

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 481 г. Челябинска»
454003, г. Челябинск, ул. 250-летия Челябинску, 30 а,
тел. (факс): (351) 795-59-09, 795-59-08, 244-32-80, E-mail: mou481@mail.ru
ОКПО 42467166 ОГРН 1027402330680
ИНН 7447033224 КПП 744701001**

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от «02» сентября 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ:
И.о.заведующего МБДОУ ДС № 481
_____ У.С.Романова
Приказ № 137
от «02» сентября 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физической культуре
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 481 г. Челябинска»

срок реализации программы 2016/2017 учебный год

Разработчик:
Леонова Ю.В.

2016 г.

Содержание рабочей программы

Оглавление	2
1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2 Цель и задачи реализации Программы	4
1.3 Принципы и подходы к формированию Программы.	5
1.4 Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:	10
1.5 Промежуточные планируемые результаты	12
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	17
2.1. Характеристика возрастных особенностей воспитанников.	17
2.2. Содержание образовательной области «Физическое развитие».	20
2.2.1 Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 1,5-3 года	21
2.2.2 Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 3-4 лет	24
2.2.3 Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 4-5 лет	26
2.2.4 Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 5-6 лет	28
2.2.5 Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 6-7 лет	31
2.2.6. Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 6-7 лет группы ТНР.	34
2.3. Особенности планирования образовательного процесса	39
2.3.1. Формы и приемы организации образовательного процесса по области «Физическое развитие»	40
2.3.2. Система физкультурно-оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий в ДОУ.	42
2.4. Перечень программ и технологий, используемых в работе с детьми	44
2.5 Взаимодействие инструктора по физической культуре с семьями воспитанников и педагогами.	49
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.	53
3.1 Особенности организации образовательного процесса	53
3.2. Материально-техническое обеспечение Программы	54
4. Список литературы	56
Приложения	

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Закон «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. №273 выделяет основные ориентиры обновления содержания образования в рамках дошкольного учреждения и дает ориентировку на личностное своеобразие каждого ребенка, на развитие способностей, расширение кругозора, преобразование предметной среды, обеспечение самостоятельной и совместной деятельности детей в соответствии с их желаниями и склонностями.

Содержание рабочей программы составлено с учетом принципов и подходов к формированию образовательных программ, отраженных в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования:

- 1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
- 3) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 4) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 5) сотрудничество ДООУ с семьей;
- 6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 7) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в разных видах детской деятельности;
- 8) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 9) учет этнокультурной ситуации развития детей.

Представленная рабочая программа для детей 1,5-7 лет обеспечивает преемственность с примерными основными образовательными программами дошкольного образования.

Данная рабочая программа является нормативно - управленческим документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации образовательной деятельности педагога в рамках образовательных областей ФГОС дошкольного образования.

Рабочая программа построена на основе учёта конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей 1,5-7 лет. Создание индивидуальной педагогической модели образования осуществляется в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

Нормативно-правовую основу для разработки данной рабочей программы составили:

- Образовательная программа дошкольного образовательного учреждения
- Закон об образовании 2013 - федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций".

Физическая культура является частью общечеловеческой культуры. Она охватывает те стороны жизни и воспитания, которые имеют важнейшее значение для нормального психофизического развития ребенка, укрепления его здоровья и развития двигательной сферы.

Физическая культура рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребенка, в результате которого закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненно - важных систем и функций организма. У ребенка развиваются адаптационные возможности, повышается устойчивость к внешним воздействиям, формируются движения, осанка; приобретаются физические качества, вырабатываются гигиенические навыки, привычки и представления, формируются черты характера.

К физической культуре ребенок приобщается постоянно, она пронизывает все виды его деятельности и отдых.

Основным средством физической культуры являются физические упражнения, которые представляют собой специально подобранные движения и различные виды двигательной деятельности, организованные взрослым. Систематическое выполнение упражнений содействует всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышает возбудимость мышц, темп, силу; улучшает координацию движений, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

Интенсивная двигательная активность детей влечет за собой усиление сердечной деятельности, тренирует сердце, укрепляет нервную систему, улучшает соотношение процесса возбуждения и торможения в коре головного мозга. Через движение ребенок познает окружающий мир, у него развивается ориентировка в пространстве, проявляются волевые усилия и яркие эмоциональные переживания.

Важно, чтобы полученные детьми двигательные умения и навыки во время разных видов занятий по физической культуре широко использовались в повседневной жизни.

Создание условий для полноценной двигательной деятельности детей в детском саду и семье способствует формированию основных двигательных умений и навыков, повышению функциональных возможностей детского организма, развитию физических качеств и способностей, воспитанию интереса к разным занятиям по физической культуре.

Важно на протяжении всего дошкольного детства поддерживать и развивать природную потребность ребенка в разных играх и движениях, не подавляя при этом его инициативы. Двигательная деятельность оказывает благоприятное воздействие на организм ребенка, если она соответствует его возрастным и индивидуальным особенностям.

1.2 Цель и задачи реализации Программы

Цель:

– создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности;

– создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Программа обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учётом их возрастных, индивидуальных

психологических и физиологических особенностей и направлена на решение следующих задач:

- охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечения равных возможностей для полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
- обеспечения преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней (далее - преемственность основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования);
- создания благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- объединения 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;
- формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирования предпосылок учебной деятельности;
- обеспечения вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учётом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей;
- формирования социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
- обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

1.3 Принципы и подходы к формированию Программы.

Принципы:

- полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество МБДОУ с семьёй;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учёт этнокультурной ситуации развития детей.

- принцип развивающего образования, реализующийся через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития;
- соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности, то есть достижение поставленных целей и решение задач только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»;
- принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса;
- построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра;
- принцип непрерывности образования обеспечивает связь всех ступеней дошкольного образования, от раннего и младшего дошкольного возраста до старшей и подготовительной к школе групп. Приоритетом с точки зрения непрерывности образования является обеспечение к концу дошкольного детства такого уровня развития каждого ребенка, который позволит ему быть успешным при обучении по программам начальной школы. Соблюдение принципа преемственности требует не только и не столько овладения детьми определенным объемом информации, знаний, сколько формирование у дошкольника качеств, необходимых для овладения учебной деятельностью – любознательности, инициативности, самостоятельности, произвольности и др.;
- принцип системности. Программа представляет собой целостную систему высокого уровня: все компоненты в ней взаимосвязаны и взаимозависимы.

Принципы физического развития

Принципы физического воспитания, в соответствии с которыми складываются закономерности, правила и требования, предъявляемые к инструктору по физической культуре, определяют его деятельность по всесторонней физической подготовке ребенка к будущей жизни, раскрытию у него жизненно важных сил, гармоническому развитию. В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания.

Перечислим основные из этих принципов: всестороннее и гармоническое развитие личности; связь физической культуры с жизнью; оздоровительная направленность физического воспитания; непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха; постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий; цикличное построение непосредственно образовательной деятельности; возрастная адекватность направлений физического воспитания.

Общепедагогические принципы:

Принцип осознанности и активности направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм. Он был разработан П.Ф. Лесгафтом, который противопоставлял осознанность механическому заучиванию движений. Осознание техники движения, последовательности его выполнения, мышечного напряжения, собственного тела способствует формированию у ребенка телесной рефлексии. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, ребенок учится самостоятельно и творчески решать двигательные задачи. Он осваивает пространственную терминологию, осознанно выбирает рациональный способ двигательного действия; придумывает комбинации движений, их варианты, организовывает знакомые игры и придумывает свои. П.Ф. Лесгафт писал, что необходимо научить ребенка выполнять всякую работу по слову, приучать к большей самостоятельности в действиях и волевым проявлениям.

Принцип активности предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип систематичности и последовательности обязателен для всех форм физического воспитания: формирования двигательных навыков, закаливания, режима. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Регулярность, планомерность, непрерывность физического воспитания на протяжении всего дошкольного возраста обеспечивают принцип систематичности. Во всех возрастных группах должна соблюдаться четкая последовательность физкультурных занятий с обязательным чередованием нагрузок и отдыха, а также последовательность, преемственность, взаимосвязь в содержании самих занятий. Ежедневные, систематически проводимые формы организации двигательной деятельности в сочетании с закаливающими мероприятиями приучают ребенка постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим, тогда как прекращение систематических занятий снижает функциональные возможности его организма и уровень физической подготовленности. Усвоение движений, формирование двигательных навыков требуют их повторяемости.

Принцип повторения двигательных навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы. Система повторения физических упражнений строится на усвоении нового и повторении в разнообразных вариантах разученных движений. Характер вариативности упражнений может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приемов, в различных формах физкультурных занятий.

Включение вариантных изменений в стереотипы выполнения движений предполагает соблюдение *принципа постепенности*. И.П. Павлов писал, что в педагогике постепенность и тренировка являются основным физиологическим правилом. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для создания двигательного образования ребенка. Она предполагает преемственность от одной ступени обучения к другой.

Принцип наглядности - предназначен для связи чувствительного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении. В практике физического воспитания используется непосредственная и опосредованная наглядность. Непосредственная наглядность выражается в показе педагогом разучиваемого двигательного действия. Опосредованная наглядность представлена демонстрацией пособий, кино- и видеофильмов, графиков, фотографий и т.д., обеспечивающих представление о выполняемом действии. Наглядность облегчает выполнение двигательных заданий, развивает интерес к физическим упражнениям, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, развивает двигательные способности. При разучивании новых движений принцип наглядности осуществляется путем безукоризненного, красивого, четкого показа (непосредственной зрительной наглядности). Это обеспечивает точное восприятие движения, формирует правильное представление о нем.

Принцип доступности и индивидуализации имеет свои особенности в оздоровительной направленности физического воспитания. Поскольку физические упражнения воздействуют на жизненно важные функции организма, оказывая оздоровительное воздействие на его органы и системы, завышение нагрузок отрицательно влияет на состояние здоровья ребенка. Соблюдение принципа доступности в физическом воспитании требует от педагогов определения меры доступного. Она зависит от индивидуальных возможностей ребенка и от объективных трудностей, возникающих при выполнении определенного упражнения. Соблюдение принципа доступности предполагает, что, мобилизуя умственные и физические способности, ребенок успешно

справляется с программным материалом. Данные об индивидуальных возможностях ребенка педагоги получают путем тестирования и диагностирования, изучения результатов медико-педагогического контроля.

Педагог подбирает упражнения, которые соответствуют функциональным и приспособительным возможностям детского организма, не нанося ущерба его здоровью. В процессе физического воспитания границы доступного для ребенка материала расширяются. Недоступное ему на раннем этапе в дальнейшем становится доступным и выполнимым. По мере развития физических и духовных сил ребенка изменяются педагогические и программные требования, предъявляемые к нему. Стимулируется его дальнейшее развитие. Важную роль в этом играет подбор посильных для ребенка нагрузок, которые постепенно усложняются в различных формах двигательной деятельности, а также при распределении программного материала на занятиях. Использование подготовительных и подводящих упражнений способствует преодолению трудностей при усвоении двигательных навыков.

Реализация принципа доступности требует соблюдения последовательности в создании методических условий. Поскольку двигательные умения и навыки базируются на уже приобретенных умениях, важным условием принципа доступности является преемственность физических упражнений. Распределение материала, основанного на связи каждого предыдущего занятия с последующим, обеспечивает усвоение программного содержания. Соблюдение преемственности занятий выражено в следующих правилах: от известного к неизвестному или от освоенного к неосвоенному; от простого к сложному, от легкого к трудному. Однако эти правила не всегда универсальны, и трудность физических упражнений требует регулирования координационной сложности и степени физических усилий ребенка. Оптимальное построение системы занятий, заблаговременная и непосредственная подготовка на них к преодолению ребенком очередных трудностей способствуют методическому обеспечению в реализации принципа доступности в работе дошкольного учреждения.

Принцип индивидуализации предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей малыша. Он позволяет улучшать врожденные задатки, развивать способности, тренировать нервную систему, воспитывать положительные качества и способности ребенка. Принцип индивидуализации в физическом воспитании осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ребенка, его двигательных способностей и состояния здоровья намечаются пути совершенствования двигательных навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам двигательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие. Принципы, отражающие закономерности физического воспитания:

Принцип непрерывности - выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Это один из важнейших принципов, обеспечивающих последовательность и преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени. Данный принцип обеспечивает развитие морфофункциональных свойств организма, которые развиваются и совершенствуются, подчиняясь «законам упражнения». Принцип непрерывности выражает закономерности построения физического воспитания как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности ребенка повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.

Тенденция постепенного увеличения нагрузок строится на основе *принципа постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий*. Она выражает поступательный характер и гарантирует развивающий эффект системы физических упражнений и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического воспитания. Динамичность нагрузок зависит от закономерностей адаптации к ним ребенка.

Нормирование нагрузки основывается на *принципе адаптивного сбалансирования динамики нагрузок*. Реализация потенциальных двигательных возможностей организма, прогрессивное изменение психофизических качеств происходит волнообразно и обеспечивает развивающетренирующее воздействие физических упражнений на ребенка.

Упорядочению процесса физического воспитания способствует *принцип цикличности*. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность ребенка.

Формирование двигательных умений и навыков, физическое образование ребенка, его двигательные способности, функциональные возможности организма развиваются в физическом воспитании на основе *принципа возрастной адекватности* процесса физического воспитания (т.е. учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка).

Важнейшее значение в системе физического воспитания имеет *принцип всестороннего и гармонического развития личности*. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое - развитие личности ребенка.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка. Подбор физических упражнений для ребенка направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни. Физические упражнения в сочетании с определенными процедурами повышают функциональные возможности организма, способствуют значительному улучшению оздоровительной деятельности мозга, функций желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы и т.д.

Оздоровительная направленность физических упражнений и всех форм организации двигательной деятельности ребенка непременно должна осуществляться под строгим врачебным контролем.

В дошкольных учреждениях используются разнообразные способы обучения:

- фронтальный - направленный на одновременное осознанное выполнение двигательных действий всеми участвующими в этом процессе детьми;
- групповой - обеспечивает возможность самостоятельного упражнения в знакомых движениях небольшой группе детей или позволяет воспитателю, подобрав дифференцированные задания для небольших групп детей, обучать другую группу двигательному действию;
- индивидуальный - позволяет каждому ребенку самостоятельно и успешно выполнять данное ему воспитателем задание.

Использование разнообразных способов обучения обеспечивает *принцип единства оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения*, что способствует эффективному решению воспитательно-образовательных и оздоровительных задач в работе с детьми.

Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают

связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

Подходы:

1. Деятельностный подход к развитию ребенка и организации образовательного процесса (А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, А.В. Запорожец, П.Я. Гальперин, В.В. Давыдов и др.), который предполагает, что деятельность всегда субъективна, поскольку ее строит сам ребенок: ставит задачу, ищет способы и средства достижения цели и т.п. В дошкольном возрасте реализация деятельностного подхода имеет свою специфику - ребенок развивается только в развивающейся деятельности, поэтому основное внимание педагога направляется не столько на достижение результата (красивый рисунок, аккуратная поделка и т.п.), сколько на организацию самого процесса, деятельности, который для самого ребенка имеет самоценное значение, и характеризуется многократными пробующими действиями с целью нахождения решения, что приносит ему большое эмоциональное удовлетворение и формирует новые познавательные мотивы.

2. Теория А.В. Запорожца об амплификации (обогащении) развития ребенка в специфически детских видах деятельности в противовес акселерации, связанной с интенсификацией обучения с целью подготовки детей к школе. А.В. Запорожец подчеркивал непреходящее значение дошкольного периода детства, в период которого закладываются такие ценнейшие человеческие качества, которые впоследствии войдут в «золотой фонд зрелой человеческой личности» (А.В. Запорожец).

Два положения этой теории.

3. Фундаментальное положение Л.С. Выготского о ведущей роли обучения в развитии, которое состоит в том, что ребенок-дошкольник способен учиться «по программе взрослого» лишь в той степени, насколько эта программа становится его собственной, что возможно через создание «зоны ближайшего развития», опирающейся на потенциальные возможности ребенка, которые раскрываются и присваиваются в его совместной со взрослым деятельности. Роль взрослого велика, но она меняется в зависимости от возраста детей и, конечно же, от предлагаемого детям содержания. По отношению к детям младшего дошкольного возраста влияние взрослого носит преимущественно непосредственный характер, а старшего - более опосредованный. Опосредованное влияние осуществляется двумя основными путями:

а) Через организацию обучающегося детского сообщества (В.В. Рубцов, А.Г. Асмолов), которое позволяет каждому ребенку чувствовать себя умелым, знающим, способным за счет того, что он имеет постоянную возможность обратиться за необходимой помощью к другим детям или ко взрослому. Это снимает у детей излишнюю тревожность и формирует у ребенка чувство самодостаточности и определенной независимости, без чего невозможно говорить о полноценном личностном развитии ребенка.

б) Через использование специально отобранных взрослым развивающих объектов для самостоятельной деятельности, обладающих свойством автодидактизма (М. Монтессори, А.П. Усова, Н.Н. Поддьяков, А.Н. Поддьяков, Л.А. Парамонова).

4. Возрастная периодизация Д.Б. Эльконина, на которую опирается ФГОС ДО, выделяя три основных возраста (младенческий, ранний, дошкольный) с их спецификой развития на каждом этапе, которая, прежде всего, определяется типом ведущей деятельности (общение, предметная деятельность, игра).

1.4 Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

– ребёнок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении,

познавательной-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;

– ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

– ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности,

– ребёнок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения;

– у ребёнка развита крупная и мелкая моторика, может контролировать свои движения и управлять ими;

– ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

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

Оценка индивидуального развития детей.

Согласно пункта 3.2.3. Стандарта «...при реализации Программы может проводиться оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

В МБДОУ используется автоматизированная информационно-аналитическая система «Мониторинг развития ребенка». © skazka353, 2015 Программа предназначена для педагогов, административных работников ДОУ.

Разработчики:

- Научный руководитель проекта – кандидат педагогических наук, Едакова Ирина Борисовна;

- Программист–разработчик Соколов Евгений Геннадьевич;

- Разработчики содержания – Шилкова Ирина Александровна, Соколова Юлия Геннадьевна.

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

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

2) оптимизации работы с группой детей.

1.5 Промежуточные планируемые результаты

«Овладевший необходимыми умениями и навыками в образовательной области «Физическое развитие».

1 – 3 года:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

хорошо спит, активен во время бодрствования,
имеет хороший аппетит, регулярный стул.

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

умеет правильно мыть руки и насухо их вытирать;
умеет самостоятельно кушать и пользоваться салфеткой;
употребляет слова: «спасибо», «пожалуйста».

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

имеет простейшие понятия о важности для здоровья соблюдения правил личной гигиены, занятий физическими упражнениями, прогулки (знает, что нужно мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе и т.д.);

при небольшой помощи взрослых пользуется индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расчёской, горшком).

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации):

прыгает на месте и с продвижением вперед;
может бежать непрерывно в течение 30–40 сек;
влезает на 2–3 перекладины гимнастической стенки (любым способом);
берёт, держит, переносит, бросает и катает мяч.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

легко ходит в разных направлениях и в различном темпе, ходит с перешагиванием через предметы (высота 10 см);

бросает предметы в горизонтальную цель (расстояние 1м), двумя руками, поочередно правой и левой рукой;

может пробежать к указанной цели;
воспроизводит простые движения по показу взрослого.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

охотно выполняет движения имитационного характера, участвует в несложных сюжетных подвижных играх, организованных взрослым;

получает удовольствие от участия в двигательной деятельности.

3 – 4 года:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

легко и быстро засыпает, спокойно спит, с аппетитом ест;
редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (2 раза в год).

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

приучен к опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых);

владеет навыками поведения во время еды, умывания, умеет пользоваться носовым платком, причёсываться, следит за своим внешним видом;

охотно включается в выполнение режимных моментов и гигиенических процедур.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище;
владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна;

умеет бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей;

умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения;

знает физические упражнения, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания;

соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;

умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;

может ползать на четвереньках, подлезать под дугу, шнур, лазать по гимнастической стенке произвольным способом;

умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;

может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди; ударять мячом об пол, бросать его вверх и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 2 м.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

принимает участие в совместных играх и физических упражнениях;

проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;

проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности;

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

4 – 5 лет:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;

редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1–2 раза в год).

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

проявляет привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом;

имеет элементарные представления о том, что полезно и вредно для здоровья;

сформированы навыки культуры еды, культуры поведения, умеет следить за своим внешним видом.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься утренней гимнастикой;

имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище;

знает части тела и органы чувств человека и их функциональное назначение;

сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья;

умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия;

имеет представление о составляющих здорового образа жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

прыгает в длину с места не менее 65 см;
может пробежать в медленном темпе 200–240 м;
бросает в даль мешочек с песком (200 г);

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

ходит свободно, держась прямо, не опуская головы, владеет ходьбой врассыпную, находит своё место в колонне, ходьба с перешагиванием через предметы и с изменением направления движения.

уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие;

владеет бегом врассыпную и с нахождением своего места в колонне, бег с перешагиванием через предметы и с изменением направления движения, а так же бег «змейкой» обегая предметы;

умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами, подлезать под дугу и шнур, группируясь, не задевая их;

в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге, спрыгивает с небольших предметов ;

ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;

бросает предметы вверх, вдаль, в цель, в корзину;

чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

активен, с интересом участвует в подвижных играх;

инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;

умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр.

5 – 6 лет:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;

редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1–2 раза в год).

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу;

имеет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых);

сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком);

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;

знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;

имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;

имеет представление о правилах ухода за больным.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;

умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезть с одного пролёта на другой;

умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–6 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп, владеет ходьбой и бегом в чередовании, ходьбой с высоким подниманием колен, с захлестом голени;

для развития скоростных качеств – бег на скорость (дистанция 10 – 30м), для развития ловкости – челночный бег;

выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;

умеет перестраиваться в колонну по двое - трое; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;

участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: футбол, хоккей;

проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;

умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;

проявляет интерес к разным видам спорта.

6 – 7 лет:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;

редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1 раз в год).

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

усвоил основные культурно-гигиенические навыки: быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, полощет рот после еды, моет ноги перед сном;

правильно пользуется носовым платком и расческой;

следит за своим внешним видом;

быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

имеет сформированные представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функциях организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см);

в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;

бросать предметы в цель из разных исходных положений;

попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м;

метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–10 м;

метать предметы в движущуюся цель;

проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;

умеет перестраиваться в 3–4 колонны,

шеренги после расчета на первый-второй;

соблюдать интервалы во время передвижения;

выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;

следит за правильной осанкой.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

участвует в играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей):

умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;

проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Характеристика возрастных особенностей воспитанников

Разделение детей на возрастные группы осуществляется в соответствии с закономерностями психического развития ребенка и позволяет более эффективно решать задачи по реализации Программы дошкольного образования с детьми, имеющими, в целом, сходные возрастные характеристики

3-4 года

Физическая компетентность: Высока потребность в движении (двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Развивается моторная координация. Осваиваются основные движения, обнаруживается стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть). Начинают развиваться физические качества (скоростно-силовые, координация, гибкость).

Краткая характеристика видов детской деятельности

Ведущая деятельность – игровая.

Центральным новообразованием этого возраста является:

- усвоение первоначальных нравственных норм;
- самооценка;
- появление элементов партнерского общения.

Ведущая потребность – в общении, в уважении, в признании самостоятельности ребенка.

Основные достижения возраста:

- формирования «системы Я»;
- развитие воображения через функцию замещения одного предмета другим.

Кризисы развития: кризис 3х лет

Ресурсы развития: ярко выражено стремление к деятельности

Темп роста по сравнению с ранним возрастом несколько замедляется. Если на втором году жизни ребенок подрастает в среднем на 10-12 см, то на четвертом году всего на 5-6 см. К 4 годам длина тела мальчиков составляет 99,3-100 см, девочек – 98,4-100 см. Вес тела – 15,5-6,1 кг и 14,8-15,8; окружность грудной клетки – 52-53 см и 51-53 см.

Навык владения своим телом у малыша замедлен, движения не всегда точны. При ходьбе темп неравномерный, боковые раскачивания, разведение рук при сохранении равновесия, шарканье ногами, ноги полусогнуты. Возраст 3-4 года важен в развитии тонкой моторики кисти, влияющей на развитие ЦНС, и в освоении обособленности движения рук и ног. С 1 года до 5 лет программирование регуляции движений и их текущий контроль осуществляется зрительно-двигательной функциональной системой на базе зрительной обратной связи. В то же время наблюдается слабость тормозных процессов, преобладание возбуждения над торможением. Дети этого возраста физически и психически ранимы, быстро утомляются. Однако необыкновенно высокие подражательные способности и пластичность нервной системы обеспечивают возможность накапливать первоначальный двигательный опыт. Осваивать новые движения и действия в общих чертах, допуская большое количество неточностей, вызванное несовершенством двигательного опыта. При беге некоторые дети уже могут отрывать обе ноги от земли, но сознательное число детей этим навыком не обладают. Почти 50% детей 3-4 лет умеют хорошо прыгать; у них неплохой толчок и приземление на полусогнутые ноги. Остальные отталкиваются слабо, приземляются на всю стопу, на прямые ноги. У всех малышей этого возраста отсутствует взмах рук при прыжке. Бросать большой мяч или метать маленькие дети могут плохо. Отсутствует замах руки и поворот туловища. Легче дается бросание и ловля мяча на близком расстоянии, чем бросание

вдаль. При лазанье движения рук не всегда сочетаются с движениями ног. Дети умеют сохранять равновесие: вставать, садиться, ползать и ходить, стоять на одной ноге, ходить на цыпочках, подниматься по лестнице и спускаться с нее. Ребенок 3-4 лет может садиться на трехколесный велосипед, управлять рулем и одновременно крутить педали.

Дети еще не умеют и не могут сознательно регулировать дыхание и согласовывать его дышать через рот – снизьте нагрузку или переключитесь на игры малой активности

4-5 лет

Физическая компетентность: Развиваются ловкость и координация движений. Могут удерживать равновесие. Умеют регулировать двигательную активность. Появляется сосредоточенность на своём самочувствии, начинает волновать тема собственного здоровья.

Краткая характеристика видов детской деятельности

Ведущая деятельность – сюжетно-ролевая игра.

Ведущая потребность – познавательная активность, потребность в общении.

Ведущая функция – наглядно-образное мышление.

В этом возрасте вес увеличивается за год в среднем на 1,5-2 кг, рост – на 6-7 см; к 5 годам средний вес ребенка достигает у мальчиков 17,0-18,1 кг, у девочек 16,0-17,7 кг; рост у мальчиков 106,0-107,0 см, у девочек – 105,4-106,0; окружность грудной клетки 54- 55,5 см и 53-54,7 см

К 4,5-5 годам навыки владения своим телом у ребенка становятся более точными. Детям доступны уже прыжки, перепрыгивания через небольшие препятствия, они лучше справляются с бросанием и ловлей мяча. Труднее всего они осуществляют метание на дальность, особенно в цель, так как оно требует хорошего глазомера и силы мышц, что еще недостаточно у них развито. К 5 годам значительно развивается мускулатура, особенно на ногах, мышцы становятся сильнее, работоспособность их увеличивается. При беге 20% детей уже могут отрывать обе ноги от земли. У детей этого возраста неплохой прыжок: толчок и приземление на полусогнутые ноги. К 5 годам длина прыжка увеличивается, ребята овладевают прыжком с разбега, но они еще недостаточно используют при прыжке взмах рук, слабо отталкиваются, иногда приземляются на всю стопу. Дети 4-5 лет в связи с улучшением координации движений умеют стоять на одной ноге, ходить на носках и пятках, ходить между линиями, нарисованными на полу или земле, по скамейке, бревну на различной высоте. С 4-5 летнего возраста можно начинать учить ходьбе на лыжах и катанию.

5-6 лет

Физическая компетентность: Более совершенной становится крупная моторика. Владеют основными движениями, способны к освоению сложных движений. Наблюдаются отличия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков – более порывистые, у девочек – мягкие, плавные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребёнка. Имеют представление о здоровом образе жизни.

Краткая характеристика видов детской деятельности

Ведущая деятельность – сюжетно-ролевая игра.

Центральным новообразованием этого возраста является: предвосхищение результата деятельности; активная планирующая функция речи; внеситуативно-деловая форма общения со сверстниками.

Ведущая потребность – потребность в общении, творческая активность

Ведущая функция – воображение.

Особенности возраста:

- проявление элементов произвольности всех психологических процессов;
- половая идентификация.

В этом возрасте вес ребенка увеличивается примерно на 200 г. в месяц, рост на 0,5 см. К 6 годам средний вес малыша достигает: у мальчиков 106,5-112,5 см. Окружность грудной клетки у мальчиков 55,5-57,6 см; у девочек 54,7-56,6 см.

У 6-летних детей появляется легкость, ритмичность бега, исчезают боковые раскачивания. Увеличивается длина прыжка с места, дети овладевают прыжком с разбега, хорошо подпрыгивают на одной ноге на месте и с продвижением вперед. В возрасте 5-6 лет координация движений улучшается, согласование движения рук и ног улучшается более чем у 70% детей, становится более равномерным шаг. В 5-летнем возрасте у большинства детей уже правильные замах рукой и поворот туловища. При метании вдаль лучше выдерживается направление броска, развивается глазомер, осваивается метание на дальность и в цель. В связи с улучшением координации движения детям доступно выполнение более разнообразных и сложных игр, где требуется умение поддерживать равновесие как на месте, так и в движении.

6-7 лет

Физическая компетентность: Продолжается дальнейшее развитие моторики, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Определяют состояние своего, а также состояние здоровья окружающих.

Краткая характеристика видов детской деятельности

Ведущая деятельность – сюжетно-ролевая игра.

Ведущая потребность – общение.

Ведущая функция – воображение.

Особенности возраста: проявление произвольности всех психологических процессов, но не сформирована учебная деятельность школьного типа; переход к младшему школьному возрасту; полное доверие взрослому, принятие точки зрения взрослого; отношение к взрослому как к единственному источнику достоверного знания.

Кризис 7 лет - капризы, паясничание, демонстративное поведение; повышенная чувствительность.

Ведущим продолжает оставаться наглядно-образное мышление.

Новообразования:

- внутренний план действий;
- произвольность всех психологических процессов;
- возникновение соподчинения мотивов;
- самосознание, обобщенное и внеситуативное отношение к себе;
- возникновение первой целостной картины мира;
- появление учебно-познавательного мотива.

В течение 7-го года жизни средний вес ребенка достигает у девочек 19,9-22 кг; у мальчиков 20,2-24кг; рост у мальчиков 106,5-113,5 см; у девочек 106,0-113см; окружность грудной клетки зависит от упитанности ребенка, его физического развития.

У детей 6-7 лет происходит ускоренный рост трубчатых костей ног, рук, оформляются изгибы позвоночника, изменяется строение: хрящевая ткань заменяется костной. С 5-6 лет начинается смена молочных зубов постоянными, и к 7 годам из 20 молочных зубов 5-6 заменяются постоянными. В этом возрасте увеличиваются в объеме мышцы, они становятся более плотными, возрастает их сила. Особенно быстро развиваются мышцы груди, спины и таза. Однако надо учитывать, что мелкие мышцы кисти руки находятся еще в развитии, и при рисовании, лепке, шитье дети быстро утомляются. Появляется различие в мышечной массе мальчиков и девочек. Сила рук мальчиков больше, чем девочек. Увеличивается подвижность грудной клетки, укрепляется сердечно - сосудистая система, совершенствуется пищеварительный аппарат, а также строение и развитие высшей нервной деятельности. К 7 годам почти у 100% детей более согласованы движения рук и ног, увеличивается длина шага и замедляется темп

ходьбы, возрастает скорость ходьбы на расстоянии. В 6-7 лет значительно возрастает скорость бега. Постепенно на протяжении этого возраста длина шага при беге увеличивается. Он становится более равномерным, движения ног менее частыми. К 6-7 годам жизни дети выполняют прыжки на месте и с продвижением вперед на двух ногах и на одной ноге, в длину с места и с разбега, в высоту. Они уже умеют использовать взмах рук при отталкивании; более 70% детей приземляются правильно (легко, на полусогнутые ноги). К 7-му году при соответствующей тренировке дети хорошо овладевают навыком метания. В этом возрасте почти всем детям доступно выполнение более разнообразных и сложных упражнений в равновесии, как на месте, так и в движении

2.2 Содержание образовательной области «Физическое развитие»

Задачи:

Приобретение опыта в следующих видах поведения детей: двигательном, в том числе связанном с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму:

- удовлетворять потребность детей в движении;
- повышать устойчивость организма к воздействию различных неблагоприятных факторов;
- расширять у детей представления и знания о различных видах физических упражнений спортивного характера;
- целенаправленно развивать физические качества (скоростные, скоростно-силовые, силу, гибкость, ловкость и выносливость);
- развивать координацию движений, чувства равновесия, ориентировку в пространстве, скоростную реакцию, силу и гибкость;
- обеспечивать тренировку мелкой мускулатуры тонких движения рук через специально подобранные комплексы физических упражнений и игр с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;
- развивать у детей возможность самостоятельного выполнения детьми всех гигиенических процедур и навыков самообслуживания;
- формировать у детей потребность в регулярных занятиях физической культуры.

Выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны:

- развивать основные движения во время игровой активности детей.

Ходьба (скрестным шагом, выпадами, в приседе, спиной вперед; с закрытыми глазами (4 – 6 м); по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; в разных построениях; совершая различные движения руками).

Бег (из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки; сидя спиной по направлению движения и т.п.), спиной вперед, сохраняя направление и равновесие; по уменьшенной, приподнятой, наклонной поверхности; пробежки под вращающейся скакалкой по одному и парами.

Прыжки (подпрыгивания на месте разными способами – с поворотами кругом, смещая ноги вправо-влево; в сочетании с различными положениями и движениями рук; прыжки сериями по 30 – 40 прыжков (2 – 3 раза), на двух и на одной ноге, с продвижением вперед (многоскоки); через линии, веревку, невысокие предметы; вверх из глубоко приседа; боком с опорой руками на предмет; через длинную вращающуюся скакалку; через большой обруч, как через скакалку.

Бросание, ловля, метание (бросание мяча вверх, о землю и ловля его одной и двумя руками, то же с хлопками, поворотами и другими заданиями; то же из одной руки в другую, с отскоком от пола; перебрасывание мяча друг другу из разных исходных

положений (снизу из-за головы, сидя по-турецки, стоя на коленях и т.п.); через сетку; перекидывание набивных мячей весом 1 кг; отбивание мяча об пол, о землю с продвижением вперед (не менее 6 раз);

Метание мяча (мешочка с песком) в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 4–5 м, в движущуюся цель, вдаль метание вдаль ведущей рукой на 5–8 м.

Ползание, лазанье (ползание на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; лазание по гимнастической стенке, лестнице, меняя темп, используя одноименный и разноименный способы лазания; передвижение с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали).

Упражнения для мышц головы и шеи (плавно выполнять движения головой, рисуя в воздухе цифры от 1 до 10; при приседании и ходьбе удерживать на голове разнообразные предметы (расстояние 6–10 м).

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (поднимать, разводить, сгибать, вращать, выпрямлять руки из разных исходных положений одновременно и попеременно; выполнять разнонаправленные движения; разводить и сводить пальцы рук; смыкать поочередно пальцы рук с большим пальцем руки; вращать обруч перед собой и сбоку одной рукой на кисти и предплечье руки).

Упражнения для мышц туловища (наклоняться вперед, в стороны, назад из различных исходных положений; сидя, руки в упоре сзади, поднять обе ноги, оттянуть носки и удерживать ноги в этом положении; лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, пытаясь дотянуться до лежащего за головой предмета; лежа на животе, стараться захватить руками щиколотки ног и удержаться в таком положении; лежа на животе прогибаться, приподнимая плечи над полом и разводя руки в стороны).

Упражнения для мышц брюшного пресса и ног (выставлять ногу вперед на носок скрестно; на носок-на пятку с притопами; переступать на месте, не отрывая носки ног от пола; выполнять мах прямой ногой вперед, стараясь достать носком выпрямленной ноги ладони вытянутых рук; мах в сторону; присесть вниз - в стороны из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь; захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу; пытаться рисовать, удерживая карандаш пальцами ног).

Самостоятельные построения и перестроения: в шахматном порядке; расчет на «первый-второй»; перестроение из одной шеренги в две; из построения парами в колонну по одному («цепочкой»).

Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере:

- развивать у детей умение самостоятельно организовывать подвижные игры и выполнять упражнения.

Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.):

- содействовать формированию у детей привычки к здоровому образу жизни;
- рассказывать детям о достижениях взрослых и детей в вопросах, связанных с формированием их здоровья, занятиями спорта.

2.2.1 Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 1,5-3 года

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

Осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды.

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

При проведении закаливающих мероприятий осуществлять дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.

Формировать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления движения по зрительным ориентирам, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной активности.

Закреплять навыки ползания, лазанья, разнообразные действия с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).

Развивать умение прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Формирование потребности в двигательной активности физическом совершенствовании

Воспитывать желание выполнять физические упражнения на прогулке.

Развивать стремление играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание). Формировать выразительность движений, умение передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений (1.5-2 года)

1. Основные движения

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба стайкой, ходьба по доске (ширина 20 см, длина 1,5-2 м), приподнятой одним концом от пола на 15-20 см. Подъем на опрокинутый вверх дном ящик (50 х 50 х 15 см) и спуск с него. Перешагивание через веревку или палку приподнятую от пола на 12-18 см.

Ползание, лазанье. Перелезание через бревно (диаметр 15-20 см), подлезание под веревку, поднятую на высот 35-40 см, пролезание в обруч (диаметр 45 см). Лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1,5 м).

Катание, бросание. Катание мяча (диаметр 20-25 см) в паре со взрослым, катание по скату и перенос мяча к скату. Бросание мяча (диаметр 6-8 см) правой и левой рукой на расстояние 50-70 см.

2. Общеразвивающие упражнения

В положении сидя на скамейке поднимание рук вперед и опускание их, отведение за спину. В положении сидя повороты корпуса вправо и влево с передачей предмета. В положении стоя наклоны вперед и выпрямление; при поддержке взрослого наклоны вперед, перегибаясь через палку (40-45 см от пола). Приседания с поддержкой взрослого.

3. Подвижные игры

«Догони мяч», «Передай мяч», «Доползи до погремушки», «Догони собачку», «Маленькие и большие», «Поймай бабочку», «Где пищит мышонок?» и др. Самостоятельные игры с игрушками, стимулирующими двигательную активность: с каталками, тележками, автомобилями, самолетами и пр.

Народные игры: "По камушкам через ручеек", "Зайка беленький сидит"

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений (2-3 года)

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, враспынную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке. Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

Бег. Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 см).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 30-40 см), перелезание через скамью. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

Катание, бросание, метание. Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель - двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50-100 см.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя.

3. Подвижные игры:

с ходьбой: "Иди ко мне", "Кто тише"

с бегом: "Птички и птенчики", "Мыши и кот", "Найди свой цвет", "Лохматый пес"

с прыжками: "По ровненькой дорожке", "Поймай комара", "С кочки на кочку"

с подлезанием и лазанием: "Наседка и цыплята", "Мыши в кладовой", "Кролики"

с бросанием и ловлей: "Кто бросит дальше мешочек", "Попади в круг", "Сбей кеглю"

Народные игры: "По мостику через ручеек", "Зайка беленький сидит"

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
2. Приучать действовать совместно.
3. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
4. Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
5. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
6. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
7. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
8. 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.
9. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
10. Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
11. Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
4. Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
5. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
6. Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами

Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений (3-4 года)

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, парами; в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20см, длина 2-2,5м), по доске, гимнастической скамейке. Ходьба с перешагиванием через предметы, рейки. Ходьба по наклонной доске (высота 30см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по извилистой дорожке (ширина 25-50 см, длина 5-6м),

по кругу, враспынную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать 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 друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расст. 2,5-3м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, (расст. 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5м). 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 скамью. Лазанье по гимнастической стенке (h 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 на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг, враспынную.

2. 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.

3. Подвижные игры

С ходьбой и бегом: «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет»;

С ползанием: «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Кролики!»;

С бросанием и ловлей мяча: «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!»;

С подпрыгиванием: «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек»;

На ориентировку в пространстве: «Где звенит?», «Найди флажок»;

Движение под музыку и пение: «Паучок», «Пузырь», «Солнышко и дождик».

Народные игры: "У медведя во бору", "Стадо".

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать правильную осанку.
2. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
3. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
4. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы
5. Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
6. Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
7. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.
8. 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).
9. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
10. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
11. Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу.
12. Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
3. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
4. Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
5. Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.
6. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
7. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
8. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
9. Приучать к выполнению действий по сигналу.
10. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений (4-5 лет)

1. 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), 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, 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), в рассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

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

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

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

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

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

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за 23 спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

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

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

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

3. Подвижные игры

С бегом: «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Бездомный заяц», «Чье звено быстрее?»

С прыжками: «Зайцы и волк», «Хитрая лиса», «Выше ноги от земли».

С ползанием и лазаньем. «День - ночь», «Медведи и пчелы», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей. «Подбрось - поймай», «Сбей кеглю», «Мяч через сетку».

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

Народные игры: «Ручеёк», «Водяной» и др.

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

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; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
6. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
7. Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
8. Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

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

10. 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.

Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений (5-6 лет)

1. 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 25 поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

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

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь веред, 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, 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,

2. 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-26 вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

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

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

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

3. Спортивные упражнения

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.

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Собери флажки», «Догонялки».

4. Спортивные игры

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками, вести мяч одной 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 ворота; передавать ногой друг другу в парах.

5. Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Найди пару», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-гуси», «Море волнуется», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Космонавты», «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», «Зоопарк».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось дальше», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Метко в цель», «Школа мяча».

Эстафеты. «Эстафета лошадок», «Сквозь обруч», «Мяч ведущему», «Дорожка препятствий», «Собери игрушки»

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

Народные игры. «Водяной», «Ручеёк», «Схвати платочек», «Юрта» и др.

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
2. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
3. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
4. Добиваться активного движения кисти руки при броске.
5. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

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

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

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

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

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

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

2. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры
3. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
4. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).
5. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа

Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений (6-7 лет)

1. Основные движения

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

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

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

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

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с

хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

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

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

2. Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины 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): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

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

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

3. Спортивные упражнения

Ходьба на лыжах. Идти ступающим и скользящим шагом по лыжне, выполнять повороты переступанием на месте и в движении. Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, Спускаться с горки в низкой и высокой стойке.

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

4. Спортивные игры

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

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

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

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

5. Подвижные игры

С бегом. «Ловля бабочек «Воробьи и вороны», «Ловишка с лентами», «Третий лишний», «Чье звено скорее соберется?», «Поймай свой хвост», «Караси и щуки», «Два Мороза», «Краски»,

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

С метанием и ловлей. «Воробей», «Стоп», «Вышибалы», «Охотники и звери».

С ползанием и лазаньем. «Разведчики и пограничники», «Пройди – не задень», «Ловля обезьян», «Золотые ворота».

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

Народные игры. «Горелки», «Колдунчики», «Кондалы»

2.2.6.Задачи и содержание работы по физическому развитию для детей 6-7 лет группы ТНР.

Целевые ориентиры в области физического развития на этапе завершения дошкольного образования:

- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими; ребенок способен к волевым усилиям, может следовать нормам поведения и правилам; может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены; имеет представление о здоровье и ЗОЖ.

Целевые ориентиры коррекционной работы инструктора по физическому воспитанию с детьми логопедической группы:

- дифференцирует носовое и ротовое дыхание
- развиты мышечные движения (жевание, улыбка)
- развито слуховое внимание
- развиты артикуляционные движения (цоканье, шипение, насос и др.)
- развита мелкая моторика
- развита общая координация
- развита координация между движением и словом
- развита динамическая координация движений (напряжение – отдых – напряжение)

Планируемые результаты в ходе реализации программы:

- у педагогов - осознание необходимости создания таких условий для развития детей, которые помогут им, расти здоровыми и гармонично развитыми;

- у родителей – сформированный запас знаний, которые помогут в вопросах – что, как, когда и почему надо делать с ребенком, чтобы обеспечить его здоровье и полноценное развитие.

Промежуточные целевые результаты освоения Программы

Подготовительная к школе группа

- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следит за правильной осанкой.
- Участвует в играх с элементами спорта (баскетбол, футбол, хоккей,).

В группах компенсирующей направленности осуществляется реализация адаптированной образовательной программы дошкольного образования для детей с ТНР с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей. Адаптированная образовательная программа обеспечивает коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию воспитанников с ТНР.

Коррекционная работа должна начинаться с анализа данных о состоянии здоровья детей, результатов комплексной диагностики, проведенной педагогом-психологом, учителем-логопедом, воспитателями, инструктором по физической культуре, а также с наблюдений за детьми в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности. Наиболее часто встречающиеся особенности:

- ✓ дети с нарушениями речи имеют 2 и 3 группы здоровья;
- ✓ многие дети отличаются общей физической ослабленностью;
- ✓ у всех детей имеет место та или иная моторная недостаточность, которая отражается на общем здоровье ребенка, снижает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям;
- ✓ у некоторых детей наблюдается значительное отставание в развитии физических качеств
- ✓ отмечен низкий уровень развития ловкости, быстроты, выносливости;
- ✓ некоторые дети с трудом переключаются с одного вида движений на другой, часто нарушают последовательность элементов действий; отсутствует автоматизация движений; снижен темп выполнения движений;
- ✓ недостаточная координация движений пальцев кисти руки;
- ✓ испытывают трудности при выполнении серии движений по словесной инструкции;
- ✓ недостаточный самоконтроль при выполнении заданий;
- ✓ дети с речевыми нарушениями при выполнении физических упражнений нередко задерживают дыхание.

Специфика работы инструктора по физической культуре

Формирование полноценных двигательных навыков, овладение тонко координированными и специализированными движениями рук является необходимым звеном в общей системе коррекционного обучения.

В процессе правильно организованных занятий необходимо устранить некоординированные, скованные, недостаточно ритмические движения.

Обращается специальное внимание на особенности психомоторного развития детей, которые должны учитываться в процессе занятий. Дети с речевой патологией, имеющей органическую природу нарушения, обычно различаются по состоянию двигательной сферы на возбудимых с явлениями отвлекаемости, нетерпеливости, неустойчивости и заторможенных с явлениями вялости, адинамичности.

Среди детей с общим недоразвитием речи могут быть дети с дизартрией, имеющие, как правило, остаточные проявления органического поражения центральной нервной системы в виде стертых парезов, приводящих к двигательной неловкости, малому объему движений, недостаточному их темпу и переключаемости.

Коррекционные задачи.

1. Развитие неречевого слуха:

- развивать слуховое внимание и сосредоточение («Если хлопну в ладоши, вы должны побежать; если топну, должны идти шагом» и т.д.);
- учить определять направление звука, различать его силу и громкость («Что звучит громче, тише?», «Угадай, что делать?», «Тихо – громко!», под громкий хлопок – поднять флажок вверх, под тихий – опустить вниз и.п.).

2. Развитие зрительных функций:

- формировать умение узнавать предмет, его цвет, форму и величину (принести мяч заданного цвета, размера; эстафеты с заданием расставить предметы по определенным признакам).

3. Развитие пространственных функций:

- развивать способности ориентироваться в собственном теле;
- развивать способности ориентироваться в окружающем пространстве (справа – слева, сверху – внизу, впереди – сзади);
- развивать способности взаимодействовать с партнером.

4. Развитие общей моторики:

- развивать двигательную память,
- переключаемость с одного движения на другое,
- самоконтроль при выполнении движений,
- произвольное торможение движений,
- статическую и динамическую координацию,
- двигательное внимание,
- темп,
- пространственную организацию движений (задания на повторение определенного количества движений; повторение движений с отставанием на одно «Запрещенное движение»; упражнения по словесной инструкции и т.д.).

5. Развитие мелкой ручной моторики:

- развивать произвольную моторику пальцев рук (сжимать малый резиновый мяч, разгибать и загибать поочередно пальцы из кулака в кулак, отхлопывать ритм ладонями, тренировать захват мячей разного диаметра, вырабатывать переключение движений правой – левой рукой, обучать детей рациональным приемам захвата крупных и мелких предметов).

6. Игры с мячом:

- отвлекают внимание ребенка от речевого дефекта и побуждают его к общению;
- разнообразят виды деятельности ребенка;
- развивают общую и мелкую моторику, ориентировку в пространстве;

- помогают проводить работу над развитием произношения ударных и неударных, долгих и кратких слогов в речи (просодических компонентов речи);
- регулируют силу и точность движения;
- самодвижение мяча активизирует произвольное внимание, а то, что он может быть брошен любому из детей, формирует произвольное внимание;
- развивают и нормализуют эмоционально-волевую сферу, что особенно важно для гипервозбудимых детей;
- развивают глазомер, силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивая мышечную силу, усиливают работу важнейших органов – легких, сердца, улучшают обмен веществ.

Все это является необходимыми предпосылками для лучшего функционирования речевых органов и оказывает положительное влияние на выработку у детей правильных речевых навыков.

Значение физической культуры для успешной коррекции речевых нарушений:

- ✓ оздоровление детского организма,
- ✓ постановка диафрагмально-речевого дыхания,
- ✓ совершенствование координации основных видов движений, мелкой моторики рук, артикуляционной моторики,
- ✓ обогащение словарного запаса,
- ✓ преодоление межполушарной асимметрии мозга,
- ✓ формирование положительных личностных качеств ребенка (общительность, самоконтроль, смелость, решительность, настойчивость, скромность, отзывчивость и др.),
- ✓ овладение своими мышцами, управление своими движениями.

Направления работы инструктора по физической культуре

✓ **Серия упражнений и заданий по постановке диафрагмально-речевого дыхания**

Обучение правильному дыханию лучше проводить после упражнений, связанных с большой тратой энергии (бега, прыжков, игры и т.д.) Особого внимания требует выдох: он должен быть медленным и в 2 раза продолжительнее вдоха.

Начинать надо с грудного дыхания. В положении стоя, держа ладони на груди. Вдох через нос - грудь опускаем. Затем тоже упражнение, но И.п.- лежа на спине (2 раза).

Далее переходят к обучению брюшному дыханию. За время обучения внимание сосредоточить на следующем: вдох - выпячивается живот, выдох – подтянуть живот.

Создав представление о грудном и диафрагмальном дыхании, педагог переходит к более сложному смешанному дыханию.

- «Погаси свечу». Стоя. Вдох – нос, выдох рот. Понимание механизма дыхания.
- «Рисование». Лежа на спине, руки - на груди. Контроль грудного дыхания, увеличение глубины дыхания.
- «Сдутый одуванчик». Стоя, руки на живот – глубокий вдох через нос (набрали воздух), медленный выдох через рот. Усвоение ритма полного дыхания.
- «Дровосек». Ноги на ширине плеч, руки в замок – глубокий вдох – поднять руки, на выдохе с наклоном резко опустить руки, произнося «у – у-ух». Согласование дыхания с движением, развитие дыхательной мускулатуры
- «Лягушка». Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед с взмахом рук. На взмахе глубокий вдох, во время прыжка – сильный выдох с произнесением «ква». Согласование дыхания с движением, развитие дыхательной мускулатуры.
- Ходьба с различными вариантами дыхания: на 3 шага – вдох, на 3 шага – выдох; на 2 шага – вдох, на 4 шага выдох и т.д. Варьирование частоты дыхания, согласование заданной частоты дыхания с движением.

- Бег с акцентированным вниманием на дыхание: на 2 шага вдох, 4 шага – выдох. Усвоение разных ритмов дыхания, согласование с движением, внимание на выдохе.

✓ **Упражнения на развитие моторики: мелкой моторики рук и укрепление мускулатуры лица, особенно круговой мышцы рта и жевательных мышц**

Упражнения на развитие мелкой моторики даются с постепенным усложнением заданий:

- сжимать малый резиновый мяч;
- разгибать и загибать поочередно пальцы из кулака в кулак;
- тренировать захват мячей различного диаметра;
- вырабатывать переключение движений правой – левой руки (отбивание мяча от пола правой – левой рукой и т. п.);
- обучать детей рациональным приемам захвата крупных и мелких предметов.

Указанные упражнения рекомендуется начинать в медленном темпе, постепенно его, ускоряя и увеличивая количество повторений. При этом необходимо следить за четкостью и ритмичностью выполнения, не допускать содружественных движений и нарушения пространственной ориентации.

Для активизации движений кисти и пальцев используется разнообразный мелкий инвентарь: мячи, различные по объему, весу, материалу, цвету; шары - надувные, пластмассовые, деревянные; флажки, кубики, мячи-ежики.

Укрепление мускулатуры лица наиболее успешно решается при обучении детей мимической гимнастике. Мимическая гимнастика развивает воображение, выразительность движений («Вкусное варенье», «Почистим зубы», «Дудочка играет», «Жил-был язычок»)

При обучении специальным упражнениям для укрепления мышц горла, шеи, силовым упражнениям в положении лежа на спине и животе с задержкой дыхания.

Физические упражнения для коррекции преимущественно мелкой моторики рук:

с большими мячами

- Перекатывание мяча ребенку напротив в положении сидя - дифференцировка усилия и расстояния, глазомер, координация.
- Перекатывание мяча партнеру через ворота из набивных мячей, коридор из гимнастических палок из исходного положения сидя, стоя, присев - дифференцировка усилия и расстояния, глазомер, координация.
- Подбрасывание мяча: над собой и ловля двумя руками;
- Подбрасывание над собой и ловля после удара о пол - координация движений рук, точность направления.
- Бросок мяча в стену и ловля его.
- То же, но ловля после отскока от пола - ловкость, ориентировка в пространстве.
- Ведение мяча на месте правой и левой рукой - дифференцировка усилия и направления движения, координация движения рук.

с малыми мячами

- Перебрасывание мяча из одной руки в другую;
- Подбрасывание мяча двумя руками перед собой, ловля двумя;
- Подбрасывание правой (левой) рукой и ловля двумя - координация движений кисти, концентрация внимания
- Высокое подбрасывание мяча вверх и ловля после выполнения хлопков, поворотов - тонкая дифференцировка усилий кисти, согласованность движений
- Удары мячом о пол и ловля двумя руками;
- О стену;
- С дополнительными движениями - дифференцировка усилия и направления движения, регуляция мышечного направления;

- Круговые движения кистями вправо и лево с мячами в руках - подвижность в лучезапястном суставе, распределение внимания;
- Метание в горизонтальную цель (обруч) с 4-6 м разными по весу и фактуре предметами - дифференцировка тактильных ощущений, ловкость;
- Метание в вертикальную цель - дифференцировка тактильных ощущений, ловкость.

с набивным мячом

Ходьба, наклоны, приседания с набивным мячом.

✓ Коррекционные упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата, для развития равновесия, формирования правильной осанки

С помощью этих упражнений ребенок начинает управлять своим телом, корректируя его вместе с совершенствованием упражнений.

✓ Закаливание

Закаливание приводит к усилению обмена веществ, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, оказывает благотворное действие на общее психосоматическое состояние и поведение ребенка. В качестве средств закаливания используются: занятия в облегченной одежде, босиком, при открытой форточке.

✓ Игровая деятельность.

Игра как форма активности занимает значительное место в жизни ребенка. Если ребенок долго сидит, то потом он ищет выход своей энергии. Другая точка зрения заключается в том, что игра сама по себе является не только тратой сил, сколько ее источником. Игра привлекает к себе, становясь источником новых сил и новой психофизической энергии, игра развивает ребенка, укрепляет его физически, учит управлять своими эмоциями и ощущениями.

Игры в двигательной терапии можно использовать самостоятельно или в сочетании с различными ритмическими, логоритмическими, музыкально ритмическими комплексами.

Ребенок часто забывает правильно дышать или останавливает дыхание на некоторое время при выполнении двигательных заданий. С помощью игры можно выработать правильное дыхание через организованное участие в речитативе или песне, которые должны сочетаться с совершаемыми движениями и физическими упражнениями.

Чем разнообразнее информация поступает в мозг, тем интенсивнее протекает его интеллектуальное и психическое развитие.

Каждое физкультурное занятие должно содержать следующие обязательные компоненты коррекционной работы, органично вплетенные в традиционную форму построения физкультурного занятия:

- ✓ **Дыхательная гимнастика**
- ✓ **Общая моторика**
 - укрепление опорно-двигательного аппарата
 - развитие физических способностей
 - формирование основных двигательных навыков и умений
- ✓ **Коррекционные упражнения**
 - развитие мелкой моторики рук
 - специальные упражнения, укрепляющие мышцы, связанные с речью
 - специальные упражнения по ЛФК
- ✓ **Закаливание**
- ✓ **Игра как закрепление и совершенствование правильного произношения**

2.3. Особенности планирования образовательного процесса

План предполагает осуществление 34-х примерных тем (соответственно 36-ти неделям учебного года, исключая 2 недели новогодних «каникул»). Реализация одной темы осуществляется примерно в недельный срок. Во всех возрастных группах предлагаются одни и те же темы в одинаковые сроки. Программное содержание темы разрабатывается с учётом возрастных возможностей детей. Освоение одной и той же темы каждый год позволяет одновременно закреплять и усложнять образовательное содержание.

Организационной основой реализации Программы является Календарь тематических недель (Приложение 1).

Темообразующими факторами являются:

- реальные события, происходящие в окружающем мире и вызывающие интерес детей (яркие природные явления и общественные события, праздники);
- воображаемые события, описываемые в художественном произведении, которое воспитатель читает детям;
- события, «смоделированные» воспитателем, исходя из развивающих задач: внесение в группу предметов, ранее неизвестных детям, с необычным эффектом или назначением, вызывающих неподдельный интерес и исследовательскую активность;
- события, происходящие в жизни возрастной группы, увлекающие детей и приводящие к удерживающимся какое-то время интересам. Эти интересы поддерживаются средствами массовой коммуникации и игрушечной индустрией.

Структура образовательного процесса:

- непосредственно образовательная деятельность (использование термина «непосредственно образовательная деятельность» обусловлено формулировками СанПиН);
- образовательная деятельность в режимных моментах;
- самостоятельная деятельность детей;
- образовательная деятельность в семье.

При организации партнерской деятельности взрослого с детьми мы опираемся на тезисы Н.А. Коротковой:

- включенность воспитателя в деятельность наравне с детьми;
- добровольное присоединение детей к деятельности (без психического и дисциплинарного принуждения);
- свободное общение и перемещение детей во время деятельности (при соответствии организации рабочего пространства);
- открытый временной конец занятия (каждый работает в своем темпе).

2.3.1. Формы и приемы организации образовательного процесса по области «Физическое развитие»

Работа по физическому воспитанию ведётся в различных направлениях:

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		Самостоятельная деятельность детей	Образовательная деятельность в семье
непосредственно образовательная деятельность	образовательная деятельность в режимных моментах		
Физкультурные занятия: -развлечения;	Комплексы закаливающих процедур	Свободное использование спортивного уголка	Экскурсии на природу Пешие прогулки

сюжетно-игровые, - тематические, -классические, -тренирующие, - на улице, Общеразвивающие упражнения: -с предметами, - без предметов, -сюжетные, -имитационные. Игры с элементами спорта. Спортивные упражнения	(оздоровительные прогулки, воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам). Утренняя гимнастика, Упражнения и подвижные игры во второй половине дня; Объяснение Показ Дидактич. игры Чтение художественных произведений Личный пример Иллюстративный материал Досуг Театрализованные игры	группы Подвижные игры Игровые упражнения Имитационные движения Спортивные игры Сюжетно-ролевые игры	Беседа Совместные игры Походы Занятия в спортивных секциях Посещение бассейна Чтение художественных произведений
---	--	--	--

Основными средствами физического воспитания в МБДОУ являются физические упражнения, гигиенические и природные факторы:

Физические упражнения

Гимнастика: основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание, упражнения в равновесии), общеразвивающие упражнения, построения и перестроения, танцевальные упражнения.

Спортивные упражнения (катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах и др.)

Подвижные игры (сюжетные, бессюжетные), игры с элементами спорта (баскетбол, бадминтон).

Направленность:

Используются для решения оздоровительных, воспитательных и образовательных задач.

Формируют целостный двигательный режим, отвечающий возрастным и индивидуальным особенностям каждого ребенка.

Гигиенические факторы

Режим дня

Гигиена занятий, сна, бодрствования, прогулки

Рациональный двигательный режим

Система рационального питания

Гигиена одежды и обуви

Санитарное состояние помещений образовательной организации, элементов предметно-развивающей среды

Направленность: Обеспечивают создание обстановки физиологического и психологического комфорта для воспитанников

Эколого-природные факторы

Солнце

Воздух

Вода

Направленность:

Способствуют закаливанию организма

Тренировке механизмов терморегуляции

Способствуют регуляции обменных процессов, защитных функций организма

В практике физического воспитания в МБДОУ используются разнообразные методы. Специфическую основу методов физического воспитания составляет регулирование нагрузок и их гармоничное чередование с отдыхом

Наглядные – создают зрительное, слуховое, мышечное представление о движении, обеспечивает яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений ребенка.

Наглядно-зрительные приемы:

показ физических упражнений,

использование наглядных пособий (рисунки, фото и др.),

имитация (подражание),

зрительные ориентиры (предметы, разметка поля).

Наглядно-слуховые приемы: музыка, песни.

Тактильно-мышечные приемы: непосредственная помощь педагога.

Словесные – помогают ставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывают содержание и структуру движения, активизируют мышление детей, способствуют осознанному выполнению физических упражнений, активизации идеомоторных актов (перехода представлений о движении мышц в реальное выполнение этого движения).

Объяснения, пояснения

Подача команд, сигналов

Вопросы к детям

Образный сюжетный рассказ, беседа

Словесная инструкция

Практические - обеспечивают проверку двигательных действий ребенка, правильность их восприятия, моторные ощущения.

Повторение упражнений без изменений и с изменениями.

Проведение упражнений в игровой и соревновательной форме.

Самостоятельная двигательная деятельность

Календарно-тематическое планирование образовательной деятельности
(Приложение 2)

Перспективное планирование образовательной деятельности (Приложение 3)

2.3.2. Система физкультурно-оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий в ДОУ:

Мероприятия	Частота проведения	Ответственный
Оптимизация двигательной активности		
Подвижные игры во время утреннего приема детей	Ежедневно 10-12 мин.	Воспитатель
Физкультминутки	По необходимости во	Воспитатель, учитель-

	время НОД 2-3 мин.	логопед, педагог-психолог
Музыкально-ритмические движения	во время музыкальных НОД 15-20 минут	Муз. руководитель
Физкультурные занятия	3 раза в неделю	Инструктор по физ. культуре
Подвижные игры	Ежедневно	Воспитатель
Спортивные упражнения	Ежедневно	Воспитатель
Остеопатическая гимнастика в постели	Ежедневно	Воспитатель
Физкультурное развлечение	1 раз в месяц 25-30 минут	Инструктор по физ. культуре
Спортивный праздник	3 раза в год 30-45 минут (сентябрь, декабрь, май)	Инструктор по физ. культуре
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно: характер и продолжительность зависит от индивидуальных данных и потребностей детей, проводится под наблюдением взрослого.	Воспитатель
Использование здоровьесберегающих технологий (дыхательная гимнастика, точечный массаж, самомассаж, комплексы упражнений по профилактике плоскостопия, НОДА и др.)	Ежедневно по выбору педагогов, по циклограмме педагогов	Педагоги
<i>Закаливающие процедуры</i>		
Утренний прием на свежем воздухе	Ежедневно (в летний период года)	Воспитатель
Облегченная форма одежды	Постоянно	
Соблюдение режима проветривания	Согласно графику	
Соблюдение питьевого режима	Постоянно	
Соблюдение t режима	Постоянно	
Прогулка на свежем воздухе	Ежедневно не менее 3-х часов	
Сон без маек	Ежедневно	
Хожение по коррекционным дорожкам	Ежедневно	
Дыхательные упражнения	Ежедневно	
Умывание прохладной водой	Ежедневно	
Солнечные ванны	В теплую солнечную погоду (летний период)	
<i>Развитие психоэмоциональных состояний</i>		
Гимнастика, стимулирующая деятельность речевых центров	Ежедневно на всех обучающих занятиях 2-3 минуты	Воспитатель
Артикуляционная и пальчиковая гимнастика	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору	

	воспитателя 10-12 минут	
Релаксация	В течение дня по необходимости 1-3 минуты	Воспитатель, инструктор по физ. культуре, инструктор ЛФК
Психогимнастика	По рекомендации педагога-психолога	Воспитатель, педагог-психолог
Игры и упражнения на развитие эмоционально волевой сферы	1 раз в 2 недели	Воспитатель
<i>Лечебно-оздоровительные мероприятия</i>		
Ароматерапия (лук, чеснок)	Ноябрь-март	Воспитатель
Профилактические прививки	Индивидуально	Инструктор по гигиеническому воспитанию
Сбалансированное питание	Ежедневно	
С – витаминизация 3-го блюда	Ежедневно	
Фитотерапия (отвар шиповника)	Ежедневно	
Кислородный коктейль	3 раза в год (сентябрь, декабрь, июнь)	
Плановый медосмотр детей	По плану детской поликлиники	
Обучение детей уходу за своим телом	Ежедневно	Воспитатель
<i>Формирование валеологической культуры ребенка, основ валеологического сознания</i>		
НОД (формирование знаний о здоровье, умения беречь, поддерживать и сохранять его, формирования осознанного отношения к здоровью и жизни).	По плану воспитателей	Воспитатель
Беседы, направленные на приобретение детьми навыков культуры и здорового образа жизни, знания правил безопасного поведения и разумных действий в непредвиденных ситуациях.	Ежедневно	Педагоги

2.4. Перечень программ и технологий, используемых в работе с детьми

Цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих задач:

- развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, и координация);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Программа, технологии,	<ul style="list-style-type: none"> • Аксёнова З.Ф. Спортивные праздники в детском саду. М.: Творческий центр, 2004.
------------------------	--

пособия

- Алямова В. Физкультура в детском саду. М.: Чистые пруды, 2005.
- Безруких М.М., Здоровьеформирующее физическое развитие. Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет. М.: Владос. 2001.
- Бочарова Н.И. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста. М., 2003.
- Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М., Творческий центр, 2008.
- Воронова А.Е. Логоритмика в речевых группах ДОУ для детей 5-7 лет. М.: Творческий центр, 2006.
- Галанов.А.С. Игры, которые лечат(5-7 лет) М.: Педагогическое общество России, 2005.
- Галанов.А.С. Игры, которые лечат(3-5 лет) М.: Педагогическое общество России, 2005.
- Галанов.А.С. Игры, которые лечат(1-3 года) М.: Педагогическое общество России, 2006.
- Громова О.Е. Спортивные игры для детей. М., Творческий центр, 2003.
- Зацепина М.Б. Организация культурно-досуговой деятельности дошкольников. М.: Педагогическое общество России, 2004.
- Каштанова Т.В. организация оздоровительного центра в образовательном учреждении. М.: 2002.
- Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М., Владос, 2003.
- Крусева Т.О. Справочник инструктора по физической культуре в детских дошкольных учреждениях. Ростов-на-Дону.: Феникс, 2005.
- Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду, вторая младшая группа. Планы и конспекты занятий.- МОСКВА-СИНТЕЗ., 2014.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. – М., 2014.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе. – М., 2014.
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе. – М., 2014.
- Пословицы, поговорки, потешки, скороговорки. Популярное пособие для родителей и педагогов. Ярославль.: Академия развития, 2000.
- Тарасова В.А. Контроль за физическим состоянием детей дошкольного возраста. Челябинск, 2004.
- Шапкова Л.В. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии. С - Петербург: "Детство-Пресс", 2005.
- Шарманова С., Фёдоров А. Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста. Ч.: УралГАФК, 2001.
- Шарманова С. Физкультурные досуги в физическом воспитании детей младшего дошкольного возраста. Ч.: УралГАФК, 2002.
- Шарманова С. Методические особенности использования общеразвивающих упражнений в физическом воспитании детей младшего дошкольного возраста. Ч.: УралГАФК, 2001
- Шарманова С. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: состояние, проблемы, технологические проблемы. Ч.: УралГАФК, 2002.

- | | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Филиппова С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. С - Петербург: "Детство-Пресс", 2007. • Картотека для занятий в детском саду и дома. Расскажите детям: об олимпийских чемпионах, о зимних видах спорта, об Олимпийских играх. • Рассказы по картинкам: Летние виды спорта, Зимние виды спорта. |
|--|---|

Здоровьесберегающие технологии.

Здоровьесберегающая технология – это система мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды. В Законе об образовании 2013 (федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации") предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Здоровьесберегающие образовательные технологии являются наиболее значимыми по степени влияния на здоровье детей среди образовательных технологий. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем, связанных с психическим и физическим здоровьем детей. Здоровьесберегающие технологии можно распределить в три подгруппы:

- учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся;
- психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми (сюда же относятся и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса);
- организационно-педагогические технологии, определяющие структуру образовательного процесса, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний []

Учебно-воспитательные технологии.

Концептуальные идеи и принципы:

- физкультурно-оздоровительная деятельность на занятиях по физическому воспитанию, а также в виде различных гимнастик, физкультминуток, динамических пауз и пр.;
- обучение грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья детей;
- мотивация детей к ведению здорового образа жизни,
- предупреждение вредных привычек;
- обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни;
- конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

Психолого-педагогические технологии

Концептуальные идеи и принципы:

- обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье;
- обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника, т.к. эмоциональный настрой, психическое благополучие, бодрое настроение детей является важным для их здоровья;

– создание в дошкольном учреждении целостной системы, обеспечивающей оптимальные условия для развития детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, состояния соматического и психического здоровья.

– в данной системе взаимодействуют диагностическое, консультативное, коррекционно-развивающее, лечебно-профилактическое и социальное направления.

Организационно-педагогические технологии

Концептуальные идеи и принципы:

– определение структуры учебного процесса, частично регламентированную в СанПиН, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии;

– организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;

– организация контроля и помощи в обеспечении требований санитарно-эпидемиологических нормативов – Сан ПиНов;

– организация и контроль питания детей, физического развития, закаливание, организация мониторинга здоровья детей и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;

– организация профилактических мероприятий, способствующих резистентности детского организма (например, иммунизация, полоскание горла противовоспалительными травами, щадящий режим в период адаптации и т.д.).

К современным здоровьесберегающим технологиям можно отнести:

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Особенности методики проведения	Время проведения в режиме дня
Физкультурное занятие	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	2-3 раза в неделю в спортивном зале. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин.
Динамические паузы	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей
Подвижные и спортивные игры	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп
Фитбол-Стрейчинг	Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном зале, либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении

Ритмопластика	Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста
Гимнастика пальчиковая	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно
Гимнастика для глаз	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста
Гимнастика дыхательная	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции о гигиене полости носа перед проведением процедуры	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы
Гимнастика бодрящая	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по массажным коврикам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.
Гимнастика корригирующая	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы
Занятия из серии «Здоровье»	Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития	1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста
Релаксация	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп
Самомассаж	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы
Точечный самомассаж	Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста

Гимнастика ортопедическая	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы
------------------------------	--	--

2.5 Взаимодействие инструктора по физической культуре с семьями воспитанников и педагогами

В соответствии с ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» родители являются не только равноправными, но и равноответственными участниками образовательного процесса.

Семья – социальный микромир, отражающий в себе всю совокупность общественных отношений: к труду, событиям внутренней и международной жизни, культуре, друг к другу, порядку в доме, семейному бюджету и хозяйству, книге, соседям, друзьям, природе и животным. Семья – первичный коллектив, который даёт человеку представления о жизненных целях и ценностях. В семье ребёнок получает первые практические навыки применения этих представлений во взаимоотношениях с другими людьми, усваивает нормы, которые регулируют поведение в различных ситуациях повседневного общения. В процессе семейного воспитания у детей вырабатываются привычки поведения и критерии оценки добра и зла, допустимого и порицаемого, справедливого и несправедливого.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом требованиями к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования, одним из компонентов в структуре образовательного процесса дошкольного учреждения является взаимодействие с семьями воспитанников.

Основанием для определения форм и методов взаимодействия с семьями воспитанников являются нормативные документы, закрепляющие основу взаимодействия (основные международные документы, нормативные документы федерального и регионального уровня, нормативные документы конкретного образовательного уровня), а также современные исследования основных направлений взаимодействия ДООУ и семьи (психолого-педагогическое сопровождение семьи в вопросах воспитания детей, защита прав ребенка, работа с семьями, требующими повышенного внимания и нуждающимися в особой помощи и др.).

В современной науке принято выделять несколько групп методов и форм работы с родителями:

- наглядно-информационные (нацелены на знакомство родителей с условиями, задачами, содержанием и методами воспитания детей, способствуют преодолению поверхностного суждения о роли детского сада, оказывают практическую помощь семье. К ним относятся фотографии, выставки детских работ, стенды, ширмы, папки-передвижки, а также аудиозаписи бесед с детьми, видеофрагменты организации различных видов деятельности, режимных моментов и др.);

- информационно-аналитические (способствуют организации общения с родителями, их основной задачей является сбор, обработка и использование данных о семье каждого воспитанника, общекультурном уровне его родителей, наличии у них необходимых педагогических знаний, отношении в семье к ребёнку, запросах, интересах, потребностях родителей в психолого-педагогической информации. Только на основе анализа этих данных возможно осуществление индивидуального, личностно-

ориентированного подхода к ребёнку в условиях дошкольного учреждения и построение грамотного общения с родителями);

– досуговые (обеспечивают установление теплых неформальных отношений между педагогами и родителями, а также более доверительных отношений между родителями и детьми. К ним относятся проведение педагогами дошкольных учреждений совместных праздников и досугов);

– информационно-ознакомительные (нацелены на преодоление поверхностных представлений о работе дошкольного учреждения путем ознакомления родителей с самим дошкольным учреждением, с особенностями его работы и педагогами. К ним можно отнести «Дни открытых дверей» и др.).

В образовательном процессе дошкольного учреждения активно используются как традиционные, так и нетрадиционные формы работы с родителями воспитанников: родительские собрания; индивидуальные и групповые консультации; беседы родительские тренинги; практикумы.

Одной из наиболее доступных форм установления связи с семьей являются педагогические беседы с родителями. Беседа может быть как самостоятельной формой, так и применяться в сочетании с другими, например, она может быть включена в собрание, посещение семьи. Целью педагогической беседы является обмен мнениями по тому или иному вопросу, ее особенность заключается в активном участии и воспитателя, и родителей. Беседа может возникать стихийно по инициативе и родителей, и педагога.

Практикумы организуются с целью выработки у родителей педагогических умений по воспитанию детей, эффективному расширению возникающих педагогических ситуаций, тренировка педагогического мышления.

Проведение «Дней открытых дверей» нацелено на ознакомление родителей со спецификой дошкольного образования, позволяет избежать многих конфликтов, вызванных незнанием и непониманием родителями специфики организации образовательного процесса детского сада.

Тематические консультации помогают ответить на все вопросы, интересующие родителей. Отличие консультации от беседы в том, что беседы предусматривают диалог, его ведет организатор бесед. Педагог стремится дать родителям квалифицированный совет, чему-то научить, помогает ближе узнать жизнь семьи и оказать помощь там, где больше всего нужна, побуждает родителей серьезно присматриваться к детям, задумываться над тем, какими путями их лучше воспитывать. Главное назначение консультации – родители убеждаются в том, что в детском саду они могут получить поддержку и совет.

Современной формой взаимодействия с семьей является работа Интернет-представительства МБДОУ. Разнообразные рубрики сайта МБДОУ позволяют знакомить родителей с нормативно-правовыми документами, лицензионными документами учреждения, локальными актами, особенностями осуществления образовательного процесса в ДОУ, с достижениями и наградами педагогов и воспитанников. На сайте работает новостная лента, обновляется еженедельно фотогалерея. У родителей также есть возможность пообщаться на форуме, задать вопрос администрации.

*План работы по взаимодействию с семьями воспитанников и педагогами МБДОУ
Формы работы с родителями
по реализации образовательной области «Физическое развитие»*

№ п/п	Организационная форма	Цель	Темы
1.	Педагогические беседы	Обмен мнениями о развитии ребенка, обсуждение характера, степени и возможных причин проблем,	«Одежда детей в разные сезоны» «Как выбрать спортивную секцию для ребёнка»

		с которыми сталкиваются родители и педагоги в процессе его воспитания и обучения. По результатам беседы педагог намечает пути дальнейшего развития ребенка	«Роль движений в жизни ребёнка»
2.	Практикумы	Выработка у родителей педагогических умений по воспитанию детей, эффективному решению педагогических ситуаций, тренировка педагогич. мышления	«Играем в шашки всей семьёй», «Игры в семье с нестандартным оборудованием»
3.	Тренинги	Вовлечение родителей в специально разработанные ситуации, позволяющие осознавать свои личностные ресурсы	«Способы эффективного закаливания» «Гимнастика для глаз»
4.	Дни открытых дверей	Ознакомление родителей с содержанием, формами и методами физического развития детей	«Папа, мама, я - спортивная семья» «День здоровья»
5.	Тематические консультации	Создание условий, способствующих взаимодействию педагогов и родителей по вопросам физического развития детей в условиях семьи	«Закаливающие процедуры-профилактика простудных заболеваний»; «Как сделать зимнюю прогулку с малышом приятной и полезной?»
6.	Родительские собрания	Взаимное общение педагогов и родителей по актуальным проблемам физического развития детей, расширение педагогического кругозора родителей. Поддержание интереса к физической культуре и спорту	«Чего нельзя в дошкольном возрасте?», «Проблемы лишнего веса у детей», «Активные формы совместного отдыха родителей и детей»
7.	Родительские чтения (родительские школы)	Ознакомление родителей с особенностями возрастного и психологического развития детей, рациональными методами и приемами физического развития детей	«Культура поведения: правила и привычки» «Организация здорового образа жизни в семье и дошкольном учреждении»
8.	Мастер-классы	Овладение практическими навыками организации двигательной деятельности детей	«Лыжные прогулки» «Куда едем на велосипеде?»
9.	Проектная деятельность	Вовлечение родителей в совместную физкультурно-оздоровительную деятельность.	«Игры нашего двора» «Народные игры Урала» «Традиции здоровья в нашей семье»

		Овладение способами коллективной мыслительной деятельности; освоения алгоритма создания проекта на основе потребностей ребенка; Достижение позитивной открытости к родителям	
10.	Конференции	Педагогическое просвещение, обмен опытом семейного воспитания. Привлечение родителей к активному осмыслению проблем физического развития и сохранения здоровья детей в семье.	«Знакомим с ФГОС дошкольного образования» «Актуальные проблемы дошкольного образования» «Физическая и психологическая готовность ребенка к обучению в школе»

*Формы работы с педагогами
по реализации образовательной области «Физическое развитие»*

№	Содержание работы	Дата	Выход
Работа с педагогами			
1	Организация физкультурно-оздоровительной работы в группе (все группы), посещение родительских собраний (младшие группы и группа ТНР)	сентябрь октябрь	Консультация.
2	Использование результатов диагностики физической подготовленности детей при планировании индивидуальной работы с детьми (старший дошкольный возраст)	октябрь	Тетрадь взаимодействия
3	Консультация «Двигательная активность ребёнка в детском саду».	ноябрь	Печатная консультация, консультация в блоге
4	Консультация «Ребенок и современные гаджеты» (для всех возрастных групп)	декабрь	Печатная консультация, консультация в блоге
5	Консультация для педагогов старшей и подготовительной групп «Зимние виды спорта на прогулке»	январь	Консультация.
6	Внесение корректив в состав групп и календарные планы (средняя, старшая, подготовительная группа) Организация работы со студентами.	февраль	Работа с документацией, консультация
7	Консультация для воспитателей всех групп «Как правильно диагностировать выполнение детьми двигательных навыков»	Март	Рекомендации
8	Игры со спортивным оборудованием. Подвижные игры и физ. упражнения под	апрель	Музыкальная фонотека

	музыку.		
9	Консультация: «Результаты диагностики физической подготовленности детей дошкольного возраста»	май	Консультация.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Особенности организации образовательного процесса

Организация образовательного процесса с 1 сентября по 31 мая осуществляется по режиму дня холодного периода года, с 1 июня по 31 августа - по режиму дня теплого периода года.

Режим дня соответствует «Санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13»)

(извлечение)

«Режим дня должен соответствовать возрастным особенностям детей и способствовать их гармоничному развитию. Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5-6 часов, до 3 лет - в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа. Продолжительность прогулки определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15°C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать.

Рекомендуется организовывать прогулки 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой.

При организации режима пребывания детей в дошкольных образовательных организациях (группах) более 5 часов организуется прием пищи с интервалом 3-4 часа и дневной сон; при организации режима пребывания детей до 5 часов - организуется однократный прием пищи.

Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12 - 12,5 часа, из которых 2 - 2,5 часа отводится на дневной сон. Для детей от 1 года до 1,5 года дневной сон организуют дважды в первую и вторую половину дня общей продолжительностью до 3,5 часов.

Оптимальным является организация дневного сна на воздухе (веранды). Для детей от 1,5 до 3 лет дневной сон организуют однократно продолжительностью не менее 3 часов. Перед сном не рекомендуется проведение подвижных эмоциональных игр, закаливающих процедур. Во время сна детей присутствие воспитателя (или его помощника) в спальне обязательно.

На самостоятельную деятельность детей 3-7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) в режиме дня должно отводиться не менее 3-4 часов.

Для детей раннего возраста от 1,5 до 3 лет длительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности не должна превышать 10 мин. Допускается осуществлять образовательную деятельность в первую и во вторую половину дня (по 8-10 минут). Допускается осуществлять образовательную деятельность на игровой площадке во время прогулки.

Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей от 3 до 4-х лет - не более 15 минут, для детей от 4-х до 5-ти лет - не более 20 минут, для детей от 5 до 6-ти лет - не более 25 минут, а для детей от 6-ти до 7-ми лет - не более 30 минут.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно, а в старшей и подготовительной - 45 минут и 1,5 часа соответственно. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки.

Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут.

Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность должна составлять не более 25 - 30 минут в день. В середине непосредственно образовательной деятельности статического характера проводятся физкультурные минутки.

Образовательную деятельность, требующую повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, следует организовывать в первую половину дня. Для профилактики утомления детей рекомендуется проводить физкультурные, музыкальные занятия, ритмику и т.п.»

Рекомендуемое количество детей в группе для занятий по физическому развитию и их продолжительность в зависимости от возраста детей в минутах

12.5. Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе - 15 мин.,
- в средней группе - 20 мин.,
- в старшей группе - 25 мин.,
- в подготовительной группе - 30 мин.

Один раз в неделю для детей 5-7 лет следует круглогодично организовывать занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию рекомендуется организовывать на открытом воздухе.

12.6. Закаливание детей включает комплекс мероприятий: широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе, умывание прохладной водой и другие водные, воздушные и солнечные процедуры.

Ежедневный объем непосредственно образовательной деятельности определяется регламентом этой деятельности, которое утверждается заведующим (Приложение 5)

Общий объем учебной нагрузки деятельности детей соответствует требованиям действующих СанПиН.

3.2. Материально-техническое обеспечение Программы

В МБДОУ созданы оптимальные условия для полноценного проживания детей, обеспечивающие благоприятное течение образовательного процесса.

Технические средства обучения: магнитофон, фонотека.

Спортивное оборудование и инвентарь

№	Спортивное оборудование	Кол-во
1.	Дорожки коррекционные (модульные)	2 шт
2.	Дорожка ребристая	5 шт
3.	Коврик гимнастический	15+2 шт
4.	Корзины плетеные	7 шт

5.	Корзины мягкие	3 шт
6.	Лестница веревочная	2 шт
7.	Мат гимнастический большой	3 шт
8.	Мягкий модуль	1шт (15 деталей)
9.	Кольца баскетбольные	2 шт
10.	Тренажер кардио	1 шт
11.	Тренажер гребной	1 шт
12.	Доска скатная гладкая с зацепами	2 шт
13.	Скамья гимнастическая (новые и старые)	5 шт
14.	Стеллаж для хранения спортивного инвентаря	1 шт
15.	Стойка для подползания	4 шт
16.	Тоннель «Бусса»	1 шт
17.	Тоннель мягкий складной	1 шт
18.	Лесенка -балансир полукруглая Радуга	1 шт
19.	Шведская стенка деревянная	5 шт
20.	Шведская стенка металлическая	2 шт
21.	Щит для метания	3 шт
22.	Шахматная доска большая	1 шт
23.	Скамейка для раздевания	1 шт
24.	Контейнер пластиковый малый	8 шт
25.	Контейнер пластиковый большой	1 шт
26.	Лестница навесная	1 шт
27.	Короб для игрушек красный	4 шт
28.	Короб для игрушек синий	1 шт
29.	Тренажер роликовый	2 шт.
30.	Этажерка	1 шт
Спортивный инвентарь		
1.	Бубен	1 шт
2.	Канат	1 шт
3.	Кегли	22 шт
4.	Кольца с лентами	30 шт
5.	Конусы	6 шт
6.	Кубики пластмассовые	20 шт
7.	Мяч силиконовый диаметр 15см	8 шт
8.	Мяч резиновый диаметр 20см	14 шт
9.	Мяч резиновый маленький	28 шт
10.	Обруч малый	17 шт
11.	Обруч большой	6 шт
12.	Обруч средний	4 шт
13.	Палки гимнастические пластмассовые	16 шт
14.	Палки гимнастические длинные	8 шт
15.	Скакалки короткие	3 шт
16.	Скакалки длинные	5 шт

17	Ключка детская деревянная	7+2 шт
18	Мяч набивной 1 кг	5 шт
19	Мяч набивной большой	2 шт
20	Фитболы	11 шт
21	Погремушки	30 шт
22	Мягкие "снежки"	25 шт
23	Пирамидки разборные	2 шт
24	Кольцеброс	2 шт
25	Массажные кочки	6 шт
26	Комплект лыжи с ботинками	5 шт
27	Тренажер для ходьбы на лыжах	4 пары
28	Мяч волейбольный	1 шт
29	Шлем хоккейный	2 шт
30	Платочки тканевые	28 шт

Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения спортивного зала.

Картотеки:

1. Русские народные подвижные игры для детей 4-7 лет
2. Игры и развлечения в зале и на воздухе для детей 3-5 лет
3. Любимые игры двора. Подвижные игры на улице для детей 5-7 лет
4. Игры и развлечения в зале и на воздухе для детей 5-7 лет
5. Подвижные игры зимой 3-5 лет.
6. Загадки
7. Считалки
8. Картотека для занятий в детском саду и дома. Расскажите детям: об олимпийских чемпионах, о зимних видах спорта, об Олимпийских играх.
9. Рассказы по картинкам: Летние виды спорта, Зимние виды спорта.

4. Литература:

1. Закон об образовании 2013 - федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
2. Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26"Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические
5. «Скрипторий 2003», 2012. – 104 с.
6. Требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"

7. Дошкольное образование как ступень общего образования: Научная концепция/под ред. В.И. Слободчикова /В.И.Слободчиков, Н.А.Короткова, П.Г. Нежнов, И.Л.Кириллов.- М.: Институт развития дошкольного образования РАО,2005.-28с.

8. Материалы и оборудование для детского сада: Пособие для воспитателей и заведующих / Под ред. Т.Н.Дороновой и Н.А.Коротковой. М., ЗАО "Элти-Кудиц", 2003. - 160 с.