

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида № 4 «Теремок» города Новопавловска

Согласовано:
педагогическим советом
МБДОУ «Детский сад №4»
«Теремок» г.Новопавловска
протокол №1 от 25.08. 2022г



УТВЕРЖДАЮ:
заведующий МБДОУ «Детский сад
№ 4 «Теремок» г. Новопавловска
Голокольник В.М.
пр.№ 28 –увр от
25.08.2022г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО РЕАЛИЗАЦИИ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
« ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №4 «ТЕРЕМОК» ГОРОДА НОВОПАВЛОВСКА
ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО И СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (4-8 лет)
на 2022-2023 учебный год

Составитель: инструктор по физической культуре Гавришова И.В.

г. Новопавловск

№ п/п	Содержание
	I Целевой раздел
1.1.	Пояснительная записка
1.2.	Цели и задачи реализации Программы
1.3.	Принципы и подходы к формированию Программы
1.4.	Планируемые результаты освоения детьми Программы (целевые ориентиры)
	II Содержательный раздел
2.1.	Интеграция области «Физическое развитие» с другими образовательными областями.
2.2.	Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие»
	Содержание работы по физическому развитию с детьми от 4 до 5 лет
	Содержание работы по физическому развитию с детьми от 5 до 6 лет
	Содержание работы по физическому развитию с детьми от 6 до 8 лет
2.3.	Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы.
2.4.	Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка.
2.5.	Взаимодействие с семьями воспитанников.
2.6.	Взаимодействие с педагогами и специалистами ДОО
2.7.	Коррекционная работа
2.8.	Региональный компонент ОО «Физическое развитие»
	III Организационный раздел
3.1.	Характеристики возрастных особенностей развития детей
3.2.	Организация развивающей предметно-пространственной среды
3.3.	Организация образовательной деятельности по ОО «Физическое развитие»
3.4.	Перечень нормативно-правовых документов, методических и литературных источников
	Аннотация Программы

I Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре, составлена на основе Основной образовательной программы муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида №4 «Теремок» города Новопавловска, Адаптированной основной образовательной Программы муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида №4 «Теремок» города Новопавловска.

Рабочая программа разработана с учётом основных принципов, требований к организации и содержанию физкультурной деятельности ДОО, возрастных особенностей детей.

Программа охватывает возрастные периоды физического и психического развития детей: средний дошкольный возраст — от 4 до 5 лет (средняя группа), старший дошкольный возраст — от 5 до 8 лет (старшая и подготовительная к школе группы).

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- «Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования». Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155.
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05. 2013 г. №26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 года N 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».

Образовательная область «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

1.2. Основные цели и задачи

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

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

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

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

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

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы:

Дидактические:

- систематичность и последовательность;
- развивающее обучение;
- доступность;
- воспитывающее обучение;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей;
- сознательность и активность ребенка;
- наглядность.

Специальные:

- непрерывность;
- последовательность наращивания тренирующих воздействий;
- цикличность;

Гигиенические:

- сбалансированность нагрузок;
- рациональность чередования деятельности и отдыха;
- возрастная адекватность;
- оздоровительная направленность всего образовательного процесса;
- осуществление лично - ориентированного обучения и воспитания;
- принцип единства с семьей.

В Программе учитывается интегративный подход, который дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности ребенка.

Отличительные особенности Программы

Патриотическая направленность, уделяет большое внимание воспитанию в детях патриотических чувств, любви к Родине. Направленность на нравственное воспитание, поддержку традиционных целей.

Вариативная часть учитывает видовое разнообразие образовательного процесса, отражает региональные особенности.

1.4. Планируемые результаты освоения Программы (целевые ориентиры)

Рабочая программа направлена на достижение следующих целевых ориентиров:

- Ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности;
- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх;
- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- Ребенок обладает элементарными представлениями о физической культуре и спорте.

Планируемые результаты освоения программы

Средняя группа (от четырёх до пяти лет):

- Ходить, соблюдая правильную технику движений. Ходить с выполнением дополнительных заданий. Ходить в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления и темпа.
- Бегать, соблюдая правильную технику движений. Бегать с изменением темпа и со сменой ведущего. Бег на 30м не медленнее, чем за 10-11 секунд.
- Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, переходя с пролета на пролет. Ползать разными способами: на средних и высоких четвереньках. Ползать на животе, подтягиваясь руками.
- Принимать правильное исходное положение в прыжках с места. Уметь мягко приземляться. Прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.
- Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1.5м. Принимать правильное исходное положение при метании. Метать предметы правой и левой рукой не менее 4-5м. Отбивать мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Строиться в колонну по одному, парами, в шеренгу, в круг.
- Придумывать варианты подвижных игр. Самостоятельно и творчески выполнять движения. Выполнять правила без напоминания воспитателя.
- Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

Старшая группа (от пяти до шести лет):

- Ходить и бегать легко, ритмично. Сохранять правильную осанку. Сохранять заданное направление и темп. Бег 30 м за 7,5 – 8,5 секунд.
- Лазать по гимнастической стенке с изменением темпа, перелезая с одного пролета на другой.
- Прыгать на обозначенное место с высоты 20см. Прыгать в длину с места не менее 80см. Прыгать в длину с разбега не менее 100см. Прыгать в высоту с разбега не менее 40см. Прыгать через короткую скакалку.
- Метать предметы на расстояние 5-9м. Метать предметы в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4м. Сочетать замах с броском. Бросать мяч вверх, о пол и ловить его одной рукой. Отбивать мяч на месте не менее 10 раз. Ведение мяча в ходьбе (6м). Владеть школой мяча.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Перестраиваться в колонну по трое. Равняться, размыкаться в колонне, в шеренге. Выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Знать исходные положения, последовательность выполнения ОРУ, понимать их оздоровительное значение.
- Выполнять упражнения в заданном темпе. Выполнять упражнения с предметами. Выполнять упражнения в парах.

- Перелезть через несколько предметов подряд. Пролезть в обруч разными способами. Ползание по скамейке на низких четвереньках и на животе. Ползать на четвереньках змейкой.
- Самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры. Придумывать с помощью воспитателя игры на заданные сюжеты.
- Придумывать и выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

Подготовительная к школе группа (от шести до семи лет):

- Выполнять правильно все виды основных движений.
- Прыгать на мягкое покрытие с высоты 40см. Прыгать в длину с места не менее 100см. Прыгать в длину с разбега – 180см. Прыгать в высоту с разбега не менее 50см. Прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Бросать предметы в цель из разных исходных положений. Попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5м. Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12м. Метать предметы в движущуюся цель. Владеть школой мяча.
- Перестраиваться в 3-4 колонны. Перестраиваться в 2-3 круга на ходу. Перестраиваться в две шеренги после расчета на первый – второй. Соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Сохранять правильную осанку.
- Правильно выполнять все виды ходьбы. Выполнять ходьбу в разных направлениях, в колонне по двое, по трое.
- Выполнять разные виды бега, сохраняя темп и заданное направление. Бег 30м за 7,5 – 6,5 секунд.
- Ползать на спине и животе по гимнастической скамейке. Подлезать под скамейку, дугу несколькими способами подряд (высота 30-35см). Лазать по гимнастической стенке с изменением темпа, сохраняя координацию движений. Использовать перекрестные и одноименные движения рук и ног. Переходить с пролета на пролет по диагонали.
- Использовать игры в самостоятельной деятельности. Уметь самостоятельно организовать и провести знакомые подвижные игры. Справедливо оценивать свои результаты и результаты своих сверстников.
- Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

ОЦЕНКА ИНДИВИДУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА

Педагогическая диагностика детского развития проводится два раза в год (в октябре и мае). Промежуточная в январе с детьми ОНР 3 уровня.

Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка.

II. Содержательный раздел.

2.1. Интеграция области «Физическое развитие» с другими образовательными областями

Область «Социально — коммуникативная» включает в себя: приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности; игровое общение; развитие нравственных качеств; поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр.; побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников.

Область «Познавательное развитие» включает в себя - математические представления: большой – маленький (круги, шаги); ориентирование (вперед, назад, справа, слева, диагональ, спираль); количественный состав числа (2–3–4–кружка, по 2–3–4–5 в кружочке); передача образов (животные, растения, природные явления, через пантомимы, имитационные движения; творческий подход к решению двигательных задач. Формирование знаний о пользе здорового образа жизни. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Область «Речевое развитие» включает в себя: обогащение активного словаря (команды, построения, виды движений и упражнений, названиями игр, игровых упражнений, названий видов спорта и др.); развитие общей и мелкой моторики, выработка правильного дыхания. Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Область «Художественно-эстетическое» включает в себя: формирование умения выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения, развитие выразительности движений, двигательного творчества.

Область «Физическое развитие» Развивать физические способности детей: быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы. Сформировать понятие о физической красоте тела: прямая спина, подтянутый живот и т.п. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям

2.2.Содержание психолого-педагогической работы по освоению ОО «Физическое развитие»

Образовательная деятельность

СРЕДНЯЯ ГРУППА (ОТ ЧЕТЫРЁХ ДО ПЯТИ ЛЕТ)

Цель:

Охрана и укрепление здоровья ребенка, закаливание, удовлетворение естественной потребности детей в движении; формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой; гармоничное физическое развитие детей.

Задачи на год:

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

- Формировать правильную осанку.
- Закреплять умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Формировать умения выполнять действия по сигналу. Упражнения в построениях, соблюдение дистанции во время передвижения.
- Закреплять умения ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Развивать умения перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой.
- Закреплять умения энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
- Формировать умения сочетать отталкивание со взмахом рук в прыжках в длину и высоту с места, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умения прыгать через короткую скакалку.
- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями (не прижимая к груди).
- Развивать физические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.
- Развивать двигательную активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.
- Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Приучать к выполнению действий по сигналу.
- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

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

- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять умения выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
- Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год – Дни здоровья.
- Развивать активность детей в разнообразных играх.
- Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
- Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
- Приучать детей к действию по сигналу.
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, творчество, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.
- Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека.
- Расширять представление о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.
- Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».
- Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием.
- Формировать представление о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Формирование начальных представлений о видах спорта:

- Учить детей определять и называть признаки зимних и летних видов спорта.
- Учить детей сопоставлять вид спорта и спортивный инвентарь.

СТАРШАЯ ГРУППА (ОТ ПЯТИ ДО ШЕСТИ ЛЕТ)

Цель:

Охрана и укрепление здоровья ребенка, закаливание, удовлетворение естественной потребности детей в движении; формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой; гармоничное физическое развитие детей.

Задачи на год:

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

- Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно и творчески выполнять движения.

- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Закреплять умение детей легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Совершенствовать умение детей выполнять прыжки в длину, в высоту с разбега; правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка; прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе.
- Знакомить детей со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнований, играми-эстафетами.
- Закреплять умение ориентироваться в пространстве.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- Развивать самостоятельность и творчество; формировать выразительность и грациозность движений.
- Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнований.
- Формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Формировать привычку помогать готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.
- Проводить один раз в месяц физкультурный досуг длительностью 25-30 минут; два раза в год – спортивные праздники длительностью до 1 часа.
- Привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма.
- Расширять представление о составляющих здорового образа жизни.
- Формировать умение характеризовать свое самочувствие.
- Знакомить детей с возможностями здорового человека.
- Формировать у детей потребность вести здоровый образ жизни.
- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на площадке.

Формирование начальных представлений о видах спорта:

- Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
- Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
- Продолжать учить детей определять и называть признаки зимних и летних видов спорта.
- Учить детей определять и называть вид спорта, сопоставлять вид спорта и спортивный инвентарь.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА (ОТ ШЕСТИ ДО СЕМИ ЛЕТ)

Цель:

Охрана и укрепление здоровья ребенка, закаливание, удовлетворение естественной потребности детей в движении; формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой; гармоничное физическое развитие детей.

Задачи на год:

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Формировать привычку сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Совершенствовать активное движение кисти руки при броске.
- Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично. В заданном темпе.
- Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнований), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- Закреплять умение детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
- Воспитывать интерес к физическим упражнениям, желание пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям.
- Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год – физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- Закреплять знания детей об особенностях функционирования и целостности человеческого организма.

- Формировать представление о значении двигательной активности в жизни человека; умение использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
- Формировать представление об активном отдыхе.
- Расширять представление о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.
- Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Формирование начальных представлений о видах спорта:

- Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
- Продолжать знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
- Продолжать учить детей определять и называть признаки зимних и летних видов спорта.
- Продолжать учить детей определять и называть вид спорта, сопоставлять вид спорта и спортивный инвентарь. Дать представление о правилах, определении победителя в некоторых видах спорта.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений 4-5 лет

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, с 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), враспынную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

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

Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

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

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

Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног. Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд)

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений 5-6 лет

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедр), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедр), 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, нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой — 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг).

Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, 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, скрепя 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; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

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

Спортивные игры

Элементы баскетбола.

Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой.

Бросать мяч в корзину двумя руками от груди. Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении.

Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

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

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье». С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо». Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

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

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

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений 6-8 лет

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедр), 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, врассыпную. 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 по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины 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, поднимая 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.

Спортивные игры. Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести 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. Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

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

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

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

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

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

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

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

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

2.3. Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы.

ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ФОРМЫ РАБОТ С ДЕТЬМИ:

- Утренняя гимнастика
- Активный отдых (досуги, государственные праздники, квесты, соревнования, Дни здоровья и др.);
- Экспериментирование
- Проектная деятельность
- Исследовательская деятельность
- Коррекционная работа
- **ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ НОД**

№	Формы занятий	Задачи занятия	Особенности построения занятия
1	Традиционный тип	Ознакомление с новым программным материалом	Обучение спортивным играм и упражнениям, знакомство с правилами, содержанием, техникой различных видов движений.
2	Смешанного характера	Разучивание новых и совершенствование освоенных ранее.	Организация дифференцированного обучения с учетом, двигательной активности, уровня освоения двигательных навыков.
3	Вариативного характера	Формирование двигательного воображения	На знакомом материала, но с включением усложненных вариантов двигательных заданий.
4	Занятие тренировочного типа	Направленно на развитие двигательных и функциональных возможностей детей.	Включает большое количество циклических, музыкально-ритмических движений, элементы акробатики, дифференцированные двигательные задания на развитие быстроты реакции, ловкости и выносливости.
5	Игровое занятие	Направленно на формирование двигательного воображения.	Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр- аттракционов.
6	Сюжетно-игровое занятие	Направленно на формирование двигательного опыта ребенка, приобретение знаний, умений, навыков из окружающего мира (включать задачи по развитию речи, ориентировки в окружающем пространстве, с элементами математики др.)	Занятие содержит целостную сюжетно-игровую ситуацию, отражающую в условной форме окружающий мир ребенка. Состоит из разнообразных имитационных движений и упражнений общеразвивающего воздействия («Цирк», «Спортсмены», «Зоопарк», «Рыбаки»).

7	Занятия ритмической гимнастикой	Направленно на развитие и совершенствование музыкально-эстетических чувств, развитие эмоциональной сферы ребенка.	Проводится под музыкальное сопровождение с включением разных видов ходьбы, бега, прыжков, танцевальных движений. Разучивание движений на этих занятиях не проводится. Материал должен быть знаком детям.
8	Тематическое занятие	Направленно на освоение хорошего качества выполнения одного вида физкультурного упражнения.	Посвящено одному виду физкультурного упражнения: элементам игры в баскетбол, школа мяча и др. Отрабатывается физическое упражнение, умение пользоваться оборудованием.
9	Занятие комплексного характера	Синтезирование разных видов деятельности	Проводится в форме игровых упражнений, с включением задач из разных разделов программы.
10	Контрольно-диагностическое занятие	Направленно на выявление количественных и качественных результатов в основных видах движений и в развитии физических качеств	Составляются диагностические карты Проводится 2 раза в год. Можно проводить в виде соревнований или спартакиад.
11	Занятие «Забочусь о своем здоровье»	Направленно на приобщение к ценностям здорового образа жизни, получение представления о своем теле и своих физических возможностях.	Обучение приемам расслабления, аутотренингу, самомассажу, дых гимнастик и др.
12	Занятие-соревнование	Направленно на развитие инициативности, самовыражения, уверенности в своих силах, опирающиеся на разнообразный моторный опыт.	Две команды в ходе различных эстафет выявляют победителей.

МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;

- словесная инструкция.

Практические:

- повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- проведение упражнений в игровой форме;
- проведение упражнений в соревновательной форме.

СПОСОБЫ ОБУЧЕНИЯ

- Фронтальный, направленный на одновременное выполнение двигательных действий всеми детьми.
- Групповой, обеспечивает возможность самостоятельного упражнения в знакомых движениях небольшой группе детей или позволяет инструктору, подобрав дифференцированные задания для небольших групп детей, обучать другую группу двигательному действию.
- Индивидуальный, позволяет каждому ребенку самостоятельно и успешно выполнять данное ему задание.

СРЕДСТВА

- Звуковые сигналы (муз. сопровождение)
- Карта – схема
- Невербальное общение
- Средства ТСО

2.4. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка.

1. Создание непринужденной обстановки, положительной эмоциональной атмосферы принятия.
2. Принцип последовательности – (от простого, к сложному).
3. Принцип партнерства – (исходя из ребенка, для ребенка, вместе с ребенком, самостоятельно).
4. Принцип положительной оценки.
5. Принцип учета психофизического развития.
6. Развивающая предметно-пространственная среда.

2.5. Взаимодействие с семьями воспитанников

Ведущая цель – обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

ФОРМЫ РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ

Информационное направление	Консультационное направление	Включение родителей в педагогический процесс
<ul style="list-style-type: none">• Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (закаливание, движения и др).• Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.• Информировать о необходимости совместного чтения литературы, посвященной спорту; просмотру соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.	<ul style="list-style-type: none">• Консультации и рекомендации по вопросам приобщения детей к физкультуре, спорту и здоровому образу жизни. Объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка.• Индивидуальные консультации по возникшим вопросам.• Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.• Ориентировать родителей на: формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; стимулирование двигательной активности ребенка через совместные спортивные занятия; совместные подвижные игры; длительные прогулки; создание дома спортивного уголка.	<ul style="list-style-type: none">• Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду.• Организовывать совместную физкультурно – оздоровительную деятельность родителей с детьми.• Вовлекать родителей в совместную проектную деятельность по физическому развитию детей, приобщению к здоровому образу жизни.• Оказывать помощь ДОО в подготовке мероприятий и изготовлении спортивной атрибутики.

2.6. Взаимодействие педагогов и специалистов ДОО по организации физкультурно-оздоровительной работы

Взаимодействие с медицинским персоналом

- В начале года, медсестра сообщает о состоянии здоровья детей посещающих детский сад. После оценки вместе разрабатываем рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии, требующие коррекционной работы. Ведем совместный контроль над организацией щадящего режима занятий или медотвода для детей перенесших заболевания;
- С целью предупреждения негативных влияний интенсивной образовательной деятельности 2 раза в год осуществляется медицинский контроль над физкультурными занятиями.

2. Взаимодействие с воспитателями, специалистами ДОО.

- Оказываю методическую помощь по вопросам физического воспитания педагогам ДОО (даю консультации, выступаю на педагогических советах, провожу открытые занятия, мастер - классы).
- Совместно с воспитателями и специалистами ДОО организовываем и проводим (в рамках проекта «Азбука Здоровья») работу по формированию у детей начальных представлений о ЗОЖ.
- Совместно с воспитателями и специалистами ДОО организовываем мероприятия, которые запланированы согласно годовому календарно-тематическому плану ДОО.

3. Взаимодействие с учителем – логопедом ведется по рекомендациям учителя-логопеда, работа отражается в календарном планировании организационной деятельности инструктора по физической культуре.

2.7. Коррекционная работа.

Система профилактической и коррекционной работы по оздоровлению дошкольников

В работе с детьми по профилактике применяются:

Упражнения по профилактике плоскостопия, упражнения способствующие формированию осанки и свода стопы;
Дыхательные гимнастики для укрепления мышц дыхательной системы.
Релаксационные упражнения на снятие физического и психического напряжения после активной деятельности;
Массаж биологически активных точек от предупреждения простудных заболеваний;
Оптимальный двигательный режим.

2.8 Региональный компонент ОО «Физическое развитие»

Компонент ДОУ реализуется через:

- Специально созданную развивающую среду;
- Разные формы организации физкультурных занятий и физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- Применение здоровьесберегающих технологий;
- Ежегодное проведение интеллектуально-спортивного праздника «Квест-игра», военно-спортивной игры «Зарничка»;
- Знакомство детей с родной местностью, реализуется, через подражательные упражнения животных, явлений природы родного края, через разнообразные экологические забеги, эстафеты, игры и др;
- Привитие детям чувства привязанности к семейным, народным ценностям - это выставки совместных работ с родителями, семейные спортивные праздники, традиционные народные игры, физкультурные развлечения: «В стране русских народных сказок», «В сказку за здоровьем» и др;
- Привитие детям, любви к спорту, как культурно – исторической ценности, знакомство с историей возникновения Олимпийских игр, знакомство с олимпийской символикой, олимпийскими видами спорта, знаменитыми олимпийцами современности; знакомство с достижениями спортсменов города, воспитанников ДОО;
- Формирование нравственно – патриотических чувств ребенка через спортивные праздники, посвященные государственным праздникам День Космонавтики, День защитника Отечества, День Победы, День Единства.
- Формирование у ребенка убеждения и привычки к здоровому образу жизни, как к одной из главной ценности человека в ДОО в рамках проекта «Азбука Здоровья» проводятся: Осенний день Здоровья. В январе «Неделя Здоровья», В апреле «Месячник Здоровья»

III. Организационный раздел

3.1. Характеристики возрастных особенностей развития детей

Возрастные особенности детей среднего дошкольного возраста (от 4 до 5 лет)

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз. Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей. Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг.

Организуя двигательную деятельность детей, воспитатель должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног - не более 5-6 повторений. Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками.

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Сердечнососудистая система. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят,

вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов. К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения. Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

Возрастные особенности развития детей старшего дошкольного возраста (от 5 до 6 лет)

Возрастной период от 5 до 6 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы. Сращение частей решетчатой кости черепа, и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр. Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия рецептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп. При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие

виды упражнений. У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает. Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения. В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему. У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста. В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92-95 ударов в минуту. К семи-восемью годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%. Жизненная емкость легких у пяти – шестилетних детей в среднем равна 1100—1200 см³, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем — 25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц³ воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6-0,8 км до 1,2-1,6 км. Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 6 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

Возрастные особенности развития детей 6 – 7 лет

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно- фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей. К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее.

К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

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

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики.

У ребенка развиты основные двигательные качества: ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества; ребенок сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги); подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);

прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;

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

хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей. Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

3.3. Организация развивающей предметно-пространственной среды.

Требования к организации развивающей предметно-пространственной среды¹⁸ п.3.3 ФГОС ДО

1. Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного пространства, физкультурного (спортивного) оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления здоровья.
2. Развивающая предметно-пространственная среда должна обеспечивать возможность самостоятельной, совместной со сверстниками деятельности. Должны быть также включены предметы для совместной деятельности детей и взрослых.
3. Развивающая предметно-пространственная среда должна быть:
 - Содержательно-насыщенной, развивающей (образовательное пространство должно быть оснащено средствами обучения и воспитания, в том числе техническими, соответствующими игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем, обеспечивающими игровую, познавательную, двигательную активность);
 - Трансформируемой (возможность изменения предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации и предоставлять достаточное место для двигательной активности);
 - Полифункциональной (возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды);
 - Вариативной (наличие разнообразных игр, оборудования и инвентаря, обеспечивающих свободный выбор и активность детей);
 - Доступной (доступность всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность, свободный доступ детей к играм, пособиям, инвентарю, исправность и сохранность оборудования);
 - Безопасной (соответствие всех элементов среды требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования);
 - Дидактической (игровые средства могут использоваться как средства обучения детей);
 - Здоровьесберегающей (элементы развивающей предметно-пространственной среды могут решать задачи по становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами);
 - Эстетически-привлекательной.

Предметно-пространственная среда ДОО для организации физического развития детей соответствует основным требованиям к организации предметно – развивающей образовательной среды.

Для занятий оборудован физкультурный зал в помещении, оформлена физкультурная площадка на улице с зонами для ОРУ, бега, прыжков, подвижных игр; рисунки на асфальте к ним разработаны игры, которые являются одной из форм организации активности детей на воздухе, способствующие расширить их двигательный опыт и обогащать новыми координационно - сложными движениями.

Оборудование и инвентарь спортивного зала соответствуют особенностям каждого возрастного этапа.

Обеспечена безопасность оборудования.

Зал оснащен достаточным количеством оборудования и инвентаря для организации образовательного процесса.

Оснащенность физкультурного зала.

№	Спортивное оборудование	Количество
1	Стенка гимнастическая 4 пролета	
2	Доска с ребристой поверхностью	2
3	Скамейка гимнастическая	3
4	Скамейка наклонная	2
5	Дуга - большая высота	3
6	Дуга - малая высота	3
7	Щит баскетбольный навесной с корзиной	2
8	Корзина для мячей	2
9	Ящик пластмассовый выдвижной для кубиков	1
10	Стеллаж для пособий	2
11	Полочка для детской обуви	1
12	Мягкие бревна	2
	Пособия, инвентарь	
1	Мат поролоновый	1
2	Шнур плетенный длинный	1
3	Шнур (косичка) короткий	20
4	Скакалка короткая	15

5	Палка гимнастическая деревянная	20
6	Обруч малого и большого размера диаметра	10
7	Кольцо пластмассовое диаметр - 20 см	12
8	Кубик пластмассовый малый	25
9	Корзины для забрасывания	4
10	Массажные мячи	12
11	Канат	1
12	Мяч прыгающий	9
13	Мяч резиновый средний диаметр - 15см	12
14	Мяч резиновый средний диаметр - 20см	12
15	Мешочек с песком	20
16	Пирамида пластмассовая большая	2
17	Кегля пластмассовая	30
18	Стойка деревянная	2
19	Стойка пластмассовая	2
20	Ключки пластмассовые, шайбы	2 набора
21	Флажки разноцветные	40
22	Гантели весом 0,5 кг	12
23	Мяч прыгающий	9
24	Тоннель	1
25	Набор мягких модулей	3 элемента
26	Мягкий коврик	2
27	Обруч пластмассовый плоский	8
28	Конусы 3-х размеров	10
29	Муляжи овощей, фруктов, продуктов	3 набора
30	Пластиковые корзинки	4
31	Скамейки для впрыгивания и спрыгивания	2

32	Пластиковые модули «кирпичи»	6
33	Куб	6
34	Бокс для игрушек	3
35	Разноцветные султанчики	40
	Информационные и технические средства	
	Компьютер, технические средства обучения	
	<p>Учебно-методическое обеспечение:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Наглядный материал (плакаты, различные иллюстрации и картинки); ● Дидактический материал «Виды спорта»; ● Подборка различных видов оздоровительных гимнастик; ● Подборка игр, стихов, загадок; ● Подборка презентаций по видам и спорта и спортивного инвентаря ● Подборка музыкальных произведений; ● Технические средства обучения. ● Перспективные планы. ● Конспекты занятий. 	

3.3. Организация образовательного процесса по реализации ОО «Физическое развитие»

Группы	Продолжительность занятия по физической культуре	Количество образовательных занятий в неделю
Группа среднего дошкольного возраста	20 минут	3 занятия: 2 – в зале, 1 – на улице
Группа старшего дошкольного возраста	25 минут	3 занятия: 2 – в зале, 1 – на улице
Подготовительная к школе группа	30 минут	3 занятия: 2 – в зале, 1 – на улице

Система организации физкультурно-оздоровительной работы

№ п/п	Мероприятия	Группы	Периодичность	Ответственные
1.	Обеспечение здорового ритма жизни - щадящий режим / в адаптационный период/ - гибкий режим дня - определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей - организация благоприятного микроклимата	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, медсестра, специалисты
2.	Двигательная активность			
2.1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
2.2.	Непосредственная образовательная деятельность по физкультуре – в зале; – на улице.	Все группы	2 р. в неделю 1 р. в неделю	Инструктор ф/к Воспитатели
2.3.	Подвижные игры	Во всех группах	Ежедневно во время НОД, на прогулке	Инструктор ф/к Воспитатели
2.4.	Кружковая работа	Подготовительные	1 р. в неделю	Инструктор ф/к
2.5.	Физкультурные досуги	Все группы	1 р. в месяц	Инструктор ф/к Воспитатели

2.6.	Физкультурные праздники	Все группы	2 р. в год	Инструктор ф/к Воспитатели Музыкальный рук.
2.7.	День здоровья. Неделя Здоровья. Месячник здоровья.	Все группы	Октябрь Январь Апрель	Инструктор ф/к, Воспитатели, Музыкальный рук.
2.8	Игровой час	Все группы	Ежедневно на прогулке	Воспитатели
3.	Лечебно–профилактические мероприятия			
3.1.	Витаминотерапия	Все группы	2 раза в год	медсестра
3.2.	Профилактика гриппа	Все группы	В неблагоприятный период (осень, весна)	медсестра
3.3.	Физиотерапевтические процедуры (кварцевание)	Все группы	В течении года	медсестра
3.4.	Фитонезидотерапия (лук, чеснок)	Все группы	В неблагоприятный период	Воспитатели медсестра
4.	Закаливание			
4.1	Утренняя гимнастика на воздухе Оздоровительный бег Физ занятия на улице	Все группы	В сухую погоду	Воспитатели Инструктор по ф/к
4.2.	Контрастные воздушные ванны	Все группы	После дневного сна	Воспитатели
4.3.	Ходьба босиком	Все группы	Лето	Воспитатели
4.4.	Облегчённая одежда детей	Все группы	В течении дня	Воспитатели
4.5.	Мытьё рук, лица	Все группы	До и после каждого приема пищи	Воспитатели
4.6	Прогулка на воздухе	После занятий, после сна	Ежедневно, в течение года	Воспитатели
4.7	Бодрящая гимнастика	Все группы После сна	ежедневно	Воспитатели
4.8	Дыхательная гимнастика	Все группы	ежедневно, в течение года	Воспитатели Инструктор по ф/к

4.9	Массаж стоп по «тропинке здоровья»	Все группы	ежедневно, в течение года	Воспитатели Инструктор по ф/к
5.0	Пальчиковая гимнастика	Все группы	ежедневно	Воспитатели Инструктор по ф/к
5.	Оздоровительно-профилактические мероприятия			
	Упражнения на профилактику плоскостопия и осанки, самомассаж, дыхательная, пальчиковая гимнастика, психогимнастика, релаксация.	Все группы	ежедневно	Воспитатели Инструктор по ф/к

Модель двигательного режима по возрастам в течение дня

Двигательный режим	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Подвижные игры во время приёма детей, оздоровительный бег	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Физкультминутки	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.
Музыкально – ритмические движения.	НОД по музыкальному развитию 8-10 мин.	НОД по музыкальному и физ. развитию 10-12 мин.	НОД по музыкальному и физ. развитию 12-15 мин.
Подвижные игры: - сюжетные; - бессюжетные; - игры-забавы; - соревнования; - эстафеты; - аттракционы.	Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин.
Оздоровительные мероприятия: - гимнастика пробуждения - дыхательная гимнастика	Ежедневно 6 мин.	Ежедневно 7 мин.	Ежедневно 8 мин.
Физические упражнения и игровые задания: - артикуляционная гимнастика; - пальчиковая гимнастика; - зрительная гимнастика.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-15 мин.
Самостоятельная двигательная активность на прогулке.	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.		

Культурно-досуговая деятельность

Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Наличие традиционных событий, праздников, мероприятий - неотъемлемая часть в деятельности детского сада.

Традиции играют большую роль в формировании и укреплении дружеских отношений между всеми участниками образовательных отношений. Традиции, в которых дети принимают непосредственное участие вместе с родителями и с воспитателем, прочно откладываются в детской памяти и уже неразрывно связаны с детством, с воспоминанием о детском садике, как о родном общем доме, где каждый ребенок любим и уважаем.

Традиции помогают ребенку освоить ценности коллектива, способствуют чувству сопричастности сообществу людей. Поэтому создание традиций в детском саду и их передача следующему поколению воспитанников - необходимая и нужная работа.

Физкультурно - досуговые мероприятия направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения вести себя в коллективе, дисциплинированности, организованности ребенка, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту, здоровому образу жизни и обучают детей активному отдыху.

Культурно - досуговая деятельность позволяет обеспечить каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие, способствует формированию умения занимать себя.

Темы (праздники, события, проекты), посвящены различным сторонам человеческого бытия. Это традиционные для семьи, общества и государства праздничные события; посвященные здоровому образу жизни - дни Здоровья, неделя Здоровья; месячник Здоровья; физкультурные соревнования, тематические, сезонные и др.

Физкультурные праздники, мероприятия представлены в календарно-тематическом годовом плане инструктора по ф/к.

Культурно-досуговая деятельность детей 4-5 лет предполагает решение следующих задач:

Осуществлять патриотическое и нравственное воспитание. Приобщать детей к праздничной культуре русского народа. Воспитывать любовь к Родине.

Воспитывать желание принимать участие в праздниках и развлечениях. Воспитывать любовь к Родине.

Формировать чувство сопричастности к событиям, которые происходят в детском саду, стране.

Культурно-досуговая деятельность детей 5-6 лет предполагает решение следующих задач:

Приобщать детей к активному отдыху.

Формировать стремление активно участвовать в развлечениях и праздниках, быть доброжелательными и отзывчивыми.
Развивать и демонстрировать двигательные и творческие способности, умение правильно вести себя в различных ситуациях.
Расширять представления детей о государственных праздниках.
Развивать чувство сопричастности к народным торжествам, садовским мероприятиям;
Закладывать основы праздничной культуры.

Культурно-досуговая деятельность детей 6-8 лет предполагает решение следующих задач:

Приобщать детей к активному отдыху.
Формировать стремление активно участвовать в развлечениях, праздниках, быть доброжелательными и отзывчивыми.
Развивать творческие способности, любознательность, память, воображение, умение правильно вести себя в различных ситуациях;
Расширять представления о традициях и обычаях народов России, учить использовать полученные навыки и знания;
Расширять представления детей о международных и государственных праздниках;
Развивать чувство сопричастности к народным торжествам и садовским мероприятиям; Воспитывать чувство удовлетворения от участия в коллективной праздничной деятельности;
Закладывать основы праздничной культуры.

3.4. Перечень нормативно-правовых документов

1. Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года.— ООН 1990.
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014, с изм. от 02.05.2015) «Об образовании в Российской Федерации» Федеральный закон 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р о Концепции дополнительного образования детей.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013г., регистрационный № 30384).
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».

Перечень методических и литературных источников

наименование	автор	издательство	год
ООПДО «От рождения до школы»	Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.	Мазаика – Синтез Москва	2016
ООПП МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 4 «Теремок» г.Новопавловска.	Коллектив ДОО		2015
Учебно-методическое пособие: «Физическая культура в детском саду» для занятий с детьми 4-5 лет	Пензулаевой Л.Ю.	Мазаика – Синтез Москва	2016
Учебно-методическое пособие: «Физическая культура в детском саду» для занятий с детьми 5-6 лет	Пензулаевой Л.Ю.	Москва Мазаика – Синтез	2016
Учебно-методическое пособие: «Физическая культура в детском саду» для занятий с детьми 6-7 лет	Пензулаевой Л.Ю.	Москва Мазаика – Синтез	2016
Парциальная программа «Физическое развитие детей в детском саду»	А.П. Щербак	Ярославль Академия развития	2009
Пособие «Занимательная физкультура»	К.К. Утробиной	ГНОМ и Д Москва	2006
Занятия физической культурой в ДОУ	Л.Г. Горькова; Л.А. Обухова	5 издание Москва	2005
Пособие «Учите бегать, прыгать, лазать, метать»	Е.Н.Вавиловой	Москва «Просвещение»	1999
Гимнастика для детей 5-7 лет	Л.Г. Верховина; Л.А. Заикина	Издательство «Учитель» Волгоград	2013
Утренняя гимнастика в детском саду 5-7 лет	Т.Е. Харченко	Москва Мазаика – Синтез	2008
Методическое пособие «Быть здоровыми хотим»	М.Ю. Картушина	ТЦ Сфера	2004
Учебно – методическое пособие «СА-фи-дансе»	Ж.Е. Фирилёва; Е.Г. Сайкина	Санк-Петербург «Детство-пресс»	2003

Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников	Волошина Л.Н; Е.В. Гавришова; Н.М. Елецкая; Т.В. Курилова	Издательство «Учитель» Волгоград	2013
Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет	Н.М. Соломенникова	Издательство «Учитель» Волгоград	2015
Журнал научно-практического направления «Инструктор по физкультуре»	Т.В. Цветкова	ООО «ТЦ СФЕРА»	2009 - 2014
Система оздоровления дошкольников «Здоровячок»	Т.С.Никонорова, Е.М. Сергиенко	Воронеж	2007г

**Аннотация к рабочей программе инструктора по физкультуре
Гавришовой Ирины Владимировны по образовательной области «Физическое развитие»
для детей дошкольного возраста 4 - 8 лет**

**МБДОУ «Детский сад №4 «Теремок» г. Новопавловска
на 2022 – 2023 учебный год**

Рабочая программа разработана с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития воспитанников в соответствии с ФЗ «Об образовании в Российской Федерации, ФГОС ДО, а также с основными положениями основной образовательной программы МБДОУ «Детский сад №4 «Теремок» г. Новопавловска.

За основу рабочей программы взяты методические рекомендации Л. И. Пензулаевой «Физкультурные занятия в детском саду». Она не противоречит с задачами образовательной программы «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Веракса, Т.С. Комаровой, М. А. Васильевой, в которой прописан раздел по физическому воспитанию детей и приобщения их к здоровому образу жизни.

Программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общественных ценностей, а также способностей и компетенций. Содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и выстроено по принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка в единстве воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач.

Цели Программы — создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Рабочая программа состоит из разделов:

Целевой раздел - пояснительная записка; цели и задачи рабочей программы; принципы и подходы к формированию Программы; планируемые результаты освоения детьми Программы (целевые ориентиры).

Содержательный раздел содержит: психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка; характеристики этапов работы с детьми; формы, способы, методы и средства реализации программы; коррекционная, работа с родителями.

Содержание программы включает совокупность образовательных областей, которые обеспечивают разностороннее развитие воспитанников:

Область «Социально — коммуникативная» включает в себя: приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности; игровое общение; развитие нравственных качеств; поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр.; побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников.

Область «Познавательное развитие» включает в себя - математические представления: большой – маленький (круги, шаги); ориентирование (вперед, назад, справа, слева, диагональ, спираль); количественный состав числа (2–3–4–кружка, по 2–3–4–5 в кружочке); передача образов (животные, растения, природные явления, через пантомимы, имитационные движения; творческий подход к решению двигательных задач. Формирование знаний о пользе здорового образа жизни. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Область «Речевое развитие» включает в себя: обогащение активного словаря (команды, построения, виды движений и упражнений, названиями игр, игровых упражнений, названий видов спорта и др.); развитие общей и мелкой моторики, выработка правильного дыхания. Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Область «Художественно-эстетическое» включает в себя: формирование умения выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения, развитие выразительности движений, двигательного творчества.

Область «Физическое развитие» Развивать физические способности детей: быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы. Сформировать понятие о физической красоте тела: прямая спина, подтянутый живот и т.п. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям

Организационный раздел содержит возрастные характеристики развития детей; организацию предметно-пространственной развивающей среды; организацию образовательной деятельности; перечень нормативно-правовых документов, методических и литературных источников.

Согласовано:
педагогическим советом
МБДОУ «Детский сад №4»
«Теремок» г.Новопавловска
протокол №1от 25.08. 2022г

УТВЕРЖДАЮ:
заведующий МБДОУ «Детский сад
№ 4 «Теремок» г. Новопавловска
_____Толокольник В.М.
пр.№ 28 –увр от
25.08.2022г

Рабочая программа
по реализации адаптированной программы дошкольного образовательного муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
«Детский сад комбинированного вида №4 «Теремок» города Новопавловска
для детей старшей и подготовительной к школе групп комбинированной направленности с ОНР-3 (5-7 лет)
на 2022-2023 учебный год

Составитель: инструктор по физической культуре Гавришова И.В.

г.Новопавловск

