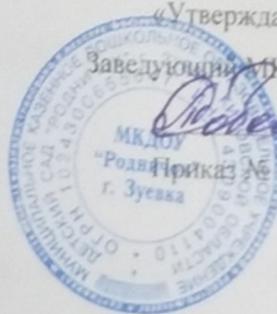


Принято Педагогическим советом
МКДОУ «Родничок» г. Зуевка
Протокол № 1 от 27 августа 2020г



«Утверждаю»
Заведующий МКДОУ «Родничок» г. Зуевка
(Соболева Т.Н.)
Приказ № 80 от 28 августа 2020г

**Рабочая программа
инструктора по физической культуре
Муниципального казенного дошкольного
образовательного учреждения
детского сада «Родничок» г. Зуевка Кировской области**

инструктор по физической культуре
Койсина Ю.А.

г. Зуевка
2020г

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Целевой раздел Программы	
1.1.	Пояснительная записка.	3
1.2.	Цели и задачи Программы.	3
1.3.	Принципы и подходы в организации образовательного процесса.	4
1.4.	Характеристика возрастных и индивидуальных особенностей физического развития детей дошкольного возраста.	5
1.5.	Планируемые результаты освоения Программы.	7
1.6.	Интеграция образовательных областей.	13
1.7.	Педагогический мониторинг индивидуального развития детей по направлению «Физическое развитие».	13
II.	Содержание Программы по физическому развитию по возрастным группам.	14
2.1.	Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3-4 лет.	15
2.2.	Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4-5 лет.	19
2.3.	Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5-6 лет.	23
2.4.	Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6-7 лет.	28
2.5.	Особенности организации образовательной деятельности по физическому развитию.	33
2.6.	Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.	35
III.	Организационный раздел Программы	35
3.1.	Организация двигательного режима	35
3.2.	Материально-техническое обеспечение	
3.3.	Программно-методическое обеспечение	37
	Приложения	
	Взаимодействие с семьями воспитанников	39
	Планирование деятельности по физическому развитию детей	45

I. Целевой раздел Программы.

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию дошкольников составлена для организации работы с детьми дошкольного возраста и характеризует систему организации образовательной деятельности инструктора по физической культуре, а также определяет целевые ориентиры, образовательную модель и содержание физического развития детей всех возрастных групп.

Рабочая программа разработана, в соответствии с:

- ❖ Законом «Об образовании в Российской Федерации»(от 29.12.2013 № 273-ФЗ)
- ❖ Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155);
- ❖ «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» (Постановление от 15.05.2013 № 28 «ОБ утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13»);
- ❖ Приказом Министерством образования и науки РФ от 30.08.2013г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным – образовательным программам дошкольного образования»»
- ❖ Письмом министерства образования Российской Федерации от 14.03.2000 № 65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»;
- ❖ Уставом МКДОУ «Родничок»г.Зуевка;
- ❖ Основной образовательной программой дошкольного образования Муниципального казённого дошкольного образовательного учреждения детского сада «Родничок» г.Зуевка Кировской области.

1.2. Цели и задачи реализации программы

Цель программы - приобщение развивающейся личности ребёнка дошкольного возраста к физической культуре, спорту и сохранению своего здоровья.

Задачи:

- содействовать формированию системы представления ребёнка о себе, своем здоровье и физической культуре;
- формировать потребность в регулярных занятиях физической культурой, воспитывать систему отношений ребёнка к своему «физическому Я», здоровью как главной ценности жизни;
- содействовать развитию субъектного опыта физкультурно – оздоровительной деятельности детей 3-7 лет;

1.3. Принципы и подходы к формированию программы

Программа строится на принципах ФГОС ДО:

- поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека
- личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и детей;
- уважение личности ребенка

Так же учитывает основные принципы дошкольного образования, указанные в ФГОС ДО:

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

Основными подходами к формированию Программы являются:

- деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как - самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;
- индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;
- личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;
- средовой подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательного учреждения в воспитании и развитии личности ребенка.

1.4. Характеристика возрастных и индивидуальных особенностей физического развития детей.

Характеристика физического развития детей 2 - 3 года.

Продолжается интенсивный темп физического развития. К трем годам тела ребенка составляет от 13,1 до 16,9 кг, рост - 91 - 99 см. Ребенок становится более самостоятельным, движения его более координированными. Характерной особенностью этого возраста является потребность в разнообразных движениях, интерес и желание воспитанников их выполнять. Физические нагрузки необходимы им для полноценного развития всех систем и функций, чувственного познания окружающего мира. Однако параметры развития воспитанников, качественная характеристика и темп овладения ими разными видами движений (ходьбой, бегом, прыжками, лазаньем, метанием) индивидуальны. Важным для здоровья ребенка является гармоническое соотношение показателей физического развития: роста, веса, окружности груди, двигательной активности.

Характеристика физического развития детей 3 - 4 лет.

Возрастают физические возможности воспитанников. К четырем годам рост ребёнка достигает 96 - 107 см, масса тела 14,4 - 18,9 кг. Продолжается интенсивное развитие структуры и функций головного мозга. Дети в этом возрасте уже имеют значительный двигательный опыт: владеют всеми основными движениями, умеют использовать их в самостоятельной деятельности в зависимости от обстановки, условий; проявляют в движениях элементарные физические качества (ловкость, быстроту, выносливость). Движения становятся более разнообразными и координированными. Дети ощущают потребность в движении, полное удовлетворение которой способствует физическому и психическому развитию. При выполнении движений преобладают игровые мотивы (с удовольствием подпрыгивает - как зайчик, легко бегаёт на носках - как мышка, и т.д.). Индивидуальные различия в объеме, продолжительности содержания двигательной деятельности значительны.

В этот период высока потребность ребенка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребенок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.). У развивающегося трехлетнего человека есть все возможности овладения навыками самообслуживания (становление предпосылок трудовой деятельности) - самостоятельно есть, одеваться, раздеваться, умываться, пользоваться носовым платком, расческой, полотенцем, отправлять свои естественные нужды. К концу четвертого года жизни младший дошкольник овладевает элементарной культурой поведения во время еды за столом и умывания в туалетной комнате. Подобные навыки основываются на определенном уровне развития двигательной сферы ребенка, одним из основных компонентов которого является уровень развития моторной координации.

Характеристика физического развития детей 4 - 5 лет.

На пятом году жизни происходит дальнейшее физическое развитие воспитанников. Масса тела ребенка увеличивается за год в среднем на 1,5 - 2,0 кг, длина тела - на 6 - 7 см. К пяти годам рост детей достигает 104 - 116 см, масса тела - 16,5 - 20,4 кг. Физическое развитие характеризуется большей гармоничностью, что можно объяснить более совершенными функциональными возможностями организма. Ребенок становится более внимательным к своему физическому «Я», что помогает ему не только познать особенности строения человеческого организма (частей тела, внутренних органов), но и узнать об общих принципах их функционирования. Повышается активность воспитанника, усиливается ее целенаправленность. Его потребность в движении тесно переплетается с потребностью в общении в совместной игровой и других видах детской деятельности. Ребенок этого возраста владеет всеми видами движений, стремится по-разному их объединять, хочет испытывать свои силы в более сложных и новых видах физических упражнений. Именно в этом возрасте дети начинают активно играть в игры с правилами: подвижные (прятки, салочки). Дети пятого года жизни отличаются высокой двигательной активностью. В этом возрасте детьми хорошо освоен алгоритм процессов умывания, одевания, купания, приема пищи, уборки помещения. Дошкольники знают и используют по назначению атрибуты, сопровождающие эти процессы: мыло, полотенце, носовой платок, салфетку, столовые приборы. Уровень освоения культурно-гигиенических навыков таков, что дети свободно переносят их в сюжетно-ролевую игру.

Характеристика физического развития детей 5 - 6 лет.

На шестом году жизни в физическом развитии детей происходят существенные изменения. Масса тела ребенка увеличивается примерно на 200 г. в месяц, длина тела - на 0,5 см. К шести годам рост детей достигает 106,5 - 112,8 см, масса тела - 19,0 - 24,1 кг, окружность грудной клетки - 57 - 58 см.

Возрастает роль коры головного мозга в регуляции поведения детей.

Совершенствуются процессы высшей нервной деятельности. Начинается замена молочных зубов на постоянные. Значительно увеличивается подвижность детей, они успешно овладевают основными видами физических упражнений, стремятся добиться качественных показателей (дальше прыгнуть, метнуть), показать при выполнении движений ловкость, быстроту, силу, выносливость.

Более совершенной становится крупная моторика. Ребенок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более порывистые, у девочек - мягкие, плавные, уравновешенные), в общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка.

Характеристика физического развития детей 6 - 7 лет.

В течении 7-ого года жизни средний вес ребёнка достигает 19 - 24 кг.; рост 106,5 – 113,5 см, окружность грудной клетки зависит от упитанности ребёнка и его физического развития. 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 6-7 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка этого возраста 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.

Возрастает роль коры головного мозга в регуляции поведения детей. Совершенствуются процессы высшей нервной деятельности. Начинается замена молочных зубов на постоянные. Дети 6 - 7 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Продолжается дальнейшее развитие моторики ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. Проявляются элементы творчества при выполнении физических упражнений, во время игр, интерес к соревнованиям со сверстниками. К 6 - 7 годам ребенок уверенно владеет культурой самообслуживания и культурой здоровья.

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.

1.5 Планируемые результаты освоения Программы.

Специфика дошкольного детства не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребёнок проявляет инициативу и самостоятельность в игре; способен выбрать себе род занятий, участников по совместной деятельности;

- ребёнок активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх; способен сопереживать неудачам и радоваться успехам других;
- ребёнок владеет разными формами и видами игры; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать правилам в разных видах деятельности, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ребёнок обладает начальными знаниями о себе; ребёнок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности;

Конкретизация планируемых результатов освоения Программы с учётом возрастных возможностей детей дошкольного возраста

Группа/возраст	Планируемые результаты освоения Программы детьми
2 младшая группа (3-4 года)	<p><i>Ребенок интересуется окружающими предметами:</i> Познавательны и физически активны, Принимает участие в играх, проявляет игровой интерес к игровым действиям сверстников. Имеет представления о человеке, его внешних физических особенностях (есть голова, руки, туловище, ноги, лицо; на лице - глаза, нос, рот и т.п.); физических и эмоциональных состояниях (голоден, плачет и т.п.); деятельности близких ребенку людей. Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей. Может прыгать на 2 ногах с продвижением вперед и т.д. Умеет катать, бросать, переносить мяч. Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу</p> <p><i>Ребенок владеет простейшими навыками самообслуживания:</i> Имеет первичные представления о себе как человеке (знает названия основных частей тела, их функции)</p> <p><i>Ребенок владеет активной речью, включенной в общение:</i> Умеет играть рядом со сверстниками, не мешая им. Активно включается в парные игры со взрослыми. Проявляет интерес к действиям других детей, может им подражать. Ребенок общается со взрослыми на основе использования речи. Действия с предметами начинают выполняться по словесному указанию взрослого. Обращается к взрослому с просьбой о помощи. Выражает несогласие со взрослым словом.</p> <p><i>Ребенок стремится к общению:</i> Ребенок общается со взрослыми на основе использования речи Двигается в соответствии с характером музыки, начинает</p>

	<p>движение с первыми звуками музыки. Умеет выполнять притопывания ногой, хлопать в ладоши, поворачивать кисти рук. Выполняет указания взрослых «собери игрушки», понимает слова «хорошо», «плохо».</p> <p><i>Ребенок владеет основными движениями:</i></p> <p>Антрометрические показатели в норме. Владеет соответствующими возрасту движениями. Хорошо бегают: удерживает равновесие при ходьбе подоске, лежащей на полу. Учитя спускаться по наклонной доске самостоятельно. Спрыгивает с предмета высотой 10-15см, приземляясь на обе ноги; поднимается и спускается с лестницы; перешагивает небольшие препятствия (высотой до 20 см) приставными шагом. Хорошо бросает мяч двумя и одной рукой в разных направлениях, старается попадать в горизонтальную цель; толкает неподвижный мяч ногой; ловит мяч с близкого расстояния. Играя, поднимается на носочки ходят на цыпочках; катается на 3-х колесном велосипеде, перебирая по полу ногами.</p>
<p>Средняя группа (4-5 лет)</p>	<p><i>Ребенок овладевает основными культурными способами деятельности:</i></p> <p>Взаимодействует со взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, ориентирован на сотрудничество и кооперацию, умеет согласовывать движения в коллективной деятельности.</p> <p><i>Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру:</i></p> <p>Умеет выполнять пошагово инструкцию взрослого. Стремится к постановке цели при выполнении физических упражнений. Способен правильно реагировать на инструкции взрослого в освоении новых двигательных умений, культурно-гигиенических навыков и навыков здорового образа жизни.</p> <p><i>Ребенок обладает развитым воображением:</i></p> <p>Может реализовывать необходимые двигательные умения и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах, новых условиях, переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения при участии взрослого.</p> <p><i>Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью:</i></p> <p>Взаимодействует со взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, ориентирован на сотрудничество и кооперацию, умеет согласовывать движения в коллективной деятельности. Выражает свои потребности и интересы вербальными и невербальными средствами.</p> <p><i>Ребенок способен к волевым усилиям:</i></p> <p>Стремится правильно (безопасно) организовать собственную двигательную деятельность и совместные движения, и игры со сверстниками в группе и на улице; ориентирован на соблюдение элементарной культуры движений.</p> <p><i>Ребенок владеет основными движениями:</i></p>

	<p>Двигательная активность соответствует возрастным нормативам. Активен, с интересом участвует в подвижных играх. Имеет элементарные представления о культурно-гигиенических навыках, сохранении здоровья, здоровом образе жизни, питании и режиме.</p> <p>Называет основные гигиенические процедуры (мыть руки, умываться, чистить зубы, вытираться полотенцем, есть ложкой, вытирать рот салфеткой и т. п.). Обсуждает со взрослыми и детьми значение гигиенических процедур и правил безопасного поведения для здорового образа жизни (Надо есть чистыми руками, чтобы не попали микробы и не заболел живот и т. д.)</p> <p>Антропометрические показатели в норме или отмечается их положительная динамика. Физиометрические показатели соответствуют возрастно-половым нормативам. Уровень развития физических качеств и основных движений соответствует возрастно-половым нормативам. Ходит свободно, держась прямо, не опуская головы; удерживает равновесие при ходьбе по бревну (скамейке);</p> <p>правильно лазает по шведской стенке; бросает предметы вдаль, в цель, через сетку; ловит мяч кистями рук, многократно ударяет мячом о пол и ловит его;</p> <p>подпрыгивает на одной ноге, в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется.</p> <p>Отсутствие частой заболеваемости. Владеет основами гигиенической культуры. Охотно включается в выполнение режима дня и гигиенических процедур. Самостоятелен в умывании, раздевании, одевании, пользовании туалетом, при необходимости может обратиться к воспитателю за помощью. Аккуратен во время еды, умеет пользоваться носовым платком, правильно надевает обувь и т.п</p> <p><i>Ребенок проявляет любознательность:</i></p> <p>Активен в организации собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, подвижных играх; интересуется данными видами игр, узнаёт новые, самостоятельно обращается к ним в повседневной жизнедеятельности. Пользуется простейшими навыками двигательной и гигиенической культуры.</p> <p>Проявляет интерес к знакомству с правилами здоровьесберегающего и безопасного поведения.</p>
<p>Старшая группа (5-6 лет)</p>	<p><i>Ребенок овладевает основными культурными способами деятельности:</i></p> <p>Может организовывать совместные подвижные игры в группе и на улице.</p> <p><i>Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру:</i></p> <p>Интерес к правилам и нормам здорового образа жизни становится более устойчивым.</p>

	<p><i>Ребенок обладает развитым воображением:</i> Умеет реализовать необходимые двигательные умения и навыки здорового образа жизни в новых, более сложных обстоятельствах и условиях, проявляет элементы двигательного творчества и сотворчества. Осуществляет перенос двигательного опыта в разнообразные виды детской деятельности, самостоятельно переносит в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения. Решает проблемные игровые ситуации, связанные с нормами и правилами здорового образа жизни.</p> <p><i>Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью:</i> Проявляет избирательность во взаимоотношениях и общении со сверстниками: появляются предпочтения в выборе партнёров по играм и общению.</p> <p><i>Ребенок способен к волевым усилиям:</i> Правильно (безопасно) организует собственную двигательную деятельность и совместные движения, и игры со сверстниками в группе и на улице; демонстрирует элементарную культуру движений.</p> <p><i>Ребенок владеет основными движениями:</i> Устанавливает связь между овладением основными движениями и развитием силы, ловкости, выносливости собственного тела. Понимает необходимость заботы о сохранении здоровья и необходимости движений.</p> <p>Имеет представления об основных движениях и способах их выполнения. Имеет представления о здоровом образе жизни, о необходимости культурно-гигиенических навыков, полноценном питании, правильном режиме, закаливании, занятиях спортом.</p> <p>Антропометрические показатели в норме или отмечается их положительная динамика. Физиометрические показатели соответствуют возрастным нормативам. Уровень развития физических качеств и основных движений соответствует возрастным нормативам. Двигательная активность соответствует возрастным нормативам. Отсутствие частой заболеваемости.</p> <p><i>Ребенок проявляет любознательность:</i> Активен в освоении более сложных упражнений, проявляет самостоятельность в дальнейшем развитии репертуара уже освоенных движений. Стремится к выполнению физических упражнений, позволяющих продемонстрировать качества в соответствии с полом (сила, ловкость, гибкость, красота исполнения).</p>
Подготовительная группа (6-8 лет)	<p><i>Ребенок обладает развитым воображением:</i> Настойчиво проявляет элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно использует двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах.</p> <p><i>Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью:</i></p>

Достаточно самостоятелен в организации собственной оптимальной двигательной деятельности и двигательной деятельности сверстников, в том числе подвижных игр, уверенно анализирует их результаты.

Ребенок способен к волевым усилиям:

Демонстрирует освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности.

Ребенок владеет основными движениями:

Имеет представления о необходимости движений и регулярных занятиях физкультурой, оценивает их влияние на собственную силу, быстроту, ловкость, выносливость. Самостоятельно расширяет представления о сохранении здоровья. Имеет представления о занятиях спортом, правильном питании, режиме, культурно-гигиенических навыках и культуре питания.

Крупная и мелкая моторика хорошо скоординированы. Освоенные действия выполняются точно, быстро.

Антропометрические показатели в норме или отмечается их положительная динамика. Уровень развития физических качеств и основных движений соответствует возрастным нормативам. Двигательная активность соответствует возрастным нормативам. Отсутствие частой заболеваемости.

Ребенок проявляет любознательность:

Свободно и вариативно использует основные движения в самостоятельной деятельности, переносит их в разные виды игр, интегрирует разнообразие движений с разными видами и формами детской деятельности, активен в соревнованиях со сверстниками в выполнении физических упражнений.

1.6. Интеграция образовательных областей

Физическое развитие по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие.

Социально-коммуникативное развитие. Развитие игрового опыта совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждений к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развитие умения четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развитие коммуникативных способностей при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

Познавательное развитие. Обогащение знаний о двигательных режимах, видах спорта. Развитие интереса к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формирование представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие. Обогащение активного словаря на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развитие звуковой и интонационной культуры речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие. Обогащение музыкального репертуара детскими песнями и мелодиями. Развитие музыкально-ритмических способностей детей, выполнение упражнений в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения

1.7. Педагогический мониторинг индивидуального развития детей по направлению «Физическое развитие»

Для проведения исследования физического развития детей дошкольного возраста используется методика «Диагностика физического развития дошкольников». Мониторинг физического развития проводится два раза в год (в сентябре и мае). Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Цель: изучить особенности проявления у детей физических способностей и начала физической культуры.

Форма проведения: наблюдение за ребёнком в процессе выполнения специально подобранных заданий в индивидуальном или групповом порядке

Оценка уровня развития: Категориальные шкалы для индивидуальной оценки физической подготовленности имеют градации оценки:

- ❖ 3 балла – высокий уровень (выполнено правильно);
- ❖ 2 балла – средний уровень (выполнено частично);
- ❖ 1 балл – низкий уровень (не выполнено, но попытка была).

По данной диагностике проверяются уровень развития ребёнка в следующих основных видах движений:

- ❖ бег на 10м., 20м., 30.м;
- ❖ прыжки в длину с места;
- ❖ метание мешочков с песком;
- ❖ упражнения с мячом: подбрасывание и отбивание мяча;
- ❖ равновесие;
- ❖ сила (бросание набивного мяча).

По результатам тестирования заполняются диагностические карты физической подготовленности детей на каждую возрастную группу, и планируется дальнейшая работа.

II. Содержание программы по физическому развитию по возрастным группам.

Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 2-3 лет

Третий год жизни – важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения

совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребёнок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Всё это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию.

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

В первой младшей группе детей строят в колонну по одному, в шеренгу, в круг, врассыпную – сначала подгруппами, потом всей группой. Построение происходит с помощью воспитателя по зрительным ориентирам.

Общеразвивающие упражнения дети могут выполнять стоя врассыпную или в кругу.

Основные движения:

1. Ходьба. В первой младшей группе нужно учить детей ходить правильно, не наталкиваясь друг на друга, формировать умение сохранять устойчивое положение тела и правильную осанку.
 2. Бег. На третьем году жизни ребёнка нужно учить бегать, сохраняя равновесие и заданное направление, не наталкиваясь на предметы.
 3. Прыжки. В первой младшей группе вводятся прыжки на двух ногах на месте, с продвижением, а так же в длину и высоту с места. Основное внимание должно быть направлено на обучение детей отталкиванию двумя ногами, мягкому приземлению на носки при прыжках вверх и в высоту с места.
 4. Катание, бросание, ловля. Ребёнка учат брать мяч, держать его и переносить одной и двумя руками, скатывать, прокатывать, энергично отталкивать в заданном направлении.
 5. Ползание и лазание. Сначала детей целесообразно учить ползанию на животе, постепенно переходя к ползанию на четвереньках с опорой на колени и ладони. Это упражнение проводится фронтально и сочетается с движениями на выпрямление туловища. Аналогично организуются упражнения в подлезании.
 6. Упражнения в равновесии. Умение сохранять равновесие развивается у ребёнка в процессе выполнения всех физических упражнений, а так же специальных занятий. Воспитателю необходимо учитывать, что такие упражнения требуют от ребёнка концентрации внимания и преодоления чувства неуверенности, страха.
 7. Подвижные игры. Роль ведущего берёт на себя воспитатель. По ходу игры он подсказывает детям их действия, подбадривает неуверенных, застенчивых. Малыши выполняют движения, подражая педагогу. Подвижную игру на занятии повторяют два-три раза.
- Особенностью формирования у детей двигательных навыков на данном возрастном этапе является многократное повторение одних и тех же движений.

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

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

2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3-4 лет

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

- создание условий для гармоничного физического развития детей;
- обеспечение возможности для формирования представлений о себе, своём здоровье и физической культуре;
- способствовать освоению навыков здоровья и физической культуры, культурно-гигиенических навыков;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- содействовать становлению первоначального двигательного опыта, развивать потребность в двигательной активности и интерес, положительное отношение к физкультурно-оздоровительной деятельности;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- создание условий для проявления самостоятельности, инициативы и активности в сфере физической культуры и здоровья.

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. Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.
5. Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
6. Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
7. Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
8. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
9. Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные виды движений

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны. Перешагивание через предметы высотой 10-15 см, рейки лестницы. Ходьба с изменением темпа, заданиями, имитируя животных и птиц. Оздоровительная ходьба на расстояние 600 м.,

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, в рассыпную; 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 (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд). Метание мешочка с песком, малым мячом в горизонтальную цель с расстояния 1,5-2 м.

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

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

Скоростные способности. Преодоление полосы препятствий на прогулке, в зале, групповой комнате.

Выносливость. Ходьба и бег по пересечённой местности, перешагивание бревнышек, прыжки через ручеёк, подлезание под дуги (воротца), бег по узенькому коридорчику; выполняет задания («В гости к Айболиту», «В гости к Мишке -Топтыжке» и т.п.)

Силовые способности. Выполнение общеразвивающих упражнений с мячом весом 500г, лентами, султанчиками; катание набивного мяча ногами на расстоянии 1 м.

Координация. Выполнение ходьбы и бега с предметами, платочками, флажками, султанчиками, при выполнении общеразвивающих упражнений следит за движением предметов.

Танцевальные движения. Выполнение элементарных плясовых движений рук и ног, помахивание платочком, веточкой, снежинкой, передаёт образы: «неуклюжего мишки», «Пушистого цыплёнка», «Весёлого зайчика».

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

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

2. Общеразвивающие упражнения

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

Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки. катать товарища на санках по прямой; передвижение на лыжах ступающим шагом , активно сгибает ноги в коленях , имитируя позу «лыжника», выполняет повороты переступанием, чистит «зеркало» лыж от снега, выполняет правила переноски лыж; катается по прямой на трехколёсном велосипеде , уверенно вращает педали , выполняет поворотывправо- влево.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

4. Подвижные игры

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

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

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

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет», «Подбрось, бросай, упасть не давай».

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

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

2.2. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4-5 лет

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

- формирование представлений о влиянии физических упражнений на общее состояние здоровья, требованиях к технике выполнения физических

упражнений, правилах безопасности выполнения движений, способах заботы о своём здоровье;

-создание условий для наглядного формирования понимания смысла здоровьесформирующей деятельности человека;

- освоение навыков здоровья и физической культуры, культурно-гигиенических навыков;

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

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- становление субъектного двигательного опыта, формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать правильную осанку.

2. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, 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.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений:

1. Основные движения

Ходьба и равновесие. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

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

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см.

Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

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

Спортивные движения. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам. На двух и трёхколёсных велосипедах ездит по прямой, по кругу, «восьмёркой», выполняет повороты направо-налево.

Скоростные способности. Преодолевают уверенно полосу препятствий на прогулке, выполняет игровые упражнения («Быстро возьми, быстро, положи»), бег с вертушками и султанчиками. Выполняет двигательные задания («Через обруч к флажку», «Не замочи ног») Учится бегать наперегонки, играть в разные варианты «Догонялок».

Выносливость. Выполняет продолжительную ходьбу, прогулки – походы на расстояние 1000 м. с отдыхом, делает подскоки «Кузнечики» в течение 30-40 с. с небольшими перерывами, выдерживает на прогулке 2-3 подвижные игры подряд, сохраняет темп в оздоровительном беге, ходьбе, прохождении по лыжной дистанции.

Силовые способности. Самостоятельно умеет регулировать мышечные усилия, соблюдает правила качания на качелях. Выполняет бросание мячей (вес 0,5 кг.) товарищу из разных исходных положений только двумя руками. Выполняет висы, подтягивается на турнике.

Координация. Сохраняет устойчивое положение тела при быстрой остановке после ходьбы, бега, вращения, приседании. Стоит на одной ноге в позе «Замри» 3-5сек. бегает по извилистым дорожкам, перепрыгивает через канавки, пролезает в обруч.

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 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).

3. 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.

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

2.3. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5-6 лет

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

- создание условий для гармоничного физического развития детей;
- формирование представления об особенностях своего организма, этикете, гигиене, культуре отдыха и безопасного поведения;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- формирование первоначальных навыков и развитие самоорганизации в подвижных и хороводных играх;

- становление субъектного двигательного опыта, развитие потребности в двигательной активности и интерес к физкультурно – оздоровительной деятельности.
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

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.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба и равновесие. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по

трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. 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, в рассыпную, 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 пез каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой — 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

Спортивные движения. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения. Ходьба на лыжах: осваивает навыки ходьбы скользящим шагом на расстояние 800-1000 м., обходя препятствия, выполняет повороты переступанием, спуск с пологого склона (длина ската 30-40 м), мягко пружиня, со склона (длина ската 8-10 м) в низкой стойке лыжника, проезжает в ворота, делает подъём на склон «лесенкой»; ходит на лыжах длинным скользящим шагом с правильной перекрёстной работой рук и ног на расстоянии 1,5 км по пересечённой местности. Катание на велосипеде: уверенно

катается на двухколесном велосипеде, объезжает расставленные предметы «змейкой», «восьмёркой», делает повороты направо-налево.

Скоростные способности. Выполняет бег в максимальном темпе на дистанции 20-25-30м. с высоким подниманием бедра или отведением голени назад, ускорением, с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном, уменьшенном).

Выносливость. Увеличивается общий объём беговой нагрузки с 720 до 1400м; медленно бежит по пересечённой местности (180 -300*3раза), бег со средней скоростью.

Силовые способности. Делает специальные силовые упражнения, требующие малых и средних усилий (упражнения с набивными мячами), удерживание ног под прямым углом из положения сидя, лёжа, висы на гимнастической стенке).

Гибкость. Выполняет круговые движения руками, пружинистые наклоны туловища вперёд и в стороны из исходного положения, сидя, лёжа, повороты в стороны с активным отведением рук, поочередное отведение ног вперёд – назад, в стороны, махи ногами; выполняет упражнение «рыбка» в течении 5-6с., упражнения в парах.

Ловкость. Проявляет чувство пространства и времени в подвижных и спортивных играх на лыжах, при выполнении различных упражнений в равновесии, во время бега и ходьбы.

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-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; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступить 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 игры и спортивные упражнения

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.

4. 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.

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

2.4. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6-7 лет

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

- создание условий для гармоничного физического развития и воспитание внимательного отношения детей к своему здоровью и жизни;
- обогащение представления о способах поддержания, укрепления и сохранения здоровья средствами физической культуры;

- побуждение к точному, энергичному и выразительному выполнению физических упражнений;
- упражнять в умении контролировать технику выполнения движений, обучая способам самоконтроля и самооценки;
- учить элементарному планированию и прогнозированию своих действий, совершенствовать навыки самоорганизации в подвижных и спортивных играх;
- развивать двигательное воображение, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений, закреплять правила и двигательные умения в спортивных играх и упражнениях;
- развивать позицию субъекта физкультурно-оздоровительной деятельности, добиваясь самостоятельного выполнения необходимых навыков гигиены и санитарии, самообслуживания;
- осуществлять самоконтроль за самочувствием после физической нагрузки;
- содействовать становлению субъектного двигательного опыта, развивать умение планировать физкультурно-оздоровительную деятельность;
- содействовать проявлению индивидуального стиля физкультурно-оздоровительной деятельности, творчества, инициативы, выразительности движения.

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. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.
2. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным

достижениям в области спорта.

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

4. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

1. Основные движения

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

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

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки

ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку).

Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

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

Спортивные движения. Поднимает во время спуска санках заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.).

Выполняет разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот.

Участвует в играх — эстафетах с санками;

Скользит с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом.

Скользит с невысокой горки; осваивает навык свободного передвижения на велосипедах и самокатах, выполняя правила дорожного движения.

Скоростные способности. Бегают в максимальном темпе на дистанции 20-25-20 м 5-6 раз, принимает старты из разных исходных положений.

Выносливость. Учится выполнять общий объём беговой нагрузки 1100 м в начале года и 2000 м в конце года, медленный бег (350 м * 2 раза, затем 4 раза), бег со средней скоростью (200-300 м * 2 раза) на одном занятии; выполняет от 150 до 250 прыжков на месте и с продвижением вперёд, выпрыгивает на пеньки высотой 15-35 см. до утомления, восстанавливает дыхание с течением 3 минут.

Силовые способности. Осваивает способы выполнения упражнений с должным мышечным напряжением, на отягощение собственным весом (наклоны на гимнастической скамейке, у стенки, поднимание ног, туловища выполнение парных упражнений, на отягощение набивным мячом (вес 1 кг.))

Координация. Выполняет разнонаправленные упражнения, упражнения на «полосе препятствий»; пробегает, перешагивая через 5 набивных мячей, берет мяч бросает его в горизонтальную цель, быстро возвращается на место, неся в руках 2 набивных мяча; проявляет выразительность двигательных действий.

Гибкость. осваивает навык систематического выполнения физических упражнений с большой амплитудой; выполняет простейшие элементы художественной гимнастики и акробатики (в соответствии с индивидуальными возможностями детей).

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.

4. 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.

4. Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

Спортивные развлечения. «Летняя Олимпиада», «Ловкие и смелые», «Спорт, спорт, спорт», «Зимние катания», «Игры-соревнования», «Путешествие в Спортландию».

Туризм. Осваивает навыки пеших переходов в течении 25 мин. с перерывом между у ними, вес рюкзака от 500 гр. до 1.5 кг., длительность 1,5-3км., продолжительность до 2-3 часов, продолжительность промежуточного привала 10-15 минут.

2.5. Особенности организации образовательной деятельности по физическому развитию

Реализация рабочей программы осуществляется через регламентированную и нерегламентированную формы обучения:

- различные виды занятий (комплексные, доминантные, тематические,);
- самостоятельная деятельность (нерегламентированная деятельность) в соответствии с требованием СанПиНа и учебного плана

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Третье физкультурное занятие проводится на открытом воздухе (двигательная деятельность на спортивной площадке), при наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям и отсутствию медицинских противопоказаний. Длительность не превышает

длительности непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию детей в каждой возрастной группе. Занятие направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме.

Группа	Возраст	Длительность занятия
2 младшая	3-4 лет	15 минут
средняя	4-5 лет	20 минут
старшая	5-6 лет	25 минут
подготовительная	6-7 лет	30 минут

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

В каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность:

- детям раннего и младшего возраста - доставить удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки
- В среднем возрасте – развитие физических качеств (прежде всего выносливость и силу)
- В старших группах – формирование потребности в движении, развитие двигательных способностей и самостоятельности.

Для этого используются разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности:

1. Непосредственно образовательная деятельность по традиционной схеме.
2. Непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.
3. Ритмическая гимнастика.
4. Соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.
5. Непосредственно образовательная деятельность в сюжетно-игровой форме.

Расписание физкультурных занятий

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
9.25 – 9.40 2 младшая группа «Теремок»	9.00 - 9.20 средняя группа «Дюймовочка»	9.00 - 9.25 старшая группа «Солнышко»	9.30 – 9.45 2 младшая группа «Теремок»	9.00 - 9.20 средняя группа «Дюймовочка»
9.45 - 10.00 2 младшая группа «Ладушки»	10.00 - 10.25 старшая группа «Солнышко»	9.55 -10.25 подготовительная гр«Звездочки»	9.45 - 10.00 2 младшая группа «Ладушки»	10.00 – 10.30 подготовительная гр«Русалочка»
			10.40 – 11.10 подготовительная гр«Русалочка»	10.40 - 11.10 подготовительная гр«Звездочки»
Занятия на спортплощадке				

11.30 -12.00 подготовительная гр«Звездочки»	11.30 – 12.00 подготовительная гр«Русалочка»	11.00-11.15 2 младшая группа «Ладушки» 11.20-11.35 2 младшая группа «Теремок»	11.40-12.00 средняя группа «Дюймовочка»	11.30-11.55 старшая группа «Солнышко»
--	---	--	--	--

2.6. Описание форм, способов, методов и средств реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

Формы занятий с воспитанниками от 3 до 7 лет с учётом возрастных особенностей:

- непосредственно образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физкультминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течении дня.

III. Организационный раздел Программы:

3.1. Организация двигательного режима воспитанников

	Период проведения	Время проведения (минут x дней)			
		2 Младшие группы	Средняя группа	2 Старшие группы	Подготовительная группа
Утренняя гимнастика	Ежедневно	6x5=30	8x5=40	10x5=50	15x5=75
Подвижные игры в самостоятельной деятельности детей (утр.приём)	Ежедневно	5x5=25	7 x5=35	10x5=50	12x5=60
НОД по физическому развитию	2 раза в зале	15x2 =30	20x2=40	25x2 = 50	30x2=60
	1 раз на улице	15	20	25	30
Двигательные разминки	ежедневно между занятиями	10x5=50	10x5=50	10x5=50	10x5=50
Физкультминутки	Ежедневно во время занятий	2x5=10	2x5=10	2x5=10	4x5=20

Подвижные игры на прогулке	Ежедневно утром и вечером	8x10=80	10x10=100	12x10=120	15x10=150
Физические упражнения на прогулке	Ежедневно утром и вечером	8x10=80	10x10=100	12x10=120	15x10=150
Оздоровительный бег	Ежедневно	3x5=15	4x5=40	5x5x=25	6x5=30
«час двигательного творчества»	Ежедневно после дневного сна	15x5=75	20x5=100	25x5=125	30x5=150
Спортивные игры	Элементы игр на прогулке в 1-ой половине дня	_____	10x5=50	12x5=60	15x5=75
Спортивный кружок	Один раз в неделю	_____	_____	_____	30
Развлечения	Один раз в месяц	_____	30	40	50
Гимнастика после сна	Ежедневно	6x5=30	8x5=40	10x5=50	10x5=50
Корректирующая гимнастика	Ежедневно утром и вечером	10x5=50	7x10=70	8x10=80	10x10=100
Музыкально-ритмические движения	2 раза в неделю на занятиях	15x2=30 7x2= 14	20x2=40 10x2= 20	25x2=50 12x2= 24	30x2=60 15x2= 30
Индивидуальная работа по развитию движений	2 раза в неделю в помещении и на прогулке	8x2=16	8x2=16	10x2=20	12x2=24
Самостоятельные игры и прочие движения в течении дня	Ежедневно в течение дня	25x2=125	30x5=150	35x5=175	40x5=200

3.2. Материально-техническое обеспечение

Для физического развития воспитанников используется оборудование спортивной площадки: спортивный комплекс, яма для прыжков, «тропа здоровья». В зимний период на площадке прокладывается лыжня и оборудуется снежная горка для обрабатывания навыка спуска на лыжах.

В детском саду имеется спортивно-музыкальный зал с необходимым оборудованием.

Перечень спортивного оборудования и пособий

- Гимнастическая стенка (2 пролёта) – 1 шт.
- Скамейка гимнастическая - 3 шт.
- Гимнастические маты – 3 шт.
- Дуги для подлезания - 3 шт.
- Доски ребристые – 2шт.

- Обручи диаметр 50 см. – 25 шт.
диаметр 70см. – 3 шт.
- Палки гимнастические – 25шт.
- Канаты – 5шт.
- Скакалки – 25шт.
- Разноцветные флажки, платочки, ленты, кубики, косички – по 25шт.
- Погремушки- 25шт.
- Мешочки с песком – 25шт.
- Гантели – 25шт.
- Гимнастический мяч (фитбол) - 4шт.
- Мячи набивные – 14 шт.
- Мячи резиновые диаметр 6см. – 25шт.
диаметр 20-25 см. – 25шт.
- Массажные мячи – 14шт.
- Бадминтон – 2 комплекта
- Массажные дорожки, коврики
- Батут – 1шт.
- Модули – 1 комплект
- Стойки для подлезания и прыжков в высоту – 10шт.
- Кегли – 25шт.
- Лыжи – 30пар
- Ключки, шайбы - по 5шт.

Физкультурное оборудование соответствует педагогическим, эстетическим и гигиеническим требованиям. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря соответствуют возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Технические средства обучения.

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений используется музыкальный центр и аудиозаписи. Это позволяет создавать положительный психологический климат на занятиях и развлечениях.

3.3. Программно-методическое обеспечение

«Будь здоров дошкольник»(программа физического развития детей 3-7лет)

Т.Э.Токаева, М: ТЦ«Сфера»2015г.

«Технология физического развития детей 1-3лет» Т.Э.Токаева, Л.М. Бояршинова, Л.Ф.Троегубова, М: ТЦ «Сфера»2017г.

«Технология физического развития детей 3-4лет» Т.Э.Токаева, М: ТЦ «Сфера»2016г.

«Технология физического развития детей 4-5 лет» Т.Э.Токаева, М: ТЦ«Сфера»2017г.

«Технология физического развития детей 5-6 лет» Т.Э. Токаева, М: ТЦ «Сфера»2017г.

«Технология физического развития детей 6-7лет» Т.Э. Токаева, М: ТЦ«Сфера»2018г.

«К здоровой семье через детский сад» (методические рекомендации к программе),М: ТЦ«Сфера»2017г.

«Подвижные игры для детей»» О.Е. Громова, творческий центр «Сфера»2017г.

«Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет» (пособие для воспитателей и инструкторов по физической культуре) М.А. Рунова; М, «Просвещение» 2006г;

«Воспитание двигательной культуры дошкольников»(учебно-методическое пособие) Л.М. Волошина; М. Издательство «АРКТИ»2005г;

«Спортивные сказки» Т.А. Шорыгина; М, творческий центр «Сфера» 2014г;

«Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников» Е.Р.Железнова; Санкт- Петербург, «ДЕТСТВО ПРЕСС» 2013г;

«Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников» Л.А.Соколова; Санкт- Петербург, «ДЕТСТВО ПРЕСС» 2013г;

«Бодрящая гимнастика для дошкольников» Т.Е. Харченко; Санкт- Петербург «ДЕТСТВО ПРЕСС»2012г;

«Детский фитнес» Е.В. Сулим; М, творческий центр «Сфера» 2014г;

«Утренняя гимнастика в детском саду» Т.Е. Харченко; М, Издательство «Мозаика-Синтез» 2011г;

«Организация двигательной деятельности детей в детском саду» Т.Е.Харченко; С-Пб, издательство «Детство - пресс» 2010г;

«Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет», Л.И. Пензулаева; М, «Мозаика-Синтез» 2011г;