передавание мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди в движении. Ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола.

Передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Ведение мяча змейкой между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве).

Ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы. Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой. Ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадание шайбой в ворота, удары по шайбе с места и после ведения.

Бадминтон.

Перебрасывание волана на сторону партнёра без сетки, через сетку (правильно держа ракетку) Свободное передвижение по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса.

Выполнение подготовительных упражнений с ракеткой и мячом: подбрасывание и ловля мяча одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку) Поддача мяча через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры

1. С бегом.

«Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чьё звено скорее соберётся?», «Кто скорее докатит обруч до

флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Г орелки», «Коршун и насадка».

2. С прыжками.

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

3. С лазаньем и ползанием.

«Перелёт птиц», «Ловля обезьян».

4. С метанием.

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

5. Эстафеты.

«Весёлые соревнования», «Дорожка препятствий».

6. С элементами соревнования.

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

7. Народные игры.

«Гори, гори ясно!», лапта.

2.2 Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

3- 4 года

- непосредственно образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
 - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- закаливающие процедуры;
- двигательная активность в течение дня.

4- 5 лет

- непосредственно образовательная деятельность ;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
 - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- закаливающие процедуры;
- двигательная активность в течение дня.

5- 6 лет

- непосредственно образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- закаливающие процедуры;
- двигательная активность в течение дня.

6- 7 лет

- непосредственно образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- закаливающие процедуры;
- двигательная активность в течение дня.

СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

- до 10 мин. - 1-я младшая группа
- до 15 мин. - 2-я младшая группа
- 20 мин. - средняя группа 25 мин. - старшая группа.
- 30 мин. - подготовительная к школе группа.

Из них вводная часть:

(беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»):

- 1.5 мин. - 2-я младшая группа,
- 2 мин. - средняя группа,
- 3 мин. - старшая группа.
- 4 мин. - подготовительная к школе группа.

Разминка:

- 1 мин. - 1-я младшая группа,
- 1.5 мин. - 2-я младшая группа,

- 2 мин. - средняя группа,
- 3 мин. - старшая группа.
- 4 мин. - подготовительная к школе группа.

Основная часть

(общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра): 8

- мин. - 1-я младшая группа,
- 11 мин. - 2-я младшая группа,
- 15 мин. - средняя группа,
- 17 мин. - старшая группа.
- 19 мин. - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть

(игра малой подвижности):

- 1 мин. - 1-я и 2-я младшая группа и средняя группа,
- 2 мин. - старшая группа.
- 3 мин. - подготовительная к школе группа.

СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

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

Оздоровительная разминка

(различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки)

- 1 мин. - 1-я младшая группа,
- 1.5 мин. - 2-я младшая группа,
- 2 мин. - средняя группа,
- 3 мин. - старшая группа,
- 4 мин. - подготовительная к школе группа.

Оздоровительно-развивающая тренировка

(развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре) 9 мин. - 1-я младшая группа, 13,5 мин. - 2-я младшая группа, 18 мин. - средняя группа, 22 мин. - старшая группа, 26 мин. - подготовительная к школе группа.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

- 1 — традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
- 2 — тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),
- 3 — игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),
- 4 — сюжетно - игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),
- 5 — с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, гимнастическая скамья, батут, и т.п.),
- 6 — по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводятся спортивные соревнования.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи:

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, с взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону, в стойках на ногах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание, лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

- комплексы утренней гимнастики
- комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп
- комплексы дыхательных упражнений
- гимнастика для глаз и т. п.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; с упражнения в группировке; перекуты. Опорный прыжок: с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ДОСУГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

2.3 Взаимодействие со специалистами

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

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя
Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника

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

1. Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;
3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует:

1. на эмоции детей;
2. создает у них хорошее настроение;
3. помогает активировать умственную деятельность;
4. способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
5. освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
6. привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

2.4 Взаимодействие с родителями

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Основные формы взаимодействия с семьей.

- консультации,
- родительские собрания,
- оформление информационных стендов,
- организация выставок детского творчества,

- приглашение родителей на детские праздники,
- создание памяток, рекомендаций.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка.

Задачи взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями дошкольников:

- Познакомить родителей с особенностями физического развития детей 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.

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 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 дошкольников инструктор по физической культуре стремится развивать их интерес к проявлениям своего ребенка, желание познать свои возможности как родителей, включиться в активное сотрудничество с педагогами группы по развитию ребенка.

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы

Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения Образовательной программы является составной частью образовательной программы.

При составлении мониторинга мы опирались на:

- ФГОС к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);

- примерный Порядок разработки основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

В соответствии с ФГОС освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников. Однако педагог в ходе своей работы должен выстраивать индивидуальную траекторию развития каждого ребенка. Для этого педагогу необходим инструментарий оценки своей работы, который позволит ему оптимальным образом выстраивать взаимодействие с детьми. Оценка индивидуального развития детей производится педагогом в рамках педагогической диагностики. Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности

3. Организационный раздел

Приложение № 1

Система физкультурно-оздоровительной работы **Режим
двигательной активности**

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 15-20	2 раза в неделю 20-25	2 раза в неделю 25-30	2 раза в неделю 30-35
	б) на улице	1 раз в неделю 15-20	1 раз в неделю 20-25	1 раз в неделю 25-30	1 раз в неделю 30-35
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 5-6	Ежедневно 6 - 8	Ежедневно 8-10	Ежедневно 10-12
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-35
	в) физкультминутки (в середине статического занятия)	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 30-45	1 раз в месяц 30-45
	б) физкультурный праздник		2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
	в) день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал

**Перспективное планирование физкультурных развлечений
и досугов**

2-я младшая группа

ая исто

еселые

гости к

забавы»

ужится.

гимнас

влечени

Месяц	Название мероприятия	Задачи
Сентябрь	- Спортивное развлечение «Путешествие в осенний лес»	Создать веселое настроение участников праздника; воспитывать чувство коллективизма; развивать у детей координацию и ловкость движений, глазомер и умение ориентироваться.
Октябрь	- Спортивно - развлекательная игра по станциям «Ключ здоровья»	Развивать ловкость, выносливость. Совершенствовать основные виды движения, создать радостное настроение.
Ноябрь	- Спортивное развлечение «Мой веселый звонкий мяч»	Развивать у детей интерес к занятиям спортом; творческие способности.
Декабрь	- Спортивное развлечение «Зимние забавы»	Развивать ловкость, выносливость. Учить заботиться об общекомандном результате. Развивать интерес к различным видам спорта.
Январь	- Спортивный праздник «Зимняя Олимпиада»	Развивать ловкость, выносливость. Учить заботиться об общекомандном результате. Развивать интерес к различным видам спорта.
Февраль	- Спортивное развлечение, посвященное Дню Защитника Отечества «Мой папа - лучший друг»	Прививать основы ЗОЖ. Развивать ловкость, выносливость.
Март	- Спортивное развлечение «А ну-ка мамы»	Развивать силу, ловкость. Воспитывать командные качества.
Апрель	- Спортивное развлечение «Веселые старты»	Поддерживать интерес к физической культуре и спорту. Формировать стремление принимать активное участие. Развивать физические качества.
Май	- Спортивное развлечение «Мы - спортсмены»	Развивать ловкость, выносливость. Учить заботиться об общекомандном результате. Развивать интерес к различным видам спорта.

Месяц	Название мероприятия	Задачи
Сентябрь	- Спортивное развлечение «Осенние игры»	Создать радостное настроение участников праздника; поддерживать стремление к самостоятельности; развивать ловкость, быстроту движений; закреплять навыки игры с элементами соревнования.
Октябрь	- Спортивно - развлекательная игра по станциям «Ключ здоровья»	Развивать ловкость, выносливость. Совершенствовать основные виды движения, создать радостное настроение.
Ноябрь	- Спортивное развлечение «Мой веселый звонкий мяч»	Развивать у детей интерес к занятиям спортом; творческие способности.
Декабрь	- Спортивное развлечение «Зимние забавы»	Развивать ловкость, выносливость. Учить заботиться об общекомандном результате. Развивать интерес к различным видам спорта.
Январь	- Спортивный праздник «Зимняя Олимпиада»	Развивать ловкость, выносливость. Учить заботиться об общекомандном результате. Развивать интерес к различным видам спорта.
Февраль	- Спортивное развлечение, посвященное Дню Защитника Отечества «Мой папа - лучший друг»	Прививать основы ЗОЖ. Развивать ловкость, выносливость.
Март	- Спортивное развлечение «А ну-ка мамы»	Развивать силу, ловкость. Воспитывать командные качества.
Апрель	- Спортивный праздник «День здоровья»	Поддерживать интерес к физической культуре и спорту. Повысить у детей интерес к здоровому образу жизни.
Май	- Спортивное развлечение «Мы - спортсмены»	Развивать ловкость, выносливость. Учить заботиться об общекомандном результате. Развивать интерес к различным видам спорта.

Приложение № 4

Перспективный план работы с родителями на 2019-2020 учебный год

Сентябрь

1. *Анкетирование* «Физическая культура и оздоровление». Цель: выявить уровень знаний родителей по физкультурно-оздоровительному направлению.
2. *Конкурс рисунков* «Летние виды спорта». Цель: содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной деятельности.
3. *Консультации* «Значение режима дня для здоровья ребенка». Цели: познакомить родителей с организацией здоровьесберегающей и физкультурно-оздоровительной среды в детском саду.

Октябрь

1. *Консультация* «Утренняя гимнастика». Цель: познакомить родителей со структурой утренней гимнастики, последовательностью выполнения упражнений, дозировкой и длительностью.
2. *Консультация* «Физическое воспитание ребенка в семье». Цель: познакомить родителей с организацией физкультурно-оздоровительной работы дома.
3. *Рекомендации* «Играйте вместе с ребенком на прогулке». Задачи: доставить радость общения и единения детям и родителям; повышать интерес детей к физической культуре; пропаганда здорового образа жизни.

Ноябрь

1. *Рекомендации* - подвижные игры с мячом «Игры с мячом». Цель: познакомить родителей с комплексом физических упражнений для формирования ловкости, быстроты.
2. *Выставка рисунков* с родителями «Моя мамочка - моя радость». Цель: установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной двигательной-игровой деятельности.
3. *Консультация*, «Каким бывает отдых». Цель: познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье.

Декабрь

1. *Беседа* «Зимние прогулки». Цель: расширение представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, пропаганда здорового образа жизни.
2. *Рекомендации* «Профилактика ОРЗ и гриппа». Цель: изготовление чесночных кулонов для профилактики ОРЗ и простуды.
3. *Беседа* «Развитие физических качеств в играх и игровых упражнениях». Цель: познакомить родителей с игровыми упражнениями и формами их организации и проведения дома.

Январь

1. *Консультация* «Играем вместе с ребенком на прогулке». Цель: Формирование представлений о здоровом образе жизни.
2. *Памятка* «Дыхательная гимнастика». Цель: Обратить внимание родителей на выполнение дыхательной гимнастики, релаксации.
3. *Конкурс рисунков* «Зимние виды спорта». Цель: привлечение родителей к формированию интереса детей к физической культуре.

Февраль

1. *Совместно с родителями праздник физкультурно-музыкальный «День Защитника Отечества».* Цель: доставить радость общения детям с родителями.
2. *Выставка рисунков детей «Защитники Отечества».* Цель: содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной деятельности.
3. *Беседа «Развитие у детей физических качеств в подвижных играх».* Цель: познакомить родителей с подвижными играми и формами их организации в выходные дни.

Март

1. *Консультация, «Какие закаливающие мероприятия приемлемы для вашего ребенка».* Цель: познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье.
2. *Физкультурное развлечение совместно с родителями.* Цель: установление эмоциональноположительного контакта родителей и детей в процессе совместной двигательной-игровой деятельности.
3. *Беседа «Роль подвижных игр в оздоровлении детей».* Цель: познакомить родителей с подвижными играми и их значением на сохранение здоровья детей.

Апрель

1. *Консультация «Ребенок дома».* Цель: обсудить меры по укреплению здоровья часто болеющих детей.
2. *Рекомендации «Красивая осанка».* Цель: познакомить родителей с комплексами физкультурных упражнений для формирования правильной осанки.
3. *Рекомендации «Использование атрибутов для повышения интереса у детей к физкультуре».* Цель: расширение представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы дома.

Май

1. *Фотовыставка «Спорт, спорт, спорт».* Цель: привлечение родителей к участию в жизни ДОУ.
 2. *Консультация «Влияние спортивных привычек в семье на здоровье ребенка».* Цель: познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье.
- Рекомендации «Физкульт-Ура».* Цель: познакомить родителей с комплексом физических упражнений для формирования ловкости, быстроты, пропаганда здорового образа жизни.

График утренней гимнастики на 2019 - 2020 учебный год

Г руппы Дни недеЛи^\	2-я младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Понедельник	8.05 - 8.10	8.05 - 8.12	8.15 - 8.25	8.15 - 8.30
Вторник	8.05 - 8.10	8.05 - 8.12	8.15 - 8.25	8.15 - 8.30
Среда	8.05 - 8.10	8.05 - 8.12	8.15 - 8.25	8.15 - 8.30
Четверг	8.05 - 8.10	8.05 - 8.12	8.15 - 8.25	8.15 - 8.30
Пятница	8.05 - 8.10	8.05 - 8.12	8.15 - 8.25	8.15 - 8.30

**Расписание непосредственной образовательной
деятельности на 2019 - 2020 уч.г.**

Дни недели Г руппы	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
<i>Вторая младшая группа №3 «Жар-птица»</i>		Физическое развитие 09.00-09.15 (фронтально)		Физическое развитие 09.00-09.15 (фронтально)	Физическое развитие (прогулка)
<i>Вторая младшая группа № 9 «Солнышко»</i>		Физическое развитие 09.25-09.40 (фронтально)		Физическое развитие 09.20-09.35 (фронтально)	Физическое развитие (прогулка)
<i>Средняя группа №6 «Почемучки»</i>	Физическое развитие 09.00-09.20 (фронтально)		Физическое развитие 09.00-09.20 (фронтально)		Физическое развитие (прогулка)
<i>Средняя группа №2 «Гномы»</i>	Физическое развитие 09.30-09.50 (фронтально)		Физическое развитие 09.30-09.50 (фронтально)		Физическое развитие (прогулка)
<i>Старшая группа №10 «Ягодка»</i>	Физическое развитие 09.50-10.15 (фронтально)			Физическое развитие 09.35-10.00 (фронтально)	Физическое развитие (прогулка)
<i>Старшая группа №4 «Семицветик»</i>	Физическое развитие (прогулка)		Физическое развитие 15.40-16.05 (фронтально)	Физическое развитие 10.05-10.30 (фронтально)	
<i>Подготовительная группа № 7 «Крепыш»</i>	Физическое развитие 10.20-10.50 (фронтально)		Физическое развитие 09.50-10.20 (фронтально)		Физическое развитие (прогулка)
<i>Старшая группа №5 «Радуга»</i>		10.20-10.50 (фронтально)	10.25-10.55 (фронтально)	Физическое развитие (прогулка)	

Физкультурное оборудование и инвентарь

Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов	Количество
Гимнастическая лестница (высота 3 м, расстояние между перекладинами 25 см)	4 шт.
Скамейка гимнастическая деревянная (длиной 3 м)	3 шт.
Рукоход (длина 3 м)	1 шт.
<p>Мячи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • резиновые: малые, средние, большие. • массажные: малые, большие. • баскетбольные; • волейбольные; • для фитбола 	<p>25 шт. 46 шт. 28 шт. 23 шт. 14 шт. 3 шт. 2 шт. 2 шт.</p>
Гимнастический мат (длина 100 см)	1 шт.
Палка гимнастическая (длина 90 см)	24 шт.
Палка гимнастическая (длина 107 см)	2 шт.
Скакалка детская (длина 2,4 м)	25 шт.
Кегли: большие, средние, малые.	9 шт. 8 шт. 25 шт.
<p>Обруч пластиковый детский</p> <ul style="list-style-type: none"> • большой (диаметр 80 см) • средний (диаметр 60 см) • малый (диаметр 40 см) 	<p>10 шт. 25 шт. 5 шт.</p>
Конус для эстафет	7 шт.
Дуга для подлезания (мягкая)	2 шт.
Кубики деревянные	5 шт.
Цветные ленточки (длина 15 см)	28 шт.
Косички (длина 15 см)	9 шт.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

Цветные флажки	18 шт.
Бубен	1 шт.
Велосипед детский	2 шт.
Самокат детский	1 шт.
Коврики индивидуальные	15 шт.
Дуги деревянные	4 шт.
Туннель складной	1 шт.
Свисток	1 шт.
Резиновые ослики	2 шт.
Канат	3 шт.
Набивные мячи	13 шт.
Гантели пластмассовые	20 шт.
Мешочки с песком	7 шт.
Набор «Ракетки пляжные с мячом»	1 шт.
Набор для бадминтона	4 шт.
Набор для большого тенниса	2 шт.
Эстафетная палочка	4 шт.
Мягкие модули	5 шт.
Спортивный комплекс	1 шт.

Программно-методическое обеспечение

- Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С. Физическое воспитание детей 2-7 лет.
- Шебеко В. Н., Ермак Н. Н. Физкультурные праздники в детском саду.
- Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр с детьми 2-7 лет.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду (Младшая группа).
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду (Средняя группа).
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду (Старшая группа).
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду (Подготовительная к школе группа).
- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет

- Пензулаева Л. И. Малоподвижные игры и упражнения для детей 3-7 лет.
- Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе. Москва, Просвещение.
- Щербак А. П. Физическое развитие детей в детском саду. Ярославль, Академия развития, 2008 г.
- Фролов В.Г. «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке». Москва, Просвещение.
- Кильпио Н.Н «80 игр для детского сада». Москва, Просвещение.
- Шишкина В.А. «Движение + движения». Москва, 2007.
- Тимофеева Е.А «Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста». Москва, Просвещение.
- Фомина А.Н. «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду». Москва, Просвещение.
- Кузнецова М.Н. «Оздоровление детей в детском саду». Москва «Айрис-Пресс», 2008.
- Белкина В.Н., Васильева Н.Н. «Дошкольник: обучение и развитие» - Ярославль «Академия Развития».