

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА ДЕТСКИЙ САД №53 «РОСТОЧЕК»**

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ №53 «Росточек»
Жубинская А.Р.
« 31 » *августа* 2020г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2020-2021 учебный год
Образовательная область «Физическая культура»
для детей дошкольного возраста (3 -7 лет)**

**Составитель:
Инструктор по физической культуре
Пахомова Н.И.**

Утверждено на педагогическом
совете №1 от 31.08.2020 г.

Оглавление

I. Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи реализации программы	4
1.3. Принципы и подходы к формированию Программы	7
1.4. Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста	8
1.5. Целевые ориентиры образовательного процесса	10
II. Содержательный раздел	10
2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию детей дошкольного возраста в группах общеразвивающей направленности	12
2.1.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей младшей группы 3 - 4 лет (четвертый год жизни)	13
2.1.2. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей средней группы 4- 5 лет (пятый год жизни)	15
2.1.3. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей старшей группы 5 – 6 лет (шестой год жизни)	18
2.1.4. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей подготовительной к школе группы 6- 7 лет (седьмой год жизни)	21
2.2. Планируемые результаты	25
2.3. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.	28
2.4. Коррекционная работа	29
2.5. Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями	31
2.6. Формы и методы оздоровления детей в МБДОУ	33
2.7. Физкультурно-оздоровительная работа	34
III Организационный раздел программы	36
3.1. Режим двигательной активности	36
3.2. Комплексно – тематическое планирование образовательного процесса	38
3.3. Приоритетные направления работы с детьми. Организация кружковой работы с детьми	38
3.4. Организация предметно-развивающей среды	38
3.5. Методическое обеспечение	39
Приложение №1	40

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровья и сохранения. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. №273, а также указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ"; "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ" и другими нормативными документами.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьёзную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Согласно ФГОС дошкольного образования образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленной на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость и способствующих правильному формированию опорно-двигательного аппарата в системе организма;
- развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

Рабочая программа (далее Программа) образовательного процесса МБДОУ №53 «Росточек» выстроена в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.

Программа инструктора по физической культуре разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию различных видов деятельности в ДОО, возрастных особенностях детей. Она реализуется посредством основной образовательной программы и в соответствии со следующими нормативными документами:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Национальной доктриной образования в РФ

-Концепцией модернизации российского образования
-Концепцией дошкольного воспитания
-СанПиН 2.1.3049-13 от 15.05.2013

Главной задачей Программы, является создание программного документа, помогающего инструктору по физической культуре ДОО организовать образовательно-воспитательный процесс в соответствии с требованиями ФГОС.

Ведущие 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, формирование предпосылок к учебной деятельности, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника

Задача инструктора по физической культуре не превращать непосредственно образовательную деятельность в урок, а использовать формы работы с детьми, соответствующие их возрасту, указанные в программе дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

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

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию различных видов деятельности в ДОО, возрастных особенностях детей. Она реализуется посредством основной образовательной программы и в соответствии с нормативными документами.

Для достижения целей Программы первостепенное значение имеют:

- забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка;
- создание в группах атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству;
- максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса;
- творческая организация воспитательно-образовательного процесса;
- вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка;
- уважительное отношение к результатам детского творчества;
- единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи;
- соблюдение в работе детского сада и начальной школы преемственности, исключающей умственные и физические перегрузки в содержании образования детей дошкольного возраста, обеспечивающей отсутствие давления предметного обучения.

1.2. Цели и задачи реализации программы

Цель программы

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, создание условий для

становления творческой, интеллектуальной, духовно и физически развитой личности, способной к осознанному саморазвитию.

Задачи программы:

- Формировать у всех участников образовательного процесса потребность в здоровом образе жизни как показателе общечеловеческой культуры.
- Формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки, обучать новым видам движений, основанных на приобретённых знаниях и мотивациях физических упражнений.
- Развивать физические качества гибкость, выносливость, быстроту, равновесие, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук.
- Формировать понятия о значимости занятий физической культурой для человеческого организма.
- Знакомить и формировать представления о различных видах спорта, символике и спортивных состязаниях.
- Воспитывать волевые качества личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);
- Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

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

- Общеразвивающие упражнения. (Направление образовательного процесса «Приобщение к физической культуре».)
- Упражнения в равновесии. (Направление образовательного процесса «Приобщение к физической культуре».)
- Броски, ловля, метание. (Направление образовательного процесса «Приобщение к физической культуре».)

II. Накопление и обогащение двигательного опыта детей:

- Овладение основными видами движений: ходьба, бег, ползание и лазание, прыжки. (Направление образовательного процесса «Приобщение к физической культуре».)
- Совершенствование и автоматизация основных видов движений. (Направление образовательного процесса «Приобщение к физической культуре».)
- Выполнение имитационных движений. (Направление образовательного процесса «Двигательно-экспрессивные способности и навыки».)
- Выполнение упражнений на образное перевоплощение. (Направление образовательного процесса «Двигательно-экспрессивные способности и навыки».)
- Выполнение статических поз. (Направление образовательного процесса «Двигательно-экспрессивные способности и навыки».)
- Имитация движений. (Направление образовательного процесса «Двигательно-экспрессивные способности и навыки».)

III. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- Развивающие подвижные игры. (Направление образовательного процесса «Приобщение к физической культуре».)
- Подвижные игры с правилами и сигналами. (Направление образовательного процесса «Приобщение к физической культуре».)
- Ориентировка в пространстве. (Направление образовательного процесса «Двигательно-экспрессивные способности и навыки».)
- Движение под музыку. (Направление образовательного процесса «Двигательно-экспрессивные способности и навыки».)
- Танцевальные упражнения. (Направления образовательного процесса «Двигательно-экспрессивные способности и навыки», «Приобщение к физической культуре».)

Задачи, поставленные нашим дошкольным учреждением и обуславливающие достижения цели, состоят в следующем:

1. Работа с детьми: построение модели приобщения детей к физической культуре и спорту, ценностям здорового образа жизни, формирование у них мотивов самосохранения, воспитание привычки заботиться о своем здоровье через все направления работы с детьми:

-организация благоприятных условий для формирования здоровой и физически крепкой личности, воспитания у детей созидательного отношения к своему здоровью;

-обновление содержание учебно-воспитательного процесса дополнительными программами и инновационными здоровье сберегающими технологиями ориентированными на развитие целостной, физически подготовленной, культурно-нравственной личности ребенка, формирование у него основ здоровья, физических свойств и качеств, соответствующих возрастным, индивидуальными личностным особенностям и возможностям;

-воспитание у детей чувства ответственности за свое здоровье, формирование целостного понимания здорового образа жизни;

-использование в процессе приобщения детей к здоровому образу жизни приемов интеграции разных видов деятельности.

2. Работа с педагогами: повышение уровня профессиональной компетентности педагогического коллектива в вопросах физического развития и оздоровления детей:

-реорганизация деятельности методической службы направленной на построение целостного педагогического процесса ДОО и обеспечение качественной и эффективной поддержки педагогов в процессе освоения инноваций в области физического воспитания и оздоровления детей;

-обеспечение использования в работе методической службы ДОО эффективных форм организации;

-обеспечение освоения программы физического развития и внедряемых технологий физического воспитания и оздоровления;

-создание условий для профессионально-творческого роста педагогов в дошкольном образовательном учреждении и проявления их активности.

3. Работа с родителями: осуществление преемственности ДОО и семьи в вопросах физического воспитания и оздоровления детей, изучение и активизация педагогического потенциала семьи:

-формирование у родителей активной позиции в физическом воспитании и оздоровлении ребенка; разработка и внедрение инновационных форм и приемов работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни

-систематизация деятельности через разработку перспективного планирования работы с родителями по формированию здорового образа жизни.

4. *Работа с социумом*: организация на базе ДОО консультативного пункта поддержки педагогов и родителей в вопросах физического развития и здоровья детей:

- развитие форм сотрудничества с социальными институтами по пропаганде здорового образа жизни;
- привлечение персонала дошкольных учреждений к организации и участию в спортивных мероприятиях;
- определение новых направлений работы с социальными институтами детства;
- расширение спектра форм работы ДОО по пропаганде здорового образа жизни; для повышения престижа работы ДОО в социуме, роста доверия к ней со стороны педагогической общественности
- расширение форм распространения своего опыта.

5. *Предметно-развивающая среда*:

- организовать предметно-развивающую среду, стимулирующую развитие двигательной активности детей в разных видах деятельности.

Программа предусматривает решение программных задач в самостоятельной и совместной деятельности взрослого и детей, не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов.

Основными приоритетными направлениями являются: концепция психологического возраста как этапа, стадии детского развития, характеризующегося своей структурой и динамикой, включающий в себя:

- качественно особые, специфические отношения между ребенком и взрослым (социальная ситуация развития);-определенную иерархию видов деятельности и ведущий ее тип;

- основные психологические достижения ребенка, свидетельствующие о развитии его психики, сознания, личности.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

Наряду с общепедагогическими дидактическими **принципами** (сознательности и активности, наглядности и доступности, систематичности и последовательности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несёт ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, обеспечивает рациональный общий и двигательный режим, создает оптимальные условия для двигательной активности детей.

Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

Принцип гуманизации и демократизации, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

Принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребёнка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений*.

Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

Принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;

Комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса; предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;

Принцип единства с семьёй, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

В дошкольных учреждениях используются разнообразные способы обучения:

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

Использование разнообразных способов обучения обеспечивает *принцип единства* оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения, что способствует эффективному решению воспитательно-образовательных и оздоровительных задач в работе с детьми. Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

Программа нацелена на творческую инициативу педагогов и создает простор для творческого использования различных педагогических технологий. Такой подход позволяет педагогу грамотно организовывать образовательный процесс. Программа строится на следующих методологических подходах:

- качественный подход,
- генетический подход,
- возрастной подход,
- культурно-исторический подход,
- личностный подход,
- деятельностный подход

1.4 Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста

Дошкольный возраст наиболее благоприятен для приобретения жизненно важных знаний, умений и навыков. Именно в это время закладываются основы будущего здоровья, работоспособности человека, его психическое здоровье.

Дошкольный возраст (3 – 7 лет) характеризуется значительной динамикой показателей, которыми характеризуется физическое и двигательное развитие ребёнка. Быстрыми темпами идёт рост скелета и мышечной массы. Особенности психики детей этого возраста обуславливают целесообразность коротких по времени, но часто повторяющихся занятий разнообразного, преимущественно игрового содержания. Недопустимы перегрузки организма, связанные с силовым напряжением и общим утомлением. В то же время необходимо отметить, что развитие выраженного утомления у ребёнка маловероятно, т.е. он не в состоянии противодействовать развивающемуся чувству усталости и прекращает тренировку.

В младшем дошкольном возрасте (3 – 4 года) создаются условия для освоения ребёнком многих видов простейших движений, действий и закаливающих процедур.

В 5 – 6 лет (старший дошкольный возраст) идёт освоение новых видов физических упражнений: повышаем уровень физических способностей, стимулируем участие в коллективных играх и соревнованиях со сверстниками.

Закаливание становится привычным элементом режима дня. Следует учитывать, что в дошкольном возрасте для высшей нервной деятельности ещё характерна неустойчивость основных нервных процессов. Поэтому не следует рассчитывать на прочное освоение ребёнком этого возраста сложных двигательных умений и действий. Однако, следует уделять особое внимание освоению и совершенствованию новых видов движений – пальцев рук и кисти, ловкости. Ловкость развивается при перемещениях со сменой направления ходьбы и бега, в упражнениях с предметами, особенно с мячом, игре с кубиками и пластилином.

Следует учесть, что 5-й год жизни является критическим для многих параметров физического здоровья ребёнка. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок. Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей, уплощение грудной клетки или её деформация, выпуклый и отвислый живот. Всё это затрудняет дыхание. Правильно организованная физическая активность детей, регулярные и правильно построенные занятия физическими упражнениями способны предотвратить развитие этих нарушений.

На 6-м году жизни всё большее внимание следует уделять на фоне равносбалансированного физического совершенствования специальному развитию отдельных физических качеств и способностей. Главная задача в этот период – заложить прочный фундамент для интенсификации физического воспитания в последующие годы. Отличие этого периода от предыдущего заключается в усилении акцента на развитие физических качеств – преимущественно выносливости и быстроты. Однако это не является самоцелью.

Задача таких занятий состоит, прежде всего, в подготовке организма ребёнка, управлении движениями и их энергетическим обеспечением, а также в подготовке психики к предстоящему в недалёком будущем значительному повышению умственных и физических нагрузок в связи с началом обучения в школе.

Что касается силовых качеств, то речь лишь идёт о воспитании способности проявлять незначительные по величине напряжения в течение достаточно длительного времени и точно дозировать мышечные усилия. Не следует предлагать ребёнку упражнения с отягощениями, за исключением метаний. В то же время масса метаемых снарядов не должна превышать 100 – 150 г.

Общий физический потенциал 6-летнего ребёнка возрастает настолько, что в программу занятий можно включать упражнения на выносливость; пробежки трусцой по 5 – 7 минут, длительные прогулки, ходьбу на лыжах, катание на велосипеде. Общее время составляет 30 – 35 минут.

К моменту поступления в школу ребёнок должен обладать определённым уровнем развития двигательных качеств и навыков, которые являются соматической основой «школьной зрелости», поскольку они базируются на определённом фундаменте физиологических резервов функций. Показатели физической подготовленности по сути являются показателями «физической зрелости» для поступления детей в школу.

1.5. Целевые ориентиры образовательного процесса

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам на этапе завершения дошкольного образования: образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

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

ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, 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 социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

II. Содержательный раздел.

Образовательная область «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)».

Основные цели и задачи:

-«Здоровье». 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, способности 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.

Содержание психолого-педагогической работы

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.-

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.

Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

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

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы —значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

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

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

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

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

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

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

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

Физическая культура

2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию детей дошкольного возраста в группах общеразвивающей направленности

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

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

2.1.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей младшей группы 3 - 4 лет (четвертый год жизни)

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. развитие умения выполнять ходьбу и бег свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрёстную координацию движений рук и ног; действовать совместно;
2. формирование умения строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить своё место при построениях;
3. формирование умения сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;
4. формирование умения соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве;
5. совершенствование разнообразных видов движений, основных движений. Развитие навыков лазанья, ползания; ловкости, выразительности и красоты движений;
6. введение в игры более сложных правил со сменой видов движений;
7. развитие умения 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;
8. закрепление умения энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно;
9. обучение хвату за перекладину во время лазанья;
10. закрепление умения ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. поощрение участия детей в совместных играх и физических упражнениях. Воспитание интереса к физическим упражнениям, желания пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
2. формирование у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности;
3. формирование желания и умения кататься на санках, трёхколёсном велосипеде, лыжах. Развитие умения самостоятельно садиться на трёхколёсный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Развитие умения надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место;
4. развитие умения реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и другие; выполнять правила в подвижных играх;
5. развитие самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организация подвижных игр с правилами. Поощрение самостоятельных игр детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений младшей группы

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами),

враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 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 тонкой доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

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

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

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперёд (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 ребёнка, через линию, шнур, через 4-6 линий (поочерёдно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, враспынную; 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. Поднимание и опускание прямых рук вперёд, вверх, в стороны (одновременно, поочерёдно). Перекладывание предметов из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопки в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивание рук вперёд, в стороны, поворачивание ладонями вверх, поднимание и опускание кисти, шевеление пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передача мяча друг другу над головой вперёд-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворот (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклон, подтягивание ног к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лёжа на спине: одновременное поднимание и опускание ног, движения ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лёжа на животе: сгибание и разгибание ног (поочерёдно и вместе), поворот со спины на живот и обратно; прогибание, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подъём на носки; поочерёдное выставление ноги на носок вперёд, назад, в сторону. Приседания, держась за

опору и без неё; приседания, вынося руки вперёд; приседания, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочерёдное поднимание и опускание ног, согнутых в коленях. Сидя захват пальцами ног мешочки с песком. Ходьба по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Катание на санках друг друга, катание с невысокой горки.

Скольжение. Скольжение по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

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

4. Подвижные игры

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

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

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

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

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

2.1.2. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей средней группы 4- 5 лет (пятый год жизни)

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

Формирование правильной осанки.

Закрепление и развитие умения выполнять ходьбу и бег, согласовывая движения рук и ног
Развитие умения бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Формирование умения выполнять действия по сигналу. Упражнения в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Закрепление умения ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Развитие умения перелезать с одного пролёта гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Закрепление умения энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, ориентироваться в пространстве.

Формирование умения в прыжках в длину и высоту с места, сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие
Формирование умения прыгать через короткую скакалку.

Закрепление умения принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Развитие физических качеств (гибкость, ловкость, быстрота, выносливости)

Развитие двигательной активности детей в играх с мячами, скакалками, обручами и другими предметами

Закрепление умения кататься на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу.

Совершенствование умения ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

Формирование умений и навыков правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений.

Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков детей, умения творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закрепление умения выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Приучение детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

Один раз в месяц проведение физкультурных досугов продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурных праздников (зимний и летний) продолжительностью 45 минут

Развитие активности детей в разнообразных играх.

Развитие быстроты, силы, ловкости, пространственной ориентировки.

Воспитание самостоятельности и инициативности в организации знакомых игр.

Приучение детей к выполнению действий по сигналу.

Во всех формах двигательной деятельности развитие у детей организованности, самостоятельности, инициативности, умения поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), 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 верёвке (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 (поочерёдно 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 верёвку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперёд (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на

одной ноге (на правой и левой поочерёдно) Прыжки через линию, поочерёдно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочерёдно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см) Прыжки с короткой скакалкой.

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

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

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

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимание рук вперёд, в стороны, вверх (одновременно, поочерёдно), отведение рук за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивание руками вперёд-назад; выполнение круговых движений руками, согнутыми в локтях. Закладывание рук за голову, разведение их в стороны и опускание. Поднимание рук через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимание палки (обруча) вверх, опускание за плечи; сжатие, разжатие кистей рук; вращение кистями рук из исходного положения руки вперёд, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Повороты в стороны, держа руки на поясе, разведение рук в стороны; наклоны вперёд, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоны с выполнением задания (класть и брать предметы из разных исходных положений: ноги вместе, ноги врозь). Наклоны в стороны, держа руки на поясе. Прокатывание мяча вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекалывание предметов из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимание обеих ног над полом: поднимание, сгибание, выпрямление и опускание ног на пол из исходных положений лёжа на спине, сидя. Повороты со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимание вытянутых вперёд рук, плеч и головы, лёжа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Подъем на носки; поочерёдно выставление ноги вперёд на пятку, на носок; притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперёд, в стороны. Поочерёдное поднимание ног, согнутых в коленях. Ходьба по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захват и перекалывание предметов 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. Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатывание на санках с горки, торможение при спуске с неё, подъем с санками на гору.

Скольжение. Самостоятельное скольжение по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвижение на лыжах по лыжне скользящим шагом. Повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подъем на склон прямо ступающим шагом, полужелобком (прямо и наискось). Ходьба на лыжах на дистанцию до 500 м.

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

Катание на велосипеде. Катание на трёхколёсном и двухколёсном велосипедах по прямой, по кругу. Повороты направо и налево.

4. Подвижные игры

С бегом. «Самолёты», «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», «Перелёт 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 ушёл?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору».

2.1.3. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей старшей группы 5 – 6 лет (шестой год жизни)

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Совершенствование физических качеств в разнообразных формах двигательной деятельности.

Формирование правильной осанки, умения осознанно выполнять движения.

Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

Совершенствование двигательных умений и навыков детей.

Закрепление умения детей с лёгкостью выполнять ходьбу и бег, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Закрепление умения лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Совершенствование умения выполнять прыжки 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.

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

Закрепление умений ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколёсном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой), ориентироваться в пространстве.

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

Развитие самостоятельности, творчества, формирование выразительности и грациозности движений.

Воспитание стремления участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование умения самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Формировать привычки помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

Поддержка интереса детей к различным видам спорта, сообщение им наиболее важных сведений о событиях спортивной жизни страны.

Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурных праздников длительностью до 1 часа.

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

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, верёвке (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, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость. 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. 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 пролёта на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперёд другая назад), продвигаясь вперёд (на расстояние 3-4 м) Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперёд, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов поочерёдно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см) Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд 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, с груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперёд (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 вперёд, 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.

Разведение рук в стороны из положения руки перед грудью; поднимание рук вверх и разведение в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперёд-вверх; поднимание рук вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимание и опускание кистей; сжатие и разжимание пальцев.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены и касаясь её затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочерёдно поднимание согнутых прямых ног, прижавшись к гимнастической стенке взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоны вперёд, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклон вперёд, стараясь коснуться ладонями пола, наклоны, поднимая за спиной сцепленные руки. Повороты, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочерёдное отведение ног в стороны из упора, присев; движения ног, скрещивая их из исходного положения лёжа на спине. Подтягивание головы и ног к груди (группировка)

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Катание друг друга на санках, катание с горки по двое. Выполнение поворотов при спуске.

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

Ходьба на лыжах. Ходьба на лыжах скользящим шагом. Повороты на месте и в движении. Подъём на горку лесенкой, спуск с неё в низкой стойке. Ходьба на лыжах в медленном темпе на дистанцию 1-2 км.

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

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельное катание на двухколёсном велосипеде по прямой, повороты налево и направо. Катание на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

4. Спортивные игры

Городки. Бросание бит сбоку, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 3-4 фигурами. Выбивание городков с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, ведение мяча правой, левой рукой. Бросание мяча в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивание волана ракеткой, направляя его в определённую сторону. Игра в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча вокруг предметов; закатывание в лунки, ворота; передача ногой друг другу в парах, отбивание о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывание шайбы клюшкой в заданном направлении, закатывание её в ворота. Прокатывание шайбы друг другу в парах.

5. Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы весёлые 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 доберётся 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.

2.1.4. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей подготовительной к школе группы 6- 7 лет (седьмой год жизни)

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

Формирование привычки сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закрепление умения соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Совершенствование активного движения кисти руки при броске.

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

Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Упражнения в статическом и динамическом равновесии, на развитие координации движений и ориентировку в пространстве.

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

Совершенствование техники основных движений (добываясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения).

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

Упражнения в перелезании с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

Закрепление умения придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности; самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

Поддержание проявления интереса к физической культуре и спорту отдельным достижениям в области спорта.

Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью до 40 минут, два раза в год физкультурных праздников (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Примерный перечень основных движений, спортивных 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 вперёд и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперёд сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, верёвки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по верёвке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. 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 вперёд, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость. 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

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

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 поочерёдно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой

рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.

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

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

2. Общеразвивающие упражнения

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Выставление ноги вперёд на носок скрестно: приседания, держа руки за головой; поочерёдное пружинистое сгибание ног (стоя, ноги врозь); приседания из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выпад вперёд, в сторону; касание носком выпрямленной ноги (мах вперёд) ладони вытянутой вперёд руки (одноименной и разноимённой); свободное размахивание ногой вперёд-назад, держась за опору. Захват ступнями ног палки посередине и поворачивание её на полу.

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

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимание заранее положенного предмета (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнение разнообразных игровых заданий (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот) Участие в играх-эстафетах с санками.

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

Ходьба на лыжах. Ходьба скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходьба попеременным душем ходом (с палками). Ходьба на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Повороты переступанием в движении. Подъем на горку лесенкой, ёлочкой. Спуск с горки в низкой и высокой стойке, торможение.

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

Катание на коньках. Самостоятельное надевание ботинок с коньками. Сохранение равновесия на коньках (на снегу, на льду). Правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Пружинистые приседания из исходного положения. Скольжение на двух ногах с разбега. Повороты направо и налево во время скольжения, торможения. Скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Катание на коньках по прямой, по кругу сохраняя при этом правильную позу.

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

Катание на велосипеде и самокате. Катание на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободное катание на самокате

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

4. Спортивные игры

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

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

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

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

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

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

5. Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

2.2. Планируемые результаты

Вторая младшая группа (3 – 4 года)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна;
- умеет бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей;
- умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения;
- знает физические упражнения, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания;
- соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни.

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

- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;
- проявляет ловкость в челночном беге;
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;
- может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- принимает участие в совместных играх и физических упражнениях;
- проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
- проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности;
- проявляет самостоятельность в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трёхколёсный велосипед);

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

Средняя группа (4-5 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой;
- имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- знает части тела и органы чувств человека и их функциональное назначение;
- сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья;
- умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия;
- имеет представление о составляющих здорового образа жизни.

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

- прыгает в длину с места не менее 70 см;
- может пробежать по пересечённой местности в медленном темпе 200–240 м;
- бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;
- уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие;
- умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;
- в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге;
- ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;
- бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;
- чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счёт.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- активен, с интересом участвует в подвижных играх;
- инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;
- умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр.

Старшая группа (5 – 6 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;
- знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;
- имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;
- имеет представление о правилах ухода за больным.

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

- может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;
- умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;
- умеет кататься на самокате;
- участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
- проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;
- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;
- проявляет интерес к разным видам спорта.

Подготовительная группа (6 – 7 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

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

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

- – может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см);
- – мягко приземляться;
- – прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см);
- – с разбега (180 см);
- – в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- – может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг);
- – бросать предметы в цель из разных исходных положений;
- – попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м;
- – метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м;
- – метать предметы в движущуюся цель;

- – ходит на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске;
- – проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;
- умеет перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу,
- шеренги после расчёта на первый-второй;
- соблюдать интервалы во время передвижения;
- выполняет физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- следит за правильной осанкой.
- Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:
- участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис):
- умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;
- проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
- проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

2.3. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

Традиционно различаются три группы методов.

1. Наглядные методы, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К *словесным методам* относятся проговаривание инструктором по физической культуре название упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К *практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – распределённое, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания**.

К средствам физического развития и оздоровления детей относятся.

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

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также форм организации физкультурно – оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

2.4. Коррекционная работа

Основная цель — совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации.

Работа по физическому воспитанию строится таким образом, чтобы решались и общие, и коррекционные задачи. Основная задача — стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

На занятиях по физической культуре, наряду с образовательными и оздоровительными, решаются специальные коррекционные задачи:

- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
- изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;
- развитие речи посредством движения;
- формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;

- управление эмоциональной сферой ребёнка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

В работу включаются физические упражнения: построение в шеренгу (вдоль линии), в колонну друг за другом, в круг; ходьба; бег, прыжки; лазанье; ползание; метание; общеразвивающие упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, на координацию движений, на формирование правильной осанки, на развитие равновесия.

Рекомендуется проведение подвижных игр, направленных на совершенствование двигательных умений, формирование положительных форм взаимодействия между детьми.

В настоящее время в систему занятий по физическому развитию для детей с ОВЗ включается адаптивная физическая культура (АФК) — комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Адаптивная физкультура обеспечивает лечебный, общеукрепляющий, реабилитационный, профилактический и другие эффекты.

Основные задачи которые стоят перед адаптивной физической культурой:

- формировать у ребёнка осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами здоровых сверстников;
- развивать способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- формировать компенсаторные навыки, умение использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;
- развивать способность к преодолению физических нагрузок, необходимых для полноценного функционирования в обществе;
- формировать потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни; стремление к повышению умственной и физической работоспособности;
- формировать осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;
- формировать желание улучшать свои личностные качества.

АФК объединяет все виды физической активности и спорта, которые соответствуют интересам детей с проблемами в развитии и способствуют расширению их возможностей. Цель АФК — улучшение качества жизни детей с ОВЗ посредством физической активности и спорта. Основной задачей является решение конкретных психомоторных проблем, как путём изменения самого ребёнка, так и изменения окружающей среды, по возможности устраняя в ней барьеры к более здоровому, активному образу жизни, к равным со своими здоровыми сверстниками возможностям заниматься спортом.

В тех случаях, когда программа не может быть полностью освоена детьми с ОВЗ, разрабатываются индивидуальные программы воспитания и обучения. При проектировании индивидуальной программы следует опираться на ряд принципов:

- принцип ориентации на возможности дошкольников, то есть индивидуально психологические, клинические особенности детей с ОВЗ;
- принцип дозированности объёма изучаемого материала. В связи с замедленным темпом усвоения необходима регламентация объёма программного материала по всем разделам программы и более рациональному использованию времени для изучения определённых тем; принцип линейности и концентричности. При линейном построении программы темы следует располагать систематически, последовательно по степени усложнения и увеличения объёма;

при концентрическом построении программы материал повторяется путём возвращения к пройденной теме. Это даёт возможность более прочного усвоения материала.

- Принцип инвариантности, предполагающий видоизменение содержания программы, комбинирование разделов, в отдельных случаях изменение последовательности в изучении тем, введение корректировки.

2.5. Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями

Дошкольный возраст – это фундамент здоровой личности а, следовательно, и здорового общества в настоящем и будущем. Развитие физической культуры – одно из приоритетных направлений современной государственной политики, нацеленной на укрепление и здоровье детей. Формирование у ребёнка потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, возможности окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития.

Задачи взаимодействия с семьёй:

- - помочь в формировании семейной ценности: желание вести здоровый образ жизни детей и родителей;
- - повышать роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;
- - способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;
- - формировать общественное мнение о значимости физической культуры в ДООУ и семье.

Таким образом программа нацеливает на необходимость использования таких форм работы с родителями, в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса. Это позволяет повысить уровень физической культуры детей, используя потенциал каждого ребёнка. Особенность используемых нами форм работы заключается в том, что они носят не только консультативную, но и практическую направленность и являются системными мероприятиями с участием родителей, воспитателей и детей.

Работа с родителями (законными представителями)

Цель: знакомить родителей (законных представителей) с формами физкультурно-оздоровительной работы с нетрадиционными физкультурно-оздоровительными технологиями, привлекать родителей к совместным творческим проектам, направленным на пропаганду здорового образа жизни, формировать ответственность за сохранность здоровья детей.

ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ

Месяц	Содержание работы
Сентябрь	Знакомство с планом работы по физкультурно-оздоровительному направлению на групповых собраниях.
Октябрь	Консультация. «Как заинтересовать ребёнка занятиями физкультурой».
Ноябрь	Совместное занятие с родителями «Физкультура вместе с

	мамой»; Спортивные досуги «Мама, папа, я – спортивная семья» Фотовыставка «Здоровый образ жизни»
Декабрь	Консультация. «Подвижные игры с детьми 3-5 лет в семье». Консультация «Профилактика осанки»
Январь	Оформление стенда «Зимние забавы» (подвижные игры и упражнения для детей на прогулке зимой). Консультация «Гимнастика и зарядка дома».
Февраль	Общее собрание «Значение физического воспитания для правильного развития детей. ЗОЖ». Совместные спортивные развлечения, посвящённые Дню Защитника Отечества.
Март	Консультация «Профилактика плоскостопия». День открытых дверей
Апрель	Консультация. «Как провести выходной день с пользой».
Май	Участие в итоговом общем родительском собрании, подведение итогов физкультурной работы

2.6. Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

Цель: удовлетворять биологическую потребность растущего организма ребёнка в двигательной деятельности, давать возможность ему ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом.

В МБДОУ №53 «Росточек» проводится постоянная работа по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций. Под руководством воспитателей осуществляется комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и местных условий. При проведении закаливающих мероприятий осуществляется дифференцированный подход к детям, учитывая их индивидуальные возможности. Проводятся такие закаливающие процедуры как: (ходьба босиком, самомассаж, дыхательная гимнастика, умывание прохладной водой, гимнастика после дневного сна).

В МБДОУ идёт постоянное внимание на выработку у детей правильной осанки и профилактики плоскостопия. Проводятся кружок дополнительного образования «Будь здоров» для выработки навыка правильной осанки и профилактики плоскостопия.

В помещении обеспечивается оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; чем приучаем детей находиться в помещении в облегченной одежде.

В ДОУ обеспечивается пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня. Важно обеспечивать оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60% от всего времени бодрствования.

Следует поощрять участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Развивать инициативу детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, поощрять самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования.

Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время). Ежедневно следует проводить с желающими детьми утреннюю гимнастику. В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводятся физкультминутки длительностью 1–3 минуты.

2.6. Формы и методы оздоровления детей в МБДОУ

Обеспечение здорового ритма жизни	• щадящий режим в адаптационный период; • гибкий режим; • организация микроклимата; • определение оптимальной нагрузки
Организация двигательного движения	• утренняя гимнастика; • физкультурные занятия; • подвижные игры; • профилактическая гимнастика; • спортивные игры; • занятия в спортивных кружках; • прогулки; • гимнастика после дневного сна; • корригирующая гимнастика • динамические паузы • индивидуальная работа
Гигиенические и водные процедуры	• умывание; • мытье рук; • игры с водой; • мытьё ног в тёплый период
Свето-воздушные ванны	• проветривание помещений; • сон при открытых фрамугах; • воздушные ванны; • обеспечение светового режима

	Активный отдых	• развлечения; • праздники; • дни здоровья; • физкультурные досуги
	Психогимнастика	• игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы
	Закаливание	• ходьба босиком; • массаж; • дыхательная гимнастика; • полоскание зева • контрастные воздушные ванны
	Лечебно –профилактические мероприятия	• профилактика гриппа (проветривание после каждого часа, проветривание после занятия, кварцевание групповых помещений) • -фитонцидотерапия (лук, чеснок) • -кислородные коктейли
	Пропаганда ЗОЖ	• курс лекций и бесед для родителей • праздники и досуги для детей

2.7. Физкультурно-оздоровительная работа

Содержание работы	Срок	Ответственный
ОРГАНИЗАЦИОННАЯ РАБОТА		
Составление плана прохождения учебного материала физического развития по всем возрастным группам	ежемесячно	инструктор по физ. культуре
Составления графика индивидуальных занятий с детьми, не усваивающими образовательную программу ДОУ	сентябрь-октябрь	инструктор по физ. культуре
Подбор методик для детей с отклонениями в развитии с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей	сентябрь-октябрь	инструктор по физ. культуре
Подбор методик для разных возрастных групп	1-й квартал	инструктор по физ. культуре
Разработка конспектов спортивных досугов для всех возрастных групп	ежемесячно	инструктор по физ. культуре
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА		
Антропометрия	сентябрь, май	воспитатели
Уточнение списка детей по группам здоровья	сентябрь	воспитатели, инструктор по физ. культуре
Медико-педагогический контроль за поведением занятий и закаливающих процедур	по плану	заведующий ДОУ, зам. зав.

Проведение мониторинга по физическому развитию детей	сентябрь-октябрь; май-апрель.	инструктор по физ. культуре, зам. зав., воспитатели
ФИЗКУЛЬТУРА И ОЗДОРОВЛЕНИЕ В РЕЖИМЕ ДНЯ		
Ежедневное проведение утренней гимнастики: на воздух(летом) в помещение (в холодное время года)	в течение года	воспитатели
Физкультурные занятия	по плану	инструктор по физ. культуре
Проведение физкультминуток	в середине статических занятий	воспитатели
Проведение гимнастики после сна	в течение года	воспитатели
Проведение закаливающих мероприятий	в течение года	воспитатели
ОРГАНИЗАЦИОННО-МАССОВАЯ РАБОТА		
Проведение дня здоровья	1 раз в год	инструктор по физ. культуре, зам. зав.
Участие в спортивных мероприятиях	по плану	инструктор по физ. культуре, зам. зав.
Проведение физкультурных досугов	1 раз в месяц	инструктор по физ. культуре, воспитатели
Проведение физкультурных праздников	2 раза в год	инструктор по физ. культуре, воспитатели
Оборудование спортивных уголков в группах	в течение года	инструктор по физ. культуре, зам. зав.
РАБОТА С ПЕДКОЛЛЕКТИВОМ И РОДИТЕЛЯМИ		
Освещение вопросов физического воспитания и оздоровления детей на педагогических советах и родительских собраниях	по плану администрации	инструктор по физ. культуре, зам. зав.
Привлечение родителей к подготовке и проведению спортивных праздников, физкультурных досугов, дней здоровья	в течение года	заведующий ДОУ, инструктор по физической культуре
Оформление наглядного материала для родителей и воспитателей	в течение года	инструктор по физ. культуре

2.8. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию)

(в соответствии с требованиями СанПиН, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26

Группы	Продолжительность одного занятия	Количество занятий (в неделю)
--------	----------------------------------	-------------------------------

Младшая группа	15-20 мин	3
Средняя группа	20-25 мин	3
Старшая группа	25-30 мин	3(2 в зале, 1 на улице)
Подготовительная группа	30-35 мин	3(2 в зале, 1 на улице)

III Организационный раздел программы

3.1. Режим двигательной активности

МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА

Виды двигательной активности в режиме дня	Возрастные группы / временные отрезки (мин)			
	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 мин.	Ежедневно 6-8 мин.	Ежедневно 8-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Музыкальное занятие	2 раза в неделю 15-20 мин.	2 раза в неделю 20-25 мин.	2 раза в неделю 25-30 мин.	2 раза в неделю 30-35 мин.
Физкультурное занятие	2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице 15-20 мин	2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице 20-25 мин.	2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице 25-30 мин.	2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице 30-35 мин.
Физкультминутки (в середине статического занятия)	Ежедневно 3-5 мин	Ежедневно 3-5 мин	Ежедневно 3-5 мин	Ежедневно 3-5 мин
Динамическая пауза	По необходимости	По необходимости	По необходимости	По необходимости
Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке (сюжетные, бессюжетные, игры-забавы, эстафеты, аттракционы)	Ежедневно 2 раза утром и вечером 15-20 мин.	Ежедневно 2 раза утром и вечером 20-25 мин.	Ежедневно 2 раза утром и вечером 25-30 мин.	Ежедневно 2 раза утром и вечером 30-40 мин.
Оздоровительный бег			5-7 мин	8-9 мин
	1 раз в неделю, группами по 5-7 человек, проводится во время утренней прогулки (с учетом погодных условий)			
Целевые прогулки по территории детского сада и вне территории ДОУ	1 раз в 2 недели	1 раз в 2 недели	1 раз в неделю	1 раз в неделю
Гимнастика после сна	Ежедневно 5-10 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10-15 мин	Ежедневно 15 мин
Дыхательная гимнастика	Ежедневно 1-2	Ежедневно 1-2	Ежедневно 1-2	Ежедневно 1-2 упражнения

	упражнения	упражнения	упражнения	
Физкультурный досуг, развлечение	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 30-45 мин	1 раз в месяц 40 мин
Физкультурный праздник	-----	2 раза в год 45 мин	2 раза в год До 60 мин	2 раза в год До 60 мин
Неделя здоровья	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год
День здоровья	1 раз в год в течении дня			
Индивидуальная работа с детьми по освоению ОВД	Ежедневно 5-10 мин Утром, вечером, на прогулке, в течение дня			
Самостоятельная двигательная деятельность детей	В течение дня			
Кружок коррекционной гимнастики «Будь здоров»			2 раза в неделю 25 мин	2 раза в неделю 30 мин
Музыкальный кружок	2 раза в неделю 10-15 мин	2 раза в неделю 20 мин		

РАСПИСАНИЕ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

№ группы	Место	Время
2 7	спортивный зал	8.00 – 8.10 8.10 - 8.20
4 6	музыкальный зал	8.00 – 8.10 8.10 - 8.20
1, 3, 5, 8	в группе	8.00 -8.10

РАСПИСАНИЕ НОД «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
<u>ГКП №8</u> 8.30-8.38	<u>Группа №3 2 группа раннего возраста</u> 8:40 – 8:48	<u>Группа №3 2 группа раннего возраста</u> 8.30-8.38	<u>Подгот.гр. № 7</u> 9:00 – 09.28	<u>ГКП №8</u> 8.30-8.38
<u>2 мл.гр.№5</u> 09.00 – 09.13	<u>Ср.гр.№1</u> 09.00 – 09.18	<u>Младшая гр.№5</u> 09.00 – 09.13	<u>Группа №3 2 группа раннего возраста</u> На улице	<u>Группа №3 2 группа раннего возраста</u> 8:40 – 8:48
<u>Стар. лог.гр.№4</u> 09.30 – 09.55	<u>Подг.гр.№7</u> 09.38– 10.06	<u>Ст.гр. № 4</u> 9:30 – 9:55	<u>Подгр. Гр. №2</u> 10:16 – 10:40	<u>Ср.гр.№1</u> 09.00 – 09.18
<u>Стар.гр.№6</u> 10.05 – 10.30	<u>Подгр. Гр. №2</u> На улице	<u>Старшая гр. №6</u> 12:05 – 12:25 на улице	<u>Ср.гр.№1</u> 11:42 – 12.00 На улице	<u>Старшая гр.. № 6</u> 9:30 – 9:55
				<u>Подгр. Гр. №2</u> <u>10.16- 10:44</u> На улице
				<u>Младшая гр.№5</u> 11:37 – 11:50 На улице
				<u>Ст.гр. № 4</u> 12:05 – 12:25 на улице

				Подгот.гр. № 7 12:07 – 12:35 на улице
--	--	--	--	---

3.2. Комплексно – тематическое планирование образовательного процесса.

- Примерное календарно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности (на 2019—2020 уч.г.) (Приложение №1)
- Перспективное планирование (Приложение №2)

3.3. Приоритетные направления работы с детьми. Организация кружковой работы с детьми

Дополнительное образование является неотъемлемой частью всестороннего развития ребёнка и формирует культуру его дальнейшего жизненного определения.

Цель организации дополнительного образования в ДОО: Создание условий для повышения его доступности, современного качества и эффективности, сохраняя лучшие традиции и накопленный опыт дополнительного образования по различным направлениям деятельности. Реализация этой цели предполагает решение следующих приоритетных задач:

- Обеспечение государственных гарантий доступности дополнительного образования детей
- Создание условий для повышения качества дополнительного образования детей дошкольного возраста
- Создание условий для повышения качества профессиональной подготовленности педагогов по организации дополнительного образования в ДОО.

Одно из направлений работы ДОО физкультурно-оздоровительное. Дополнительное образование формируется по индивидуальному предпочтению ребенка, учитываются запросы и пожелания родителей и проводятся:

- для детей 5-го года жизни – не чаще 2 раз в неделю продолжительностью не более 20 минут;
- для детей 6-го года жизни – не чаще 2 раз в неделю продолжительностью не более 25 минут;
- для детей 7-го года жизни – не чаще 2 раз в неделю продолжительностью не более 30 минут.

Физкультурно-оздоровительное направление реализуется через работу кружка: «Будь здоров» (Пахомова Н.И.).

Работа кружка ведётся в соответствии с планом непосредственно образовательной деятельности, принятым на заседании педагогического совета и утверждённым приказом руководителя на начало учебного года. Инструктору по физической культуре составлена программа кружка. Направление: (физкультурно-оздоровительное)

Расписание кружка «Будь здоров»

Понедельник	Среда
15.15-15.45	15.15-15.45

3.4. Организация предметно-развивающей среды

Предметно-развивающая среда группы детского сада необходима детям потому, что выполняет по отношению к ним информационную, стимулирующую и развивающую функции. Она не может существовать сама по себе, без детей и взрослых, которые меняют её в соответствии со своими потребностями, интересами, целями и задачами взаимодействия. Эта среда должна строиться на основе ведущих принципов:

- содержательно-насыщенной, развивающей;

- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Предметно-развивающая среда с учетом взросления дошкольников, то есть в соответствии с возрастными особенностями их физического развития и этапами становления различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, может быть наполнена следующим оборудованием.

Основные принципы организации среды

Оборудование спортивного зала должно быть безопасным, здоровьесберегающим, эстетически привлекательным и развивающим. Мебель соответствовать росту и возрасту детей, игрушки — обеспечивать максимальный для данного возраста развивающий эффект.

Развивающая предметно-пространственная среда должна быть насыщенной, пригодной для совместной деятельности взрослого и ребенка и самостоятельной деятельности детей, отвечающей потребностям детского возраста.

Пространство спортивного зала организуется в виде разграниченных зон, оснащенных большим количеством развивающего спортивного оборудования, которое должно быть безопасным и доступно детям. Оснащение уголков меняться в соответствии с тематическим планированием образовательного процесса. Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала должна выступать как динамичное пространство, подвижное и легко изменяемое.

3.5 Методическое обеспечение

1. Л. И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений для детей 3-7 лет
Издательство: «Мозаика-синтез» Москва 2013 год
2. Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Вторая младшая группа,
Издательство: «Мозаика-синтез» Москва 2014 год
3. Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Средняя группа,
Издательство: «Мозаика-синтез» Москва 2014 год
4. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Старшая группа,
Издательство: «Мозаика-синтез» Москва 2014 год
5. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» Подготовительная к школе группа,
Издательство: «Мозаика-синтез» Москва 2014 год
6. В.Г. Фролов «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке»
Издательство: Москва «Просвещение» 1986 год
7. Э.Я Степаненкова «Сборник подвижных игр» Издательство: «Мозаика-синтез» Москва 2014 год
8. М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения»
Издательство: «Мозаика-синтез» Москва 2014 год
9. Н.И Николаева «Школа мяча» Издательство Детство-Пресс 2012
10. К.К Утробина «Занимательная физкультура в детском саду» для детей 3-5 лет

Издательство: ГНОМиД, 2009 год

11. К.К. Утробина «Занимательная физкультура в детском саду» для детей 5-7 лет.

Издательство: ГНОМиД, 2009 год

12. Е.А. Тимофеева «Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста.

Издательство: Москва, Просвещение 1986 год

13. Т.Е. Харченко «Утренняя гимнастика в детском саду» Упражнения для детей 2-3 лет.

Издательство: «Мозаика-синтез» 2009 год

14. Т.Е. Харченко «Утренняя гимнастика в детском саду» Упражнения для детей 3-5 лет.

Издательство: «Мозаика-синтез» 2009 год

15. Т.Е. Харченко «Утренняя гимнастика в детском саду» Упражнения для детей 5-7 лет

Издательство: «Мозаика-синтез» 2009 год

16. Т. И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Л.С. Фурмина «Игры и развлечения детей на воздухе»

Издательство: Москва «Просвещение», 1983 год

17. А.В. Кенеман под редакцией Т.И. Осокиной «Детские подвижные игры народов СССР»

Издательство: «Просвещение» Москва 1988 год

18. П. П. Буцинская, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова «Общеразвивающие упражнения в детском саду» Издательство: Москва «Просвещение» 1990 год

19. Е. К. Воронина «Формирование двигательной активности детей 5-7 лет» Игры -эстафеты

Издательство «Учитель» 2012

20. М. Ю. Картушина «Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет» Творческий центр «Сфера» 2012

21. В.И. Анфёрова «Физкультурные сюжетные занятия с детьми 3-4 лет» Творческий центр «Сфера» 2012

22. Е.А. Бабенкова, Т.М. Параничева «Подвижные игры на прогулке» Творческий центр «Сфера» 2012

23. Ю. А. Кириллова «Сценарии физкультурных досугов и спортивных праздников для детей логопедических групп с диагнозом ОНР и детей массовых групп детского сада от 3 до 7 лет» Издательство «Детство - Пресс» 2012

24. М.Е. Верховкина «Укрепление здоровья ребёнка в детском саду» Издательство «КАРО» 2014

25. М.Д. Маханёва «Программа оздоровления детей дошкольного возраста» Творческий центр «Сфера» 2012

26. М.Ю. Картушина «Зелёный огонёк здоровья» Творческий центр «Сфера» 2009

27. Е.И. Подольская «Физическое развитие детей 2-7 лет» Сюжетно ролевые занятия Издательство «Учитель» 2012

28. О.Е. Громова «Спортивные игры для детей» Творческий центр «Сфера» 2009

29. А.И. Сорокина «Игры с правилами в детском саду» Издательство «Просвещение» 1970

30. Н. Луконина, Л. Чадова «Физкультурные праздники в детском саду»

Издательство Айрис Пресс 2007

31. М.Ю. Картушина «Праздники здоровья в детском саду» (3-4 лет, 4-5 лет, 5-6 лет, 6-7 лет) Сценарии для ДОУ Творческий центр «Сфера» 2010

32. Н.О. Сизова «Валеология» Конспекты комплексных занятий в детском саду от 3-7 лет Издательство «Паритет» 2008

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА 2019 – 2020 УЧЕБНЫЙ ГОД

Неделя месяца	Тема	Задачи (общие задачи) – ставим задачу с учетом возраста детей
Сентябрь		
1 неделя 02.09-06.09	Город, в котором мы живем.	Знакомить с родным городом, формировать представления о родном городе, его истории, культуре. Воспитывать любовь к родному городу. Расширять представления о видах транспорта и его назначении. Расширять представления о правилах поведения в городе, элементарных правилах дорожного движения. Расширять представления о профессиях.
2 неделя 09.09-13.09	Наш детский сад	Знакомить с детским садом как ближайшим социальным окружением ребенка, расширять представления о профессиях сотрудников детского сада.
3 неделя 16.09-20.09	«Золотая осень»	Расширять представления детей об осени. Развивать умение устанавливать связи между явлениями живой и неживой природы. Знакомить с осенней природой. Формировать исследовательский и познавательный интерес в ходе ознакомления с окружающей средой.
4 неделя 23.09-27.09	Деревья, кустарники. Неделя безопасности	Формировать знания о деревьях как представителях флоры Земли, их красоте и пользе, представления о сезонных изменениях в природе, об их влиянии на жизнь растений. Воспитывать интерес к изучению удивительного мира растений. Учить беречь природу. Организовать наблюдение за посадкой и обрезкой деревьев и кустарников.
Октябрь		
1 неделя 30.09-04.10	Дары осени. Фрукты, овощи.	Расширять представления об осени, знания об фруктах и овощах, познакомить с сельскохозяйственными профессиями. Развивать умение устанавливать связи между явлениями живой и неживой природы. Воспитывать бережное отношение к природе. Формировать элементарные экологические представления.
2 неделя 07.10-11.10	Дары осени. Ягоды.	Расширять представления об осени, знания о ягодах. Развивать умение устанавливать связи между явлениями живой и неживой природы. Воспитывать бережное отношение к природе. Формировать элементарные экологические представления.
3 неделя 14.10-18.10	Дары осени. Грибы.	Расширять представления об осени, знания о грибах, познакомить с понятием «съедобный» и «несъедобный». Развивать умение устанавливать связи между явлениями живой и неживой природы. Воспитывать бережное отношение к природе. Формировать элементарные экологические представления.
4 неделя 21.10-25.10	«Слава хлебу на столе!»	Формировать знания о хлебе, сортах хлеба – одном из главных продуктов питания в России. Продолжать знакомить с трудом хлеборобов, пекарей и др. Воспитывать в детях

		чувство уважения к труду людей, производящих продукты питания, воспитывать экономное отношение к ресурсам страны.
5 неделя 28.10-01.11	Птицы (перелётные и зимующие)	Расширять знания о зимующих и перелетных птицах, их образе жизни и внешнем виде; умения различать по внешнему виду и называть их. Воспитывать бережное отношение к природе. Формировать элементарные экологические представления.
Ноябрь		
1 неделя 04.11-08.11	Дикие животные.	Знакомить с особенностями диких животных, дать элементарные представления о взаимосвязи животных со средой обитания. Воспитывать бережное отношение к природе. Формировать элементарные экологические представления.
2 неделя 11.11-15.11	Мое здоровье. Неделя здоровья.	Формирование первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни. Познакомить с профессией врача.
3 неделя 18.11-22.11	Транспорт	Формировать знания о транспорте. Познакомить с классификацией транспорта (наземный, водный, воздушный, подземный и т.д.). Закрепить знания о ПДД. Учить безопасному поведению на улице.
4 неделя 25.11-29.11	Моя семья. «День матери»	Воспитание чувства любви и уважения к матери, желания помогать ей, заботиться о ней.
Декабрь		
1 неделя 02.12-06.12	Здравствуй гостья зима!	Расширять представления детей о зиме. Развивать умение устанавливать связи между явлениями живой и неживой природы. Знакомить с зимними видами спорта. Формировать исследовательский и познавательный интерес в ходе экспериментирования с водой и льдом.
2 неделя 09.12-13.12	Домашние животные	Познакомить детей с домашними животными. Развивать умение сравнивать животных (их внешний вид, особенности питания, поведения).
3 неделя 16.12-20.12	Домашние птицы	Познакомить детей с домашними птицами. Развивать умение сравнивать животных и птиц (их внешний вид, особенности питания, поведения).
4 неделя 23.12–27.12	Новый год.	Формирование представлений о Новом годе как о веселом и добром празднике (утренники: пожелание счастья, здоровья, добра; поздравления и подарки; Лапландия – родина Деда Мороза и др.), как начале календарного года (времена года; цикличность, периодичность и необратимость времени: причинно-следственные связи; зимние месяцы; особенности Нового года в теплых странах и др.). Формирование умений доставлять радость близким людям и благодарить за новогодние сюрпризы и подарки.
Январь		
2 неделя 06.01-10.01	Зимние народные праздники на Руси	Формировать представление детей о праздниках на Руси (Рождество, Святочные гадания, Коляда, Сороки, Жаворонки), об обычаях и традициях нашего народа, познакомить с русскими традициями праздников, историей

		появления. Прививать детям любовь и интерес к традициям и обычаям русского народа, приобщая к истокам духовной культуры, воспитывать желание, дарить близким людям и своим друзьям подарки.
3 неделя 13.01-17.01	Животные Севера	Закрепить знаний о животных Севера (название, особенности внешнего вида, название детенышей). Уточнение и активизация словаря детей. Закрепление знаний о частях света (север и юг). Воспитание интереса к окружающему миру, бережного и заботливого отношения к животным.
4 неделя 20.01-24.01	Животные Африки	Познакомить с Африкой, с ее обитателями (животные) и растительным миром. Обогащать знания о внешнем образе животных Африки и их повадках.
5 неделя 27.01-31.02	Бытовые приборы. Безопасность (дорожная, домашняя...)	Передать всю значимость дома в жизни человека, познакомить детей с разными видами жилищ и всем тем, что есть в доме, а также сформировать бережное отношение к своему дому. Развивать познавательную активность детей через обогащение их представлений о правилах безопасного поведения в быту. Пополнить, обогатить и закрепить представления детей о безопасности. Формировать основы безопасности собственной жизнедеятельности, предпосылок экологического сознания (безопасности окружающего мира). Формировать представления об опасных для человека и окружающего мира природы ситуациях и способах поведения в них.
Февраль		
1 неделя 03.02-07.02	Одежда	Уточнить и расширить представления детей об одежде. Сформировать представление о видах одежды (зимняя, летняя, демисезонная), по принадлежности (мужская, женская, детская), по назначению (спортивная, форменная, нарядная). Учить правильно называть детали одежды (рукав, воротник, манжет, карман, пояс). Учить образованию относительных прилагательных при назывании материалов, из которых изготовлена одежда. Учить правилам ухода за одеждой. Воспитывать бережное отношение к вещам.
2 неделя 10.02-14.02	Обувь. Головные уборы.	Уточнить и расширить представления детей о головных уборах, обуви. Формировать (закреплять) обобщающие понятия «головные уборы», «обувь». Учить правильно относить конкретные предметы к каждому обобщающему понятию. Сформировать представление о видах головных уборов, обуви в соответствии со временем года (зимняя, летняя, демисезонная), по принадлежности (мужская, женская, детская), по назначению (спортивная, форменная, нарядная). Учить правильно называть детали головных уборов (тулья, поля, козырек, околыш), обуви (носок, пятка, подошва, каблук, язычок). Учить образованию относительных прилагательных при назывании материалов, из которых изготовлены головные уборы, обувь. Учить правилам ухода за головными уборами, обувью. Воспитывать бережное отношение к вещам.
3 неделя 17.02-21.02	Военные профессии. День Защитника	Знакомить детей с «военными» профессиями (солдат, танкист, летчик, моряк, пограничник и т.д.), с военной техникой. Воспитывать любовь к Родине. Осуществлять гендерное

	Отечества.	воспитание. Приобщать к русской истории через знакомство с былинами о богатырях.
4 неделя 24.02-28.02	Профессии. Инструменты. Масленица.	Вспомнить в ходе беседы с детьми знакомые им профессии, уточнить и расширить представления детей о профессиях, инструментах, необходимых людям разных профессий, воспитывать уважение к людям разных профессий. Профессия повара, традиции русской кухни в праздник Масленицы.
Март		
1 неделя 02.03-06.03	Весна. Международный женский день	Расширять представления детей о весне. Развивать умение устанавливать связи между явлениями живой и неживой природы. Воспитывать бережное отношение к природе. Формировать элементарные экологические представления. Формировать представления о работах, проводимых весной в саду и огороде. Воспитание чувства любви и уважения к женщинам, желания помогать им, заботиться о них. Познакомить с комнатными растениями, формировать у детей трудолюбие, элементарные навыки ухода за цветами. Праздник «Наши милые мамы»
2 неделя 09.03-13.03	Мебель	Передать всю значимость мебели в жизни человека, познакомить ребят с классификацией мебели: по назначению, по материалам из которых выполнена мебель. Сформировать бережное отношение к мебели в своем доме.
3 неделя 16.03-20.03	Неделя игры и игрушки	Познакомить детей с различными видами игрушек, игр. Формировать (закреплять) обобщающее понятие « <i>игрушки</i> ». Учить правильно относить конкретные предметы к обобщающему понятию. Совершенствовать умение описывать предмет, указывать его существенные признаки, узнавать предмет по описанию.
4 неделя 23.03-27.03	Посуда	Расширять представления о классификации посуды, ее назначении. Познакомить с материалами, используемыми для изготовления посуды. Познакомить с историей появления посуды.
Апрель		
1 неделя 30.03-03.04	Прилет птиц.	Расширять представление детей об окружающей среде, воспитывать заботливое отношение к ее жителям. Активизация словаря по теме. (2 апреля - день смеха)
2 неделя 06.04-10.04	Покорение космоса	Формирование первичных представлений о выдающихся людях и достижениях России, интереса и чувства гордости за успехи страны и отдельных людей. Познакомить детей с понятием «Космос», рассказать о существующих планетах. Рассказать о первых полетах в космос и как они совершались.
3 неделя 13.04-17.04	Спортивная неделя (Виды спорта)	Формировать представление о спорте как одном из главных условий здорового образа жизни; развивать мышление, познавательные способности: анализировать, придумывать; воспитывать моральные и волевые качества, навыки правильного поведения, интерес, потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями; содействовать сохранению здоровья каждого дошкольника. Познакомить с видами спорта и названиями спортсменов.

4 неделя 20.04-24.04	Продукты питания	Уточнять представления о продуктах питания, их значении для здоровья человека, где они продаются; что из них можно приготовить; где они хранятся и почему; обобщающие понятия «еда», «пища».
5 неделя 27.04-01.05	Морские, речные и аквариумные обитатели.	Познакомить с классификацией водоемов. Сформировать представления о жизни водоёмов; расширить знания о растениях и животных водоёмов, их приспособленности к условиям жизни; показать необходимость бережного отношения к обитателям водоёмов и их охраны. Воспитывать у детей наблюдательность и гуманное отношение к окружающей среде.
Май		
1 неделя 04.05-08.05	Праздник мира и труда. День Победы	Прививать любовь к труду. Рассказать о истории праздника. Осуществлять патриотическое воспитание. Воспитывать любовь к Родине, чувство гордости за свою родину, уважение к защитникам Отечества. Формировать представлений у детей о людях военной профессии, учить видеть отдельные различия во внешнем виде летчика, моряка, пограничника. Развитие умения называть военную технику (самолет, корабль, танк и пр.) на картинках. Развивать интерес и уважение к героическим событиям прошлого, боевой славе русских людей. Воспитывать нравственные чувства (любви, ответственности, гордости) к людям старшего поколения.
2 неделя 11.05-15.05	Цветы (все)	Уточнить и закрепить с детьми понятие «цветы»; уточнить классификацию цветов (комнатные, луговые, полевые, садовые); закрепить знания о цикле развития цветов, способе питания, пользе и вреде, заложить основы экологического воспитания; вызвать удовольствие от общения с природой.
3 неделя 18.05-22.05	Насекомые	Уточнить и закрепить с детьми понятие «насекомые»; уточнить особенности внешнего вида насекомых; закрепить знания о цикле развития насекомых, способе питания, образе жизни, окраске в соответствии с местом обитания, защите от врагов, пользе и вреде, значении для жизни других обитателей природы; заложить основы экологического воспитания; вызвать удовольствие от общения с природой.
4 неделя 25.05-29.05	Лето. Неделя этикета (вежливости)	Расширять представления детей о лете. Развивать умение устанавливать связи между явлениями живой и неживой природы. Воспитывать бережное отношение к природе. Формировать элементарные экологические представления. Формировать представления о работах, проводимых летом в саду и огороде. Формировать навыки этического поведения; развивать познавательный интерес к этическим правилам и нормам; закреплять знания детей о речевом этикете в определённых бытовых ситуациях, воспитывать уважение к окружающим людям.