

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 60
(МАДОУ детский сад № 60)**

620025 г. Екатеринбург, переулок Утренний, 3 телефон/факс: 8 (343) 252-35-53
E-mail: madou60.or@ yandex.ru, сайт: http://60.tvoyasadik.ru

*Приложение № 7 основной общеобразовательной
программы – образовательной программы
дошкольного образования*

Принята:
Педагогическим советом МАДОУ
детского сада № 60
Протокол № 1 от 30.08.2017

Утверждена:
Заведующий МАДОУ детского сада № 60
Пантюхина В.В.
30.08.2017



**Рабочая программа
инструктора по физической культуре
для детей 3 – 7 лет**

Срок реализации 1 год

Составитель:
Махонина Ольга Владимировна,
инструктор по физической культуре

Екатеринбург, 2017

Содержание

1. Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка	
1.1.1. Цели и задачи Программы	4
1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.1.3. Характеристика возрастных особенностей физического развития детей дошкольного возраста	5
1.2. Планируемые результаты освоения Программы	6
2. Содержательный раздел	10
2.1. Описание образовательной деятельности по направлению «Физическое развитие»	10
2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников специфики их образовательных потребностей и интересов	27
2.3. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре и педагогов Учреждения	32
2.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	34
2.5. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы	36
3. Организационный раздел	38
3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы	
3.2. Описание обеспеченности Программы методическими материалы и средствами обучения и воспитания	39
3.3. Распорядок дня	40
3.4. Организация образовательного процесса по физическому развитию	42
3.5. Организация культурно – досуговой деятельности физкультурно-оздоровительной направленности	42
3.6. Организация летней оздоровительной работы	44

1.Целевой раздел

1.1.Пояснительная записка

Природа наделила детей врожденным стремлением к движению. Потребность в двигательной активности детей в возрасте от 3 до 7 лет настолько велика, что педагоги называют дошкольный возраст «возрастом двигательной активности». В процессе обучения дошкольников физической культуре в дошкольном образовательном учреждении происходит повышение функциональных возможностей детского организма, совершенствуется физические качества, осваиваются определенные двигательные навыки.

Рабочая программа инструктора по физической культуре (далее Программа) сформирована и реализуется в Муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении детском саду № 60 (далее Учреждение), Программа разработана в соответствии с Основной общеобразовательной программой – образовательной программой дошкольного образования, утверждена заведующим Учреждения. Срок реализации 1 год.

Программа разработана на основании следующих нормативных правовых документов, регламентирующих «Физическое развитие детей дошкольного возраста» в Российской Федерации:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273–ФЗ Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказ Минобрнауки России от 30 августа 2013г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Минобрнауки России №1155 от 17.10.2013 года);
- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. № 26 (зарегистрировано министерство юстиции РФ 29.05.2013 г., регистрационный № 28564);
- Основная общеобразовательная программа – образовательная программа дошкольного образования;
- Устав Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 60 утвержденного Распоряжением Управления образования Администрации города Екатеринбурга № 2638/46/36 от 22.12.2015.

Программа является структурной единицей основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования, определяет объём, содержание, планируемые результаты и организационно – педагогические условия образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников 3 – 7 лет с учетом их возрастных, индивидуальных психологических особенностей.

1.1.1.Цели и задачи Программы

Целью Программы является создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности, сформировать основы здорового образа жизни, направленные на укрепление здоровья.

Программа обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста с 3 до 7 лет в различных видах общения и деятельности с учётом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей по физическому направлению развития.

Цель Программы достигаются через решение следующих задач:

- охрана и укрепление здоровья воспитанников;
- формирование у детей жизненно необходимых двигательных навыков в соответствии с индивидуальными особенностями;
- создание условий для реализации двигательной активности;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- обеспечение физического и психического благополучия;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

«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.)» (п.2.6.ФГОС ДО).

1.1.2.Принципы и подходы к формированию Программы

Программа разработана в соответствии с возрастным, культурно-историческим, личностно-ориентированным, индивидуальным, деятельностным, гендерным подходами в воспитании, обучении и развитии детей дошкольного возраста.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее ФГОС ДО) Программа построена на следующих принципах:

- принцип поддержки разнообразия детства
- принцип сохранения уникальности и самоценности детства
- принцип позитивной социализации
- принцип личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия
- принцип содействия и сотрудничества детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений
- принцип сотрудничества Учреждения с семьей
- принцип индивидуализации дошкольного образования

- принцип возрастной адекватности образования
- принцип развивающего вариативного образования
- принцип полноты содержания и интеграции отдельных образовательных областей

1.1.3. Характеристика возрастных особенностей физического развития детей дошкольного возраста

Характеристика детей 3-4 лет

3х-летний ребенок владеет основными жизненно важными движениями. Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями.

Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д.

К 4-годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы с поверхности стола в небольшую коробку.

Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя.

Характеристика детей 4-5 лет

В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию.

Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

Позитивные изменения наблюдаются в развитии моторики. Дошкольники лучше удерживают равновесие, перешагивая через небольшие преграды, нанизывают бусины (20 шт.) средней величины (или пуговицы) на толстую леску.

Характеристика детей 5-6 лет

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера.

Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе. Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек.

К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком.

Характеристика детей 6-7 лет

К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).

Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем. Владеет культурно-гигиеническими навыками и понимает их необходимость.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально - нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования

- ребёнок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности – игре, общении, конструировании и т.д.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, 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;

- ребёнок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребёнка складываются предпосылки грамотности;
- 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;
- ребёнок проявляет любознательность, задаёт вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живёт; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребёнок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Промежуточные результаты освоения Программы

Результаты освоения Программы формулируются в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом через раскрытие образовательной области «Физическое развитие» в каждый возрастной период освоения Программы по направлениям физического развития детей.

К концу года дети 3 – 4 лет могут:

- ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя; остановиться, присесть, повернуться;
- бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, соблюдать темп бега в соответствии с указанием воспитателя;
- сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы;
- ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
- энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см;
- 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;
- меть выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

К концу года дети 4 – 5 лет могут:

- ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений;
- лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками;

- принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.;
- ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд;
- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;
- скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м);
- ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние 500 м, выполнять поворот переступанием, подниматься на горку;
- кататься на двухколесном велосипеде, выполнять повороты направо и налево;
- ориентироваться в пространстве, находить правую и левую сторону;
- придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения;
- выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

К концу года дети 5 – 6 лет могут:

- ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- лазать по гимнастической стенке (высота 2,5м) с изменением темпа;
- 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 скакалку;
- метать предметы правой и левой рукой на расстояние 7 – 8 метров, 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), владеть школой мяча;
- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение;
- скользить по ледяным дорожкам, выполняя задания;
- ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживать за лыжами;
- кататься на самокате;
- участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
- продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и не имитационные упражнения, демонстрируя красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

К концу года дети 6 – 7 лет могут:

- выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);

- прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега – 180 см, в высоту с разбега – не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- 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;
- владеть школой мяча;
- перестраиваться в 3 – 4 колонны, в 2 – 3 круга на ходу, в две шеренге после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения;
- выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- сохранять правильную осанку;
- ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске;
- активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, футбол, хоккей, настольный теннис);
- проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

2. Содержательный раздел

Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности детей дошкольного возраста по физическому развитию. Содержание образовательной деятельности в соответствии с принципами Программы учитывает разнообразие интересов и мотивов детей, значительные индивидуальные различия между детьми, неравномерность формирования разных способностей у ребенка, а также особенности социокультурной среды, в которой проживают семьи воспитанников.

2.1. Описание образовательной деятельности по направлению «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,
 - 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.)

В области физического развития ребенка основными задачами образовательной деятельности являются создание условий для:

- становления у детей ценностей здорового образа жизни;
- развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
- формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

В сфере становления у детей ценностей здорового образа жизни

Взрослые способствуют развитию у детей ответственного отношения к своему здоровью. Они рассказывают детям о том, что может быть полезно и что вредно для их организма, помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания и пр. Взрослые способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков. Создают возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях.

В сфере совершенствования двигательной активности детей, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте

Взрослые уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка.

Для удовлетворения естественной потребности детей в движении взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения, так и на внешней территории (горки, качели и т. П.), подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма.

Взрослые поддерживают интерес детей к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.; побуждают детей выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильного не наносящего ущерба организму выполнения основных движений.

Взрослые проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у детей интерес к различным видам спорта, предоставляют детям возможность кататься на коньках, лыжах, заниматься другими видами двигательной активности.

Решение задач данной образовательной области представлены в виде смысловых (тематических) блоков «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни», «Физическая культура».

Основные цели и задачи

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура

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

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

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, 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.

Интеграция с другими образовательными областями

«Социально-коммуникативное развитие»: создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников; привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.

«Познавательное развитие»: активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых).

«Речевое развитие»: побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой; организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок и потешек.

«Художественно-эстетическое развитие»: привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и инструктора по физической культуре, оформления спортивного зала; использование в процессе непосредственно образовательной деятельности изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр; организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

Содержание психолого-педагогической деятельности

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Возраст	Задачи
<p>Младшая группа (от 3 до 4 лет)</p>	<p>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.</p> <p>Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.</p> <p>Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.</p> <p>Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.</p> <p>Дать представление о необходимости закаливания.</p> <p>Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.</p> <p>Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.</p> <p>Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.</p>
<p>Средняя группа (от 4 до 5 лет)</p>	<p>Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.</p> <p>Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека.</p> <p>Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.</p> <p>Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах.</p>

	<p>Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.</p> <p>Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».</p> <p>Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием.</p> <p>Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.</p> <p>Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека.</p> <p>Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.</p>
Старшая группа (от 5 до 6 лет)	<p>Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма.</p> <p>Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья</p> <p>Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье.</p> <p>Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.</p> <p>Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.</p> <p>Формировать представления о правилах ухода за больным.</p> <p>Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.</p> <p>Знакомить детей с возможностями здорового человека.</p> <p>Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.</p> <p>Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.</p> <p>Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.</p>
Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)	<p>Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.</p> <p>Формировать представления об активном отдыхе.</p> <p>Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.</p> <p>Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.</p>

Физическая культура

Возраст	Задачи
Младшая группа (от 3 до 4 лет)	<p>Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.</p> <p>Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте и с продвижением вперед; принимать</p>

	<p>правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.</p> <p>Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.</p> <p>Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.</p> <p>Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.</p> <p>Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.</p> <p>Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.</p> <p>Поощрять самостоятельные игры с мячами; шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.</p> <p>Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.</p> <p>Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.</p>
<p>Средняя группа (от 4 до 5 лет)</p>	<p>Формировать правильную осанку.</p> <p>Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.</p> <p>Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.</p> <p>Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).</p> <p>Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.</p> <p>Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).</p> <p>Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.</p> <p>Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.</p> <p>Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.</p> <p>Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.</p> <p>Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.</p> <p>Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.</p> <p>Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.</p> <p>Приучать к выполнению действий по сигналу.</p>

Старшая группа (от 5 до 6 лет)	<p>Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.</p> <p>Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.</p> <p>Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.</p> <p>Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.</p> <p>Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.</p> <p>Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.</p> <p>Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.</p> <p>Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.</p> <p>Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.</p> <p>Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.</p> <p>Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.</p> <p>Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.</p> <p>Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.</p> <p>Учить спортивным играм и упражнениям.</p>
---	--

Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Содержание работы			
Основные движения			
<i>Ходьба</i>	<i>Упражнения в равновесии</i>	<i>Бег</i>	<i>Катание, бросание, ловля, метание</i>
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 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). Медленное кружение в обе стороны.	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, бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в	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

		быстром темпе на расстоянии 10 м).	(высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).
<i>Ползание, лазание</i>	<i>Прыжки</i>	<i>Групповые упражнения с переходами</i>	<i>Ритмическая гимнастика</i>
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. Лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними; прыжки с высоты 15–20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4–6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см); в длину с места на расстоянии не менее 40 см.	Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, в рассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.	Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.
Общеразвивающие упражнения			
<i>Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса</i>	<i>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника</i>	<i>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног</i>	
Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки	Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из	Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.	

вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.	исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.		
Спортивные игры и упражнения			
<i>Катание на санках</i>	<i>Скольжение</i>	<i>Ходьба на лыжах</i>	<i>Катание на велосипеде</i>
Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.	Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.	Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.	Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево
Подвижные игры			
<i>С бегом</i>	<i>С прыжками</i>	<i>С подлезанием и лазаньем</i>	<i>С бросанием и ловлей</i>
«Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».	«По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку»	«Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».	«Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».
<i>На ориентировку в пространстве</i>			
«Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».			

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Содержание работы			
Основные движения			
<i>Ходьба</i>	<i>Упражнения в равновесии</i>	<i>Бег</i>	<i>Катание, бросание, ловля, метание</i>
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	Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по	Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. Бег	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

<p>(парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.</p>	<p>ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).</p>	<p>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).</p>	<p>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.</p>
<p><i>Ползанье, лазанье</i></p>	<p><i>Прыжки</i></p>	<p><i>Групповые упражнения с переходами</i></p>	<p><i>Ритмическая гимнастика</i></p>
<p>Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).</p>	<p>Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.</p>	<p>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.</p>	<p>Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.</p>
<p align="center">Общеразвивающие упражнения</p>			

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса	Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника	Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног	Статические упражнения
<p>Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.</p>	<p>Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.</p>	<p>Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и Перекладывать предметы с места на место стопами ног.</p>	<p>Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).</p>
Спортивные упражнения			
Катание на санках	Скольжение	Ходьба на лыжах	Катание на велосипеде
<p>Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.</p>	<p>Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам</p>	<p>Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим</p>	<p>Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.</p>

		шагом, полуелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.	
Подвижные игры			
С бегом	С прыжками	С подлезанием и лазаньем	С бросанием и ловлей
«Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».	«Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».	«Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».	«Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».
На ориентировку в пространстве, на внимание.		Народные игры	
«Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».		«У медведя во бору» и др.	

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Содержание работы			
Основные движения			
Ходьба	Упражнения в равновесии	Бег	Бросание, ловля, метание
Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.	Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.	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 хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м).

			прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.
<i>Ползанье, лазанье</i>	<i>Прыжки</i>	<i>Групповые упражнения с переходами</i>	<i>Ритмическая гимнастика</i>
Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.	Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).	Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.	Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.
Общеразвивающие упражнения			
<i>Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса</i>	<i>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника</i>	<i>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног</i>	<i>Статические упражнения</i>

Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.	Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).	Переступить на месте, не отрывая носки ног от пола. Присесть (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступить приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).	Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.
--	---	---	---

Спортивные упражнения

<i>Катание на санках</i>	<i>Скольжение</i>	<i>Ходьба на лыжах</i>	<i>Катание на велосипеде и самокате</i>
Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.	Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.	Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1–2 км.	Самостоятельно кататься на двух-Колесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Подвижные игры

<i>С бегом</i>	<i>С прыжками</i>	<i>С подлезанием и лазаньем</i>	<i>С метанием</i>
«Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место»,	«Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».	«Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».	«Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

«Затейники», «Бездомный заяц».		
Эстафеты	С элементами соревнования	Народные игры
«Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кегли», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».	«Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».	«Гори, гори ясно!» и др.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Содержание работы			
Основные движения			
<i>Ходьба</i>	<i>Упражнения в равновесии</i>	<i>Бег</i>	<i>Бросание, ловля, метание</i>
Ходьба обычная, на носок с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед 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 вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).	Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3–5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.	Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.

<i>Ползание, лазание</i>	<i>Прыжки</i>	<i>Групповые упражнения с переходами</i>	<i>Ритмическая гимнастика</i>
<p>Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролетание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см). Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.</p>	<p>Прыжки на двух ногах на месте (разными способами) по 30 прыжков 3–4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатой между ног мешочком с песком. Прыжки через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.</p>	<p>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.</p>	<p>Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.</p>
Общеразвивающие упражнения			
<i>Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса</i>	<i>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника</i>	<i>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног</i>	<i>Статические упражнения</i>

<p>Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.</p>	<p>Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.</p>	<p>Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу</p>	<p>Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.</p>
---	--	---	---

Спортивные упражнения

<i>Катание на санках</i>	<i>Скольжение</i>	<i>Ходьба на лыжах</i>	<i>Катание на велосипеде и самокате</i>
<p>Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот).</p>	<p>Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.</p>	<p>Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в</p>	<p>Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.</p>

Участвовать в играх-эстафетах с санками.		движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.	
Подвижные игры			
<i>С бегом</i>	<i>С прыжками</i>	<i>С подлезанием и лазаньем</i>	<i>С метанием и ловлей</i>
«Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и насадка».	«Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву»	«Перелет птиц», «Ловля обезьян».	«Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».
<i>Эстафеты</i>	<i>С элементами соревнования</i>		<i>Народные игры</i>
«Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».	«Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».		«Гори, гори ясно!», лапта.
Спортивные игры			
Городки	Элементы баскетбола	Элементы футбола	Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве)
Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.	Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.	Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.	Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников специфики их образовательных потребностей и интересов

Освоение содержания образовательной области «Физическое развитие» обеспечивается в процессе организации целостного образовательного процесса, который условно подразделяется на:

- образовательную деятельность, идущую от взрослого – культурные практики (КП) и непрерывную образовательную деятельность (НОД);
- совместную деятельность взрослых и детей;
- самостоятельную деятельность детей;

В основе построения образовательного процесса лежит принцип возрастной адекватности форм работы с детьми. Выбор форм работы осуществляется педагогом самостоятельно и зависит от контингента воспитанников, оснащенности дошкольного учреждения, культурных и региональных особенностей, специфики дошкольного учреждения, от опыта и творческого подхода педагога.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Физическая культура
Формы работы	Формы работы
Непрерывная образовательная деятельность	
Игровая беседа с элементами движений Чтение Рассматривание Игра Интегративная деятельность Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера. Контрольно-диагностическая деятельность	Игровая беседа с элементами движений Чтение Рассматривание Игра Интегративная деятельность Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера. Контрольно-диагностическая деятельность Физкультурные занятия: - классические (обычные) - игровые (народные игры) - игровые - сюжетные Тематические (с одним видом физических упражнений), комплексные (с элементами развития речи, математики, конструирования) -контрольно-диагностические -учебно-тренирующего характера -сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек -играми - эстафетами, - с играми-аттракционами

	<ul style="list-style-type: none"> -тренировки -прогулки -на спортивных комплексах -на тренажёрах -на танцевальном материале -из серии «Забочусь о своём здоровье» -на воздухе <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с предметами, - без предметов - имитационные <p>Игры с элементами спорта. Спортивные упражнения</p>
Совместная деятельность	
<p>Игра Ситуативный разговор Беседа Рассказ Чтение Игровая беседа Интегративная деятельность Проблемная ситуация Игровая задача (дети 5-7 лет) Проектная деятельность (дети 5-7 лет)</p>	<p>Комплексы закаливающих процедур (оздоровительные прогулки, мытье рук прохладной водой перед каждым приемом пищи, полоскание рта и горла после еды, воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам до и после сна, контрастные ножные ванны), утренняя гимнастика, упражнения и подвижные игры во второй половине дня.</p> <p>Индивидуальная работа с детьми. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Утренняя гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - классическая - игровая -полоса препятствий -музыкально-ритмическая -аэробика, -имитационные движения. <p>Физкультминутки. Динамические паузы. Подвижные игры. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Проблемные ситуации. Имитационные движения. Спортивные праздники и развлечения. Гимнастика после дневного сна; Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -корректирующие - классические -коррекционные: двигательно-игровой час, - эстафеты -народные игры -спортивные упражнения -спортивные игры (городки, элементы баскетбола, бадминтон, элементы хоккея, элементы футбола, элементы настольного тенниса) -беседы о спорте, спортивных достижениях

	-продуктивная деятельность (рисование, лепка, аппликация и др.) на спортивные темы
Самостоятельная деятельность детей	
Во всех видах самостоятельной деятельности детей	Игра Самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе, спортивные игры и занятия (катание на санках, лыжах, велосипеде и пр.) Спортивные уголки в группах с набором оборудования для двигательной деятельности детей в режиме дня Атрибуты для подвижных игр Оборудование для спортивных игр

Структура физкультурного занятия в спортивном зале

Вводная часть решает психологическую задачу: организовать детей, собрать и активизировать внимание у детей, вызвать у них интерес к занятию, создать бодрое настроение. Для этого используются строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, прыжки на двух и одной ноге на месте и с продвижением, упражнения и игры на внимание, элементы танцев и плясок. В этой части занятия обеспечивается общая и специальная подготовка организма к выполнению более сложных упражнений, которые планируются в основной части занятия, и к повышенной физической нагрузке.

Общая подготовка наилучшим образом обеспечивается общеразвивающими упражнениями, воздействующими на все группы мышц, а также основными движениями (ходьба, бег, прыжки), которые усиливают деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, вследствие чего физическая нагрузка постепенно возрастает.

Специальная подготовка направлена на «разогревание» тех мышц, связок, суставов, которые участвуют в первом упражнении, проводимом в основной части занятия. Например, если таким упражнением окажется прыжок, то к этому надо подготовить мышцы ног, а метание потребует подготовки мышц плечевого пояса и рук. Специальная подготовка решается с помощью общеразвивающих и подготовительных (типа подводящих) упражнений.

В основной части занятия формируются двигательные навыки и умения, развиваются физические качества. Последовательность решения этих задач обусловлена особенностями нервной системы ребенка дошкольного возраста: сначала разучиваются новые упражнения, когда работоспособность ребенка находится на оптимальном уровне. И уже после этого закрепляют навыки в освоенных движениях и развивают физические качества.

Содержание этой части занятия составляют основные движения (бег, прыжки, метание, лазанье и др.), игры большой подвижности, игры-эстафеты, а также в некоторых случаях элементы танцев, плясок. Когда в основную часть занятия вводят несколько наиболее сложных движений, то перед каждым из них дают подготовительные, подводящие упражнения.

В основной части занятия могут разучиваться наиболее сложные общеразвивающие упражнения. Они используются и в качестве подготовительных и подводящих упражнений к основным движениям, а также для развития гибкости, силы, координации движений.

После основной части следует **заключительная**. Ее назначение снизить физическую нагрузку, привести организм ребенка в относительно спокойное состояние, сохранив при этом бодрое настроение, и подвести итоги занятия. Для решения этих задач используются ходьба, бег в среднем темпе, элементы танцев, общеразвивающие упражнения для плечевого пояса, подвижные игры спокойного характера («Найди предмет». «Найди, где спрятано» и др.).

Количество частей в каждом занятии и их последовательность остаются неизменными во всех возрастных группах. Все части занятия взаимосвязаны; содержание вводной и заключительной в большей мере зависит от задач основной части.

Структура физкультурного занятия на свежем воздухе

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

Оздоровительная разминка: различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки.

Оздоровительно-развивающая тренировка: развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре.

Формы организации двигательной активности

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

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

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой. Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводится спортивные соревнования. В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни.

По этому направлению разработаны:

- комплексы утренней гимнастики

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

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

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

Акробатические упражнения. Упоры, упражнения в группировке, перекаты.

Опорный прыжок: с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки.

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

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча на дальность разными способами.

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

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

Физкультурно-досуговые мероприятия, направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни. *Фи*

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

2.3. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре и педагогов Учреждения

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического

коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

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

- использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов, и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание;
- взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а также в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности;
- формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности;
- помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.
- активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и логопеда

Задачи взаимосвязи:

- коррекция звукопроизношения;
- упражнение детей в основных видах движений;
- становление координации общей моторики;
- умение согласовывать слово и жест;
- воспитание умения работать сообща.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

- физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
- профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;
- способствование предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует:

- на эмоции детей;
- создает у них хорошее настроение;
- помогает активировать умственную деятельность;
- способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;

- освобождает инструктора от подсчета;
- привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

2.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Семья является институтом первичной социализации и образования, который оказывает большое влияние на развитие ребенка в дошкольном возрасте. Именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям.

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

Задачи взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями воспитанников:

- познакомить родителей с особенностями физического развития детей дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошкольного учреждения;
- помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице.

Инструктор знакомит родителей с факторами укрепления здоровья детей, обращая особое внимание на их значимость в период адаптации ребенка к детскому саду. Особенно важно вызвать у родителей дошкольников интерес к вопросам здоровья ребенка, желание укреплять его не только медицинскими средствами, но и с помощью правильной организации режима, питания, совместных с родителями физических упражнений (зарядки, подвижных игр), прогулок. Совместно с воспитателем подводит родителей к пониманию того, что основным фактором сохранения здоровья ребенка становится здоровый образ жизни его семьи. Инструктор стремится активно включать родителей в совместную деятельность с их детьми — подвижные игры, прогулки, в конце года совместные занятия по физическому развитию. Очень важно помочь родителям получать удовольствие от совместных игр, общения со своим ребенком.

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

Основные формы взаимодействия с семьями воспитанников

Направление	Формы, методы, способы взаимодействия с семьей
Изучение потребностей родителей в образовательных услугах	Анкетирование, социологические исследования, опросы-тесты по темам физического развития
Просвещение родителей с целью повышения правовой и педагогической культуры	Наглядная информация (стенды, папки-передвижки, семейные и групповые фотоальбомы, фоторепортажи) Памятки Ведение странички инструктора по физической культуре на сайте ДОО Консультации, семинары, мастер-классы Родительские собрания
	Организация совместной деятельности в системе «ребенок-родитель-педагог», привлечение

Непосредственное вовлечение родителей в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи	родителей к организации спортивных праздников, прогулок, экскурсий, к участию в детской исследовательской и проектной деятельности. Дни здоровья Совместные праздники, развлечения Мероприятия с родителями в рамках проектной деятельности Помощь в создании предметно-развивающей среды
Включение в оценку качества образовательной деятельности	Анкетирование, социологические исследования
Информационная открытость для родителей и всех заинтересованных лиц, вовлеченных в образовательную деятельность	Размещение информации на сайте Учреждения Дни открытых дверей Индивидуальные и групповые консультации Родительские собрания Оформление информационных стендов Организация выставок детского творчества Приглашение родителей на праздники, Создание памяток, интернет-журналов Переписка по электронной почте.

2.5. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы

Педагогическая диагностика (мониторинг) проводится 2 раза в год (начальная диагностика, итоговая диагностика). Одежда дошкольников во время проведения обследования должна быть удобной, легкой и чистой (не из синтетики). На открытом воздухе заниматься детям лучше в костюме, обувь должна быть на резиновой подошве, в помещении форма иная - спортивные шорты, майка, спортивная обувь. Измерение физической подготовленности проводится инструктором по физическому воспитанию совместно с воспитателем. Все данные обследования заносятся в индивидуальную карту развития ребенка по каждой возрастной группе отдельно.

Программа физического обследования дошкольников характеризует развитие физических качеств (уровень физической подготовленности):

Скоростно-силовые качества: подъем туловища в сед, бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, прыжок в длину с места.

Быстрота, координация движений: бег на дистанции 10 метров схода и 30 м; «челночный бег» 3X10 м;

Выносливость: бег на дистанции 90, 120, 150 м (в зависимости от возраста детей);

Гибкости: наклон туловища вперед стоя на скамейке.

Дети, выполнившие все тесты, с результатами в рамках возрастных норм имеют средний уровень физической подготовленности; выше ориентировочных показателей - высокий уровень физической подготовленности. Если из предложенных тестов, ребёнок имеет показатели ниже нормы, то у него низкий уровень физической подготовленности.

Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 5-7 лет (Рунова М.А.)

№	Наименование показателя	Изм	пол	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
1	Время бега на 10 м с хода	сек	мал дев	2,8-2,7 3,0-2,8	2,5-2,1 2,6-2,2	2,3-2,0 2,5-2,1
2	Время бега на 30 м со старта	сек	мал дев	8,5-8,1 8,5-8,2	8,0-6,5 8,1-6,5	7,2-6,0 7,2-6,1
3	Время челночного бега (3x10м)	сек	мал дев	12,8-11,1 12,9-11,1	11,2-9,9 11,3-10,00	9,8-9,5 10,0-9,9
4	Бег на выносливость дистанция	м	мал дев	500-750 500-750	750-1500 750-1500	1500-200 1500-1800
	продолжительность	мин	мал дев	3,0-5,0 3,0-5,0	5,0-10,0 5,0-10,0	10,0-14,03 10,013,0
5	Длина прыжка с места	см	мал дев	85-130 85-125	100-150 90-140	130-155 125-150
6	Длина прыжка с разбега	см	мал дев	120-145 120-145	130-180 130-170	180-210 150-200
7	Высота прыжка вверх с места	см	мал дев	14-20 14-20	17-30 16-30	22-32 18-31
8	Прыжки через скакалку	Кол-во	мал дев	1-3 2-5	3-15 3-20	7-21 15-45
9	Дальность броска набивного мяча весом 1 кг из-за головы, стоя	см	мал дев	160-230 150-225	175-300 170-280	220-350 190-330
10	Бросок теннисного мяча	м	мал дев	5-9 4-9	7-12 6-10	11-15 8-11
11	Подбрасывание и ловля мяча	Кол-во	мал дев	15-25 15-25	26-40 26-40	45-60 40-55
12	Отбивание мяча от пола	Кол-во	мал дев	5-10 5-10	11-20 10-20	35-70 35-70
13	Статическое равновесие	сек	мал дев	12-20 15-28	25-35 30-40	35-42 45-60
14	Подъем из положения лежа на спине	Кол-во	мал дев	11-17 10-15	12-25 11-20	15-30 14-28
15	Наклон вперед из положения стоя на скамейке	см	мал дев	3-6 6-9	4-7 7-10	5-8 8-12
Показатели двигательной активности на физкультурном занятии						
1	Объем ДА (кол-во движений)	Дв.		1700-2100	2230-2600	2750-3800
2	Продолжительность ДА	мин		23-25	26-29	30-33
3	Интенсивность ДА	Дв/мин		73-84	85-90	92-115
Показатели ДА за день пребывания в ДОУ						
1	Объем ДА (кол-во движений)	Дв.		13000-14000	14500-15000	15500-17500
2	Продолжительность ДА	мин		260-275	265-280	267-315
3	Интенсивность ДА	Дв/мин		50-53	53-60	60-70

Индивидуальная карта физической подготовленности

№	Наименование показателя	Единица измерения	Средняя группа		Старшая группа 20__ - 20__ уч.г.		Подготовительная группа 20__ - 20__ уч.г.	
			начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года
1	Время бега на 10 м с хода	сек						

2	Время бега на 30 м со старта	сек						
3	Время челночного бега (3x10м)	сек						
4	Бег на выносливость дистанция	м						
	продолжительность	мин						
5	Длина прыжка с места	см						
6	Длина прыжка с разбега	см						
7	Высота прыжка вверх с места	см						
8	Прыжки через скакалку	Кол-во						
9	Дальность броска набивного мяча весом 1 кг из-за головы, стоя	см						
10	Бросок теннисного мяча	м						
11	Подбрасывание и ловля мяча	Кол-во						
12	Отбивание мяча от пола	Кол-во						
13	Статическое равновесие	сек						
14	Подъем из положения лежа на спине	Кол-во						
15	Наклон вперед из положения стоя на скамейке	см						

3. Организационный раздел

3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы

Спортивное оборудование спортивного зала, совмещенного с музыкальным в здании №1 по адресу переулок Утренний 3

№ п/п	Наименование	Количество
1	Стойка для спортивного инвентаря	1
2	Скамейка гимнастическая	4
3	Бревно	1
4	Шведская стенка	1
5	Батут	1
6	Дорожка спортивная РАДУГА	2
7	Дорожка тактильная ЗМЕЙКА 8 элементов	1
8	Дорожки тактильные	4
9	Канат для перетягивания 6м	1
10	Кегли (наборы)	6
11	Коврик массажный со следочками/ 3секции	2
12	Коврик спортивный	25
13	Комплект мягких модулей 16 элементов	1
14	Корзины для спортивного инвентаря	7
15	Конус сигнальный	16
16	Кольцебросы	4
17	Мат спортивный детский	2
18	Мешочки с грузом	25
19	Мяч – попрыгун	25
20	Мяч массажный	24
21	Мяч резиновый большой	25
22	Мяч резиновый средний	20
23	Мяч резиновый малый	40
24	Набор спортивно-игровой (универсальный)	1
25	Набор для бадминтона	5
26	Обруч большой	25
27	Обруч средний	25
28	Палка гимнастическая	25
29	Скакалка	22
30	Стойка баскетбольная	1
31	Тоннель/ ткань	2
32	Тренажёр ГРЕБНОЙ	1
33	Тренажёр МИНИСТЕППЕР	1
34	Тренажёр МИНИТВИСТ	1

Спортивная площадка (площадь – 180 кв.м) (переулок Утренний 3)

№ п/п	Наименование	Количество
1	Баскетбольная стойка	1
2	Лабиринт металлический	1
3	Бум деревянный	1

4	Скамья	1
---	--------	---

**Спортивное оборудование спортивного зала, совмещенного с музыкальным
в здании №2 по адресу переулок Утренний 4**

№ п/п	Наименование	Количество
	Дорожка массажная	6
	Канат узловой	1
	Конусы большие	5
	Конусы малые	6
	Маты мягкие	2
	Мешочки 100гр	22
	Мячи резиновые 100гр	2
	Мячи резиновые 300гр	3
	Мячи резиновые большие	28
	Мячи резиновые малые	15
	Обручи	28
	Палки гимнастические длинные	17
	Палки гимнастические короткие	17
	Палочки деревянные короткий	28
	Скамейки гимнастические	2
	Стенка шведская	2
	Тоннель 2м	1
	Тоннель на дуге	1

**Спортивная площадка (площадь – 120 кв.м)
(переулок Утренний 4)**

№ п/п	Наименование	Количество
1	Баскетбольная стойка Жираф»	2
2	Лабиринт металлический	1
3	Бум деревянный	1
4	Скамья	1
5	Сетка для баскетбола	1

3.2. Описание обеспеченности Программы методическими материалы и средствами обучения и воспитания

Смысловые (тематические) блоки	Методические материалы	Кол- во
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Агаджанова С.Н. Как не болеть в детском саду. – СПб. 2009	1
	Асачёва Л.Ф. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. – СПб. 2013	1
	Демидова В.Е. Здоровый педагог – здоровый ребёнок. Культура питания и закаливания. – М., 2012	1
	Новикова Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников 5-7 лет. – М., 2010	4

	Зимонина В.Н. Расту здоровым. Программно-методическое пособие для детского сада/ч.1 – М., 2013	1
	Шорыгина Т.А. Спортивные сказки. Беседы с детьми о спорте и здоровье – М.: ТЦ Сфера, 2015	4
Физическая культура	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет/ ФГОС ДО – М., 2015	10
	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду/вторая младшая группа./ФГОС ДО – М., 2015	4
	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду/ср.гр./ФГОС ДО – М., 2015	4
	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду/подг.гр./ФГОС ДО – М., 2014	4
	Пензулаева Л.И. Физическая культура. Система работы в старшей группе. – М., 2012	4
	Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения/3-7 лет/ ФГОС ДО – М., 2014	4
	Е.А. Алябьева Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет – М.: ТЦ Сфера, 2014	4
	Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет. – М., 2013	10
	Силантьева С.В. Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста. – СПб. 2013	4

Учебно-наглядные пособия	Кол-во
Кирилова Ю.А. Олимпийские игры. Прошлое и настоящее	1
Зимние виды спорта. Рассказы по картинкам	2
Спортивный инвентарь. Мир в картинках. Наглядно-дидактическое пособие	4
Вохринцева С.В. Зимние виды спорта. Дидактический материал	4
Вохринцева С.В. Летние виды спорта. Дидактический материал	4
Картотека подвижных игр	
Картотека народных игр Урала	

3.3.Распорядок дня

Правильный режим дня – это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток.

Рациональный режим дня предусматривает:

1. Достаточной длительности дневной сон: 2 - 2,5 часа (в зависимости от возраста).
2. Соблюдение периода бодрствования детей младшего и среднего дошкольного возраста 5,5-6 часов; старшего 5,5-6,5 часов.
3. Ежедневное пребывание детей на свежем воздухе (до 3 - 4 часов суммарно в холодное время года; в теплое время года нахождение детей на свежем воздухе как можно больше времени).
4. Соблюдение интервалов между приемами пищи от 3 до 4 часов с учетом возраста детей.

5. Реализацию здоровьесберегающих технологий при организации образовательной деятельности с детьми.
6. Регламентацию длительности непрерывной образовательной деятельности с учетом возрастных и индивидуальных физиологических возможностей организма детей.
7. Выделение времени для игровой и других видов самостоятельной деятельности детей.

Модель двигательного режима

Двигательный режим в Учреждении включает динамическую деятельность детей, как совместную, так и самостоятельную. Рациональное сочетание различных видов деятельности представляет комплекс оздоровительно-образовательных и воспитательных мероприятий.

№ п/п	Формы двигательной деятельности	Особенности организации
1	Физкультурно-оздоровительные занятия	
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно в зале или на открытом воздухе 6-10 минут
1.2	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз)	Ежедневно во время перерыва между периодами НОД 10 минут
1.3	Физкультминутка	Ежедневно в середине времени, отведенного на НОД
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на свежем воздухе	Ежедневно во время прогулки в первой и второй половине дня
1.5	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время прогулки
1.6	Гимнастика после дневного сна (комплекс упражнений) в сочетании с воздушными ваннами, умыванием прохладной водой	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей
1.7	Ходьба по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно после дневного сна
2	Непрерывная образовательная деятельность по физическому развитию детей	
2.1	НОД по физическому развитию	3 раза в неделю, одно из занятий на открытом воздухе
2.2	НОД по музыкальному развитию	2 раза в неделю
3	Самостоятельная двигательная деятельность детей	
	Ежедневно в помещении и на открытом воздухе	
4	Физкультурно-массовые мероприятия	
4.1	Неделя здоровья	2 раза в год (январь, июнь)
4.2	Физкультурный досуг	1 раз в месяц
4.3	Физкультурно-спортивный праздник	2 раза в год

5	Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи	
5.1	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях	В течение периода

3.4. Организация образовательного процесса по физическому развитию

Решение программных образовательных задач осуществляется в совместной деятельности взрослого и детей, и самостоятельной деятельности детей, не только в рамках непрерывной образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов.

Непрерывная образовательная деятельность реализуется через организацию различных видов детской деятельности (игровой, двигательной, познавательно-исследовательской, коммуникативной, музыкальной,) или их интеграцию с использованием разнообразных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогами самостоятельно в зависимости от контингента детей, уровня освоения Программы и решения конкретных образовательных задач.

Занятия по физическому развитию для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуется 3 раза в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет: в младшей группе – 15 мин, в средней – 20 минут, в старшей – 25 минут, в подготовительной – 30 мин.

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

В теплое время при благоприятных метеорологических условиях непрерывная образовательная деятельность по физическому развитию организуется на открытом воздухе.

В летний оздоровительный период организуются подвижные и спортивные игры, праздники, экскурсии и т.д., увеличивается продолжительность прогулок.

3.5 Организация культурно – досуговой деятельности физкультурно-оздоровительной направленности

Культурно-досуговая деятельность – важная часть системы организации жизни детей и взрослых в детском саду, которая имеет широкий спектр влияния на образование и физическое развитие ребенка и основывается на традициях Учреждения.

Культурно-досуговая деятельность физкультурно-оздоровительной направленности организуется в различных формах, самыми распространенными из которых являются:

- физкультурный досуг – занятия, входящие в программу, подводящие промежуточный итог образовательной работы с детьми за определенный отрезок времени (за месяц); на физкультурном досуге в основном используются известные детям игры, эстафеты, конкурсы;
- физкультурный праздник – день творчества, установленный в честь или память кого-то или чего-нибудь, проводится с использованием подвижных игр, аттракционов, конкурсов, игр соревновательного характера, сюрпризных моментов, подарков и призов;

- развлечения на спортивную тематику – соревнования или показательное выступление спортсменов, сотрудников детского сада, родителей, детей, проводимое в развлекательной форме как в стенах Учреждения, так и в ходе экскурсий в школу, на стадионы и пр. В содержание данного мероприятия необходимо включать различные конкурсы, игры и вовлекать в них всех присутствующих детей.

Содержание физкультурно-оздоровительных мероприятий планируется педагогами (воспитателями, инструкторами по физической культуре, музыкальными руководителями, другими специалистами) совместно, исходя из текущей работы, времени года, пожеланий родителей, содержания образовательной деятельности в соответствии с Программой.

Спортивные праздники и развлечения

Месяц	Мероприятие	Группы
Сентябрь	Спортивное развлечение «Цветные автомобили»	младшие, средние
	Музыкально-спортивное развлечение «Знайте правила движения»	старшая, подготовительная
Октябрь	Спортивное развлечение «Веселый мир подвижных игр»	младшие, средние
	Спортивное развлечение «Осенняя карусель» (эстафеты)	старшая, подготовительная
Ноябрь	Спортивное развлечение «Незнайка в гостях у детей» (игры с мячом)	младшие, средние
	Товарищеская встреча между воспитанниками МАДОУ № 60 и МБДОУ № 527 «Такие разные мячи»	старшая
	Спортивное развлечение «Такие разные мячи»	подготовительная
Декабрь	Спортивное развлечение «Снежная карусель»	младшие, средние
	«Малые зимние олимпийские игры»	старшая, подготовительная
Январь	Спортивный праздник «Зимние игры и забавы»	все группы
Февраль	Музыкально - спортивное развлечение «Сильные, ловкие, смелые»	младшие, средние
	Спортивное развлечение «Друзья! Вперед! Зарница зовет!»	старшая, подготовительная
Март	Спортивное развлечение «Поиграем вместе с мамой»	младшие, средние
	Спортивное развлечение «Веселые семейные старты»	старшая, подготовительная
Апрель	«День здоровья»	все группы
Май	Спортивное развлечение «Пошел котик на Торжок» русские народные игры	младшие, средние
	Спортивное развлечение «Спорт, спорт, спорт!»	старшая, подготовительная
Июнь	Спортивный праздник «Здравствуй, здравствуй, наше лето!»	все группы
Июль	Спортивное развлечение «Пошалим!»	младшие, средние
	«Малые летние олимпийские игры»	старшая, подготовительная
Август	«День здоровья»	все группы

3.6. Организация летней оздоровительной работы

Летний оздоровительный период считается особым образовательным периодом со свойственными только ему специфичными подходами к организации, планированию и реализации целей и задач «педагогике лета». В отличие от других уровней общего образования, дошкольное предполагает решение ряда образовательных задач в период летних каникул, так как в это время дети посещают детский сад и, соответственно, получают комплекс педагогических услуг. Не менее важна и оздоровительная составляющая деятельности персонала дошкольного учреждения: проведение закаляющих мероприятий, увеличение времени пребывания детей на свежем воздухе, использование естественных природных факторов для укрепления здоровья дошкольников. Интеграция образовательных и оздоровительных задач, таким образом, должна стать основой планирования работы по физическому развитию дошкольников в летний период.

Многообразные ресурсы летнего оздоровительного периода можно условно разделить на две большие группы: природные и социальные. К природным периодам относят характерные особенности летней погоды, состояние объектов неживой природы, периоды роста и развития представителей флоры и фауны окружающего мира живой природы. К социальным периодам – определение лета как периода отдыха от обязательной в течение календарного года нагрузки (для взрослых – рабочей, для детей – образовательной). Соединение природной и социальной составляющих позволяет говорить о лете как специфичном времени в жизни ребенка, которое, соответственно, должно быть организовано особым способом.

Природно-оздоровительные ресурсы. Данный период позволяет летом использовать как оздоровительный. Солнце, воздух и вода – эффективные средства организации закаляющих процедур и лечебно-профилактических оздоровительных мероприятий с дошкольниками. К ним относят:

- солнечные и воздушные ванны в сочетании с оптимальным питьевым режимом; - водные процедуры на открытом воздухе; - активные физические упражнения на улице;
- дополнительные гигиенические процедуры (мытьё ног, рук по локоть, шей после прогулки);
- организация второго завтрака во время утренней прогулки и др.

Для использования благоприятных погодных условий, естественных природных факторов летом необходимо увеличить время пребывания детей на свежем воздухе до максимального: 8-8,5 часов в день. Летом предусматривается:

- прием детей на улице до завтрака;
- организация различных видов детской деятельности и максимального количества педагогических мероприятий на игровых и спортивных площадках территории детского сада;
- дополнительная прогулка вечером после ужина, в процессе которой родители (лица, их замещающие) забирают детей домой и пр.

Во время пребывания детей на свежем воздухе особое внимание следует обратить на организацию двигательной активности дошкольников, для повышения которой необходимо предусмотреть:

- использование разнообразных форм организации двигательной деятельности с дошкольниками;

- чередование мероприятий и игр разной степени подвижности в зависимости от особенностей температурного режима;
- использование летних видов спортивных игр и упражнений;
- организацию длительных пеших прогулок и туристических походов;
- проведение коррекционной и профилактической работы (коррекция плоскостопия, профилактика нарушений осанки и т. д.);
- организацию индивидуальной и подгрупповой работы с детьми по развитию основных двигательных навыков.

Целевые прогулки, экскурсии, походы по территории и за пределы территории детского сада в летний период должны быть построены на интеграции двигательной и познавательной деятельности, в ходе проведения которых в едином комплексе решаются оздоровительные, познавательные задачи, совершенствуются физические качества и двигательные навыки дошкольников, удовлетворяется потребность детей в общении с взрослыми и сверстниками, развиваются познавательно-исследовательские качества детей.

Для правильной организации активного отдыха необходимо в обязательном порядке планировать мероприятия по предупреждению детского травматизма. Чтобы прогулка за пределы детского сада стала для воспитанников не только полезной, но и безопасной, педагогу необходимо соблюдать следующие основные правила:

- заранее наметить и проверить маршрут будущей прогулки, осмотреть участок, маршрут движения воспитанников с целью их безопасного пребывания за пределами Учреждения;
- определить, как можно использовать природные условия для упражнения детей в разных видах движений, где правильно организовать отдых, игру, наблюдение;
- чередовать виды деятельности в зависимости от плана проведения прогулки для предотвращения переутомления, перегрева воспитанников;
- принять во внимание индивидуальные физические возможности всех детей, заранее подготовить детей к прогулке;
- организовать пешеходные прогулки с детьми, начиная со старшей группы, на расстояние не более 2 км, продолжительностью 25 – 30 минут в один конец (для подготовительной группы 40 – 45 минут в один конец);
- осматривать одежду, обувь воспитанников на соответствие погодным условиям перед началом проведения целевой прогулки;
- запастись свежей кипяченой водой в достаточном количестве для питья детям и др.

Таким образом, состояние окружающей природы летом позволяет использовать этот период как оздоровительный за счет:

- использования естественных природных факторов для закаливания детского организма;
- организации различных видов детской деятельности и режимных моментов на свежем воздухе;
- повышения двигательной активности дошкольников на прогулке;
- расширения опыта непосредственного контакта с объектами живой и неживой природы и пр.

Социально – образовательные ресурсы. В структуре образовательного года летний период рассматривается, как и период отдыха от учебной нагрузки. Непрерывная образовательная деятельность, требующая от детей усиленной умственной нагрузки, в летний

период не проводится. Исключения составляют педагогические мероприятия (занятия и другие формы организации детской деятельности) физкультурно-оздоровительного направлений (физическая культура, музыка, художественное творчество). В практике работы принято понятие «мероприятия эстетически-оздоровительного цикла», они и проводятся с дошкольниками летом силами инструкторов по физической культуре, музыкальных руководителей, педагогов дополнительного образования, а в случае их нахождения в очередных отпусках – воспитателями групп.

Мероприятия эстетически оздоровительного цикла в летний период должны носить преимущественно культурно-досуговый характер. Один раз в неделю рекомендовано проводить тематические развлечения, например, «Ура, Спортландия!», «Мой веселый звонкий мяч», «Праздник скакалки», «Праздник русской рубахи», «Веселая матрёшка», «Вода – источник жизни».

Традиционным считается проведение летнего спортивного праздника. Физкультурные досуги организуются еженедельно. Основные формы организации двигательной активности дошкольников летом: подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, физкультурные упражнения, спортивные игры мастерские «Школа мяча» и «Школа скакалки», игры эстафеты и пр. При выборе игр, упражнений и других двигательных форм учитываются не только возраст, но и индивидуальные особенности, физические силы отдельных детей, степень организованности и дисциплинированности группы, уровень двигательных умений. Физкультурным упражнениям, заданиям для отдельных групп мышц должно быть отведено скромное место. Данные упражнения разрабатываются для детей, у которых нет автоматизированного навыка, наблюдается вялость отдельных мышечных групп. Проведение упражнений следует организовывать индивидуально или небольшими подгруппами.

Необходимо также создать условия для организации двигательной активности детей на прогулке: подготовить необходимое оборудование и инвентарь, которые могут использоваться на улице. Это должно быть физкультурное (спортивное) оборудование и атрибуты для подвижных игр (мячи, кегли, кольцобросы, скакалки, мешочки с песком), которые выносятся на спортивную площадку ежедневно.