



муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 80 Советского района Волгограда»  
(МОУ Детский сад № 80)

Принято на заседании  
педагогического совета № 3  
«29» 08 20 19 г. протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МОУ  
Детский сад № 80  
 Т.С. Букина  
«29» 08 2019 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**образовательной деятельности**  
**по образовательной области «физическое развитие»**  
**направление физическая культура**  
**на 2019 – 2020 учебный год**

АВТОР - СОСТАВИТЕЛЬ:  
Инструктор ФИЗО  
Валуйкина Л.В.

Волгоград 2019

## Содержание программы

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	7
3. Режим организации образовательной деятельности	24
4. Календарно-тематическое планирование на год	27
5. Система мониторинга	30
6. Взаимодействия с семьями воспитанников	32
7. Описание программно-методического, материально-технического обеспечения	33
8. Список методической литературы	36
9. Вариативная часть программы (парциальные программы)	37

## 1. Пояснительная записка

Успешность развития и воспитания дошкольника зависит от того, насколько ребенок физически и психологически готов к нему. Поэтому базой для реализации программы является укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование основ двигательной и гигиенической культуры. Целью занятий физической культурой является приобщение ребенка к основам здорового образа жизни, освоение им гигиенической культуры и культуры движений. Физическое развитие дошкольника предусматривает в первую очередь формирование интереса к активной двигательной деятельности и потребность в физическом самосовершенствовании, получение удовольствия от игр, движений, упражнений.

Физическое воспитание в дошкольном образовательном учреждении осуществляется как на специальных физкультурных занятиях, так и в игровой деятельности и в повседневной жизни детей, в разнообразных формах организации двигательной деятельности.

Программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям: правильной, ритмичной, легкой ходьбе, бегу, умению прыгать с места и с разбега, разным видам метания, лазанья, движений с мячами.

Важными задачами программы является воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.), развитие координации движений, умения ориентироваться в пространстве, формирование способности к самоконтролю за качеством выполнения движений.

Программа ориентирует на создание в детском саду обстановки, способствующей формированию навыков личной гигиены.

Рабочая программа (Далее - Программа) разработана на основе основной образовательной программы МОУ Детский сад №80 и примерной образовательной программы дошкольного образования: «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, М.А. Васильевой, Т.С. Комаровой» и в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ;
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10 2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013г. №1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам»;
- СанПиН (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.13049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»).

Образовательная область «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.)».

### **Цель физического развития:**

- гармоничное физическое развитие;
- формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой;

- формирование основ здорового образа жизни.

### **Задачи физического развития.**

#### **Оздоровительные задачи:**

- охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;
- всестороннее физическое совершенствование функций организма;
- повышение работоспособности и закаливание.

#### **Образовательные задачи:**

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие физических качеств;
- овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.

#### **Воспитательные задачи:**

- формирование интереса к занятиям физическими упражнениями и потребностью в них;
- разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое, но и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).

### **Направления физического развития.**

#### **Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности:**

- связанной с выполнением упражнений;
- направленной на развитие таких физических качеств, как координация движений и гибкость;
- способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики;
- связанной с правильным, не наносящим вреда организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).

#### **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.).**

### **Принципы физического развития.**

#### **Дидактические:**

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

#### **Специальные:**

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

#### **Гигиенические:**

- сбалансированность нагрузок;
- рациональность чередования деятельности и отдыха;
- возрастная адекватность;
- оздоровительная направленность всего образовательного процесса;
- осуществление личностно-ориентированного обучения и воспитания.

### **Основные цели и задачи программы**

**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.

## **Возрастные и индивидуальные особенности детей**

### **Возрастные и индивидуальные особенности детей 3-4 лет**

На 4-м году жизни возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время внимание у детей неустойчиво, они отвлекаются и часто переходят от одного вида деятельности к другому. В этом возрасте ребёнок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он ещё не заботится о результатах своих действий, поглощён самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают всё более преднамеренный характер. Ребёнок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление.

Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребёнок может соблюдать определённую их последовательность.

Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребёнок более сознательно следит за воспитателем, когда он даёт образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

### **Возрастные и индивидуальные особенности детей 4-5 лет**

Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнениях. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в неспособности выполнения двигательного действия, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убеждён в том, что выполнил движение полностью.

Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу.

Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

### **Возрастные и индивидуальные особенности детей 5-6 лет**

Двигательная деятельность ребёнка становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группы по интересу к тому или иному виду упражнений.

На 6-м году жизни ребёнка его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребёнка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обуславливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаюсь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности.

Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

### **Возрастные и индивидуальные особенности детей 6-7 лет**

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий.

На 7-м году у ребёнка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений.

Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др.

У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

## **2. Учебный план**

В структурном подразделении школы разработан гибкий режим дня, учитывающий возрастные психофизиологические возможности детей, их интересы и потребности, обеспечивающий взаимосвязь планируемых занятий с повседневной жизнью детей в детском саду.

Срок реализации программы – 2018 – 2019 учебный год.  
 Количество занятий в неделю – 3.  
 Количество занятий в год – 108.  
 Физкультурные развлечения – 1 раз в месяц.  
 Спортивные праздники – 1 раз в квартал.

#### **Продолжительность НОД в каждой возрастной группе.**

2 младшая группа (3-4года) – 15 минут.  
 Средняя группа (4-5лет) – 20 минут.  
 Старшая группа (5-6 лет) – 25 минут.  
 Подготовительная группа (6-7лет) – 30 минут.

#### **Структура НОД по физическому развитию детей**

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

#### **Сетка занятий НОД по физическому развитию детей**

День недели	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
<b>Понедельник</b>	<b>9.30-9.15</b>	<b>10.00-10.20</b>	<b>10.30-11.00</b>	<b>11.00-11.30</b>
<b>Вторник</b>				
<b>Среда</b>	<b>9.00 – 9.15</b>	<b>10.05-10.25</b>	<b>9.35-9.55</b>	<b>10.30-11.00</b>
<b>Четверг</b>				
<b>Пятница</b>	<b>9.00 – 9.15</b>	<b>9.30-9.50</b>	<b>16.00-16.25</b>	<b>10.30-11.00</b>

#### **Особенности организации образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие»**

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

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



- развивать у детей возможность самостоятельного выполнения детьми всех гигиенических процедур и навыков самообслуживания;

- формировать у детей потребность в регулярных занятиях физической культуры.

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

- развивать основные движения во время игровой активности детей.

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

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

Прыжки (подпрыгивания на месте разными способами – с поворотами кругом, смещая ноги вправо-влево; в сочетании с различными положениями и движениями рук; прыжки сериями по 30 – 40 прыжков (2 – 3 раза), на двух и на одной ноге, с продвижением вперед (многоскоки); через линии, веревку, невысокие предметы; вверх из глубоко приседа; боком с опорой руками на предмет; через длинную вращающуюся скакалку; через большой обруч, как через скакалку; прыжковые упражнения, сидя на больших гимнастических мячах (гимниках): повороты вокруг себя, поочередный подъем ног, постановка стоп на мяч и т.д.).

Бросание, ловля, метание (бросание мяча вверх, о землю и ловля его одной и двумя руками, то же с хлопками, поворотами и другими заданиями; то же из одной руки в другую, с отскоком от пола; перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений (снизу из-за головы, сидя по-турецки, стоя на коленях и т.п.); через сетку; перекидывание набивных мячей весом 1 кг; отбивание мяча об пол, о землю с продвижением вперед (не менее 6 раз); метание мяча (мешочка с песком) в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 4 – 5 м, в движущуюся цель, вдаль метание вдаль ведущей рукой на 5 – 8 м.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- содействовать формированию у детей привычки к здоровому образу жизни;

- рассказывать детям о достижениях взрослых и детей в вопросах, связанных с формированием их здоровья, занятиями спорта.

## **Планируемые результаты освоения программы по образовательной области «Физическое развитие» Целевые ориентиры**

### 2 младшая группа

- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление.
- Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями 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 40см.
- Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5м, 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 5м.

### Средняя группа

- 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.
- Принимать правильное исходное положение при метании; метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Ловить мяч кистями рук с расстояния 1,5м.
- Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5м).
- Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500м, выполнять поворот переступанием, подниматься на горку.
- Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую стороны.
- Выполнять упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

### Старшая группа

- 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 20см), прыгать в обозначенное место с высоты 30см, прыгать в длину с места (не менее 80см), с разбега (не менее 100см); в высоту с разбега (не менее 40см); прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте 10 раз, в ходьбе (расстояние 6м), 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.
- Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние 2км.
- Кататься на самокате.
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки бадминтон, футбол, хоккей.

#### Подготовительная группа

- Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Перебрасывать набивные мячи (вес 1кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12м, метать предметы в движущуюся цель.
- Перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следить за правильной осанкой.
- Ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3км, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске.
- Участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

## **Содержание психолого-педагогической работы**

### **Методы, средства и формы организации психолого-педагогической работы.**

#### **Методы физического развития**

##### **Наглядные.**

Наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры).

Наглядно-слуховые приемы (музыка, песни).

Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

##### **Словесные.**

Объяснения, пояснения, указания.

Подача команд, распоряжений, сигналов.

Вопросы к детям.

Образный сюжетный рассказ, беседа.

Словесная инструкция.

##### **Практические.**

Повторение упражнений без изменений и с изменениями.

Проведение упражнений в игровой форме.

Проведение упражнений в соревновательной форме.

#### **Средства физического развития**

1. Средства двигательной направленности:

- элементы движений (ходьба, бег, прыжки, метание);
- физические упражнения;
- физкультминутки, лечебная физкультура, подвижные игры, гимнастика, самомассаж и др.

2. Оздоровительные силы природы (солнечные и воздушные ванны, водные процедуры, фитотерапия, ингаляция).

3. Гигиенические факторы (выполнение санитарно-гигиенических требований, личная и общественная гигиена, проветривание, влажная уборка помещений, соблюдение режима дня).

## Содержание психолого-педагогической работы Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

### Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

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

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

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

### Физическая культура

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. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

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.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить кататься на санках.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

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

**Подвижные игры.** Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

### *Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений*

#### *Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

**Упражнения в равновесии.** 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.** 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, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от

догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

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

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

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

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

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

#### ***Общеразвивающие упражнения***

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

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

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

#### ***Спортивные игры и упражнения***

**Катание на санках.** Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

**Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

**Катание на велосипеде.** Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

#### ***Подвижные игры***

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

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

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

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

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

## **Содержание психолого-педагогической работы**

### **Средняя группа**

**(от 4 до 5 лет)**

#### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

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

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

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

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

#### **Физическая культура**

Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

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.

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).

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

**Подвижные игры.** Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

#### ***Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений***

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

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

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

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

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

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

#### **Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить 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.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь

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

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

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

### **Спортивные упражнения**

**Катание на санках.** Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

**Скольжение.** Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

**Ходьба на лыжах.** Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полувелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

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

**Катание на велосипеде.** Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

### **Подвижные игры**

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

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

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

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

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

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

## **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

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

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



ной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

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

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) 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).

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

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

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

### *Общеразвивающие упражнения*

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены 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).

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

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

### ***Спортивные упражнения***

**Катание на санках.** Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

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

**Ходьба на лыжах.** Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1–2 км.

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

**Катание на велосипеде и самокате.** Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

### ***Спортивные игры***

**Городки.** Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м).

**Элементы баскетбола.** Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

**Бадминтон.** Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

**Элементы футбола.** Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

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

### ***Подвижные игры***

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

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

**С лазаньем и ползанием.** «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

**С метанием.** «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

**Эстафеты.** «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

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

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

## **Содержание психолого-педагогической работы**

### **Подготовительная к школе группа**

**(от 6 до 7 лет)**

#### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

### **Физическая культура**

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

**Подвижные игры.** Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

### ***Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений***

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен (бедр), 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, змей- кой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

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

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

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

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

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

#### ***Общеразвивающие упражнения***

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (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.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). 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.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** 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.

**Статические упражнения.** 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.

### **Спортивные упражнения**

**Катание на санках.** 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). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

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

**Ходьба на лыжах.** 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 движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

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

**Катание на коньках.** Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

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

**Катание на велосипеде и самокате.** Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

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

### **Спортивные игры**

**Городки.** Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

**Элементы баскетбола.** 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.

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

**Элементы хоккея** (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу 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.

**Бадминтон.** Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

**Элементы настольного тенниса.** Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

### **Подвижные игры**

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

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

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

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

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

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

«Гори, гори ясно!», лапта.

### 3. Режим организации образовательной деятельности.

#### Формы организации физического развития с воспитанниками

Самостоятельная двигательная деятельность воспитанников.

Утренняя гимнастика.

Физкультурная минутка.

Физкультурная пауза.

НОД по физическому развитию детей.

Организация плавания.

Музыкально-художественная деятельность.

Двигательная активность на прогулке:

- подвижные игры;
- игровые упражнения;
- оздоровительный бег.

Релаксационная гимнастика перед дневным сном.

Спортивные упражнения и спортивные игры.

Закаливающие процедуры.

Упражнения для профилактики плоскостопия и укрепления осанки.

Гимнастика пробуждения после дневного сна.

Физкультурный досуг.

Спортивные праздники.

#### МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В МОУ Детский сад №80

Вид мероприятия и форма двигательной деятельности	Содержание	Особенности организации
<b>Совместная физкультурно-оздоровительная деятельность взрослого и ребенка</b>		
Утренняя гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Чередование традиционной и нетрадиционной (со степ-досками) гимнастики.</li> <li>- Игровые упражнения на внимание и точность выполнения действий.</li> <li>- Упражнения на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия.</li> <li>- Упражнения с простейшими тренажерами (эспандер, резиновое кольцо).</li> </ul>	Ежедневно утром на открытом воздухе или в зале, длительность 8-12 минут
Игровой массаж Точечный массаж	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Тактильная гимнастика.</li> <li>- Массирование точек, способствующее предупреждению простудных заболеваний.</li> </ul>	Ежедневно после завтрака; после дневного

		сна.
Закаливание водой	В содержание включены: воздушные ванны, босохождение, релаксация.	Ежедневно
Физкультминутка	- Комплексы физкультминуток. - Пальчиковая гимнастика.	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания деятельности, 3-5 минут.
Двигательная разминка во время перерыва между непосредственно образовательной деятельностью.	- Упражнения Брэйв Джим, кинезиологические упражнения - Ритмика, пластический этюд.	Ежедневно в проветренном помещении 5-10 минут.
Подвижные игры и физические упражнения, спортивные игры на прогулке	- Подвижные игры, народные игры. - Индивидуальная работа по физическому развитию. - Спортивные игры, упражнения (катание на санках, езда на велосипеде, игра в баскетбол, футбол, бадминтон, хоккей). - Закрепление ОВД. - Подвижные игры и игровые упражнения.	Ежедневно на прогулке 15-20 минут.  1 раз в неделю.
Оздоровительный бег	- Разминка, разогревающие упражнения стопы. - Дозированный бег.	Во время утренней прогулки, если не было непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию 3-7 минут.
Гимнастика для глаз	- Комплекс упражнений.	Ежедневно после утренней непосредственно образовательной деятельности.
Гимнастика до дневного сна	- Пальчиковые игры. - Релаксационные упражнения.	Ежедневно 3-5 минут.
Сон под музыку	- Использование музыкотерапии.	Ежедневно.
Гимнастика после дневного сна в сочетании с закаливанием и упражнениями для профилактики плоскостопия и укрепления осанки	- Просыпание под музыку. - Разминка в постели. - Упражнения для профилактики плоскостопия и укрепления осанки.	Ежедневно, не более 10 минут.
<b>Специально организованная двигательная деятельность</b>		
Организация плавания	- Игрового и сюжетного характера.	2 раза в неделю

	- Контрольно-проверочного типа.	
Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей	- Игрового и сюжетно-игрового характера. - С тренажерами сложного устройства. В содержании включены упражнения на укрепление осанки, мышц стопы; дыхательные упражнения; точечный массаж, закаливание; задания на осознанное отношение к выполнению физических упражнений.	2 раза в неделю
Самостоятельная двигательная деятельность	- Игровые упражнения. - Подвижные игры и физические упражнения. - Спортивные игры. - Подвижные игры дидактической направленности.	Ежедневно под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей.
<b>Физкультурно-массовые мероприятия</b>		
Неделя здоровья	- Сюжетно-тематические игры. - Познавательные игры и упражнения по желанию детей. - Спортивные игры и упражнения.	2 раза в год (в начале января и конце марта) главным образом на воздухе.
Физкультурный досуг	- Подвижные игры. - Игры-соревнования.	1 раз в месяц
Физкультурные праздники	- По специальным сценариям	2 раза в год
<b>Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи</b>		
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных и массовых мероприятиях	- Физкультурные досуги. - Физкультурные праздники. - Дни открытых дверей. - Неделя здоровья. - Оздоровительные мероприятия в режиме дня.	Определяются годовым планом СП.

## Интеграция образовательных областей в физкультурно-оздоровительной работе

ФГОС ДО выделяет ряд принципов, которым должна соответствовать программа дошкольной образовательной организации. Одним из важнейших является принцип интеграции образовательных областей в соответствии с их спецификой и возможностями.

Задачи психолого-педагогической работы по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей решаются *интегрировано* в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику каждой образовательной области, с обязательным психологическим сопровождением, в соответствии с возрастом детей основными направлениями их развития.

Процесс интеграции реализуется во взаимодействии всего педагогического коллектива, а также родителей воспитанников. Комплексно-тематическое планирование помогает решать задачи интеграции. Задачи решаются в различных видах деятельности, интегративно, при взаимодействии всех участников образовательного процесса.

Можно выделить следующие формы интегративного процесса: совместные творческие проекты, праздники, эксперименты, экскурсии, игра, беседы, рассказы, рассматривание, контрольно-диагностическая деятельность, совместная деятельность взрослого и ребенка тематического характера, проблемная ситуация и др.



При этом в каждой образовательной области в разных видах детской деятельности акцентируется внимание детей на правилах сохранения здоровья и приобщения к двигательной деятельности.

Задачи образовательных областей по направлениям решаются:

- на специально организованных формах обучения (НОД);
- в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения);
- во время образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов;
- в процессе самостоятельной деятельности детей;
- а также в различных формах взаимодействия с семьями воспитанников по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

#### **4. Календарно- тематическое планирование реализации образовательной деятельности с воспитанниками на 2019-2020 учебный год**

<b>Неделя</b>	<b>Тема</b>	<b>Группы</b>	<b>Итоговое мероприятие</b>
02.09	До свидания лето.	Все группы	
С 02.09 по 06.09	Моя семья	Все группы	Развлечение «В гостях у Матрешки»
С 09.09 по 13.09	Мой детский сад	2 мл., средняя	Развлечение «Веселый стадион»
	Мой город	Старшая, подгот. гр.	НОД «Путешествие по городу»
С 16.09 по 20.09	Тематическая неделя по безопасности дорожного движения	Все группы	
С 23.09 по 27.09	Моя любимая бабушка	2 мл., средняя	
	Старшее поколение моей семьи	Старшая, подгот. гр	
С 30.09 по 04.10	Дары осени	2 младшая	Развлечение «Большие деревья»
		Средняя	Развлечение «Веселый огород»
	Осенняя ярмарка	Старшая, подгот.	
С 07.10 по 11.10	Золотая осень	Все группы	
С 14.10 по 18.10	Птицы наши друзья	2 младшая	Тематические пальчиковые игры и координация речи с движением.
		Средняя	
	Снова птицы собираются в стаи	Старшая, подгот.	
С 21.10 по 25.10	Неделя здоровья	2 младшая, средняя	Веселые старты для детей, совместно с родителями
		Старшая, подгот. гр.	Физкультурный досуг «День здоровья»
С 28.10 по 01.11	В гостях у бабушки	2 младшая	

	деревне		
	Секреты нашего двора	Средняя	
	Народы России	Старшая, подгот.гр.	
С 05.11 по 08.11	Как звери готовятся к зиме	2 младшая	Тематическая утренняя гимнастика
	Звери наших лесов	Средняя	
	Звери нашей планеты	Старшая, подгот.гр.	
12 ноября	Синичкин день	Все группы	
С 13.11 по 15.11	Предметы, которые нас окружают	2 младшая	Тематические пальчиковые игры и координация речи с движением.
	Предметы вокруг нас	Средняя, старшая, подгот.гр	
С 18.11 по 22.11	Моя любимая мамочка	2 младшая, средняя гр	Тематические пальчиковые игры и координация речи с движением.
	До свидания осень.	Старшая, подгот.гр.	Физкультурный досуг «Загадки осеннего леса»
	День матери.		
С 25.11 по 29.11	Зима и ее приметы	Все группы	Тематические пальчиковые игры и координация речи с движением.
С 02.12 по 06.12	Зимующие птицы	Все группы	Тематические пальчиковые игры и координация речи с движением.
С 09.12 по 13.12	Зимние сказки	2 младшая, средняя гр.	Физкультурный досуг «Зимние забавы»
С 16.12 по 27.12	Праздник Новый год	Все группы	Физкультурный досуг «Заколдованные»
С 09.01 по 10.01 2020г.	Рождество	Все группы	
С 13.01 по 17.01	Зимние забавы	2 младшая, средняя гр.	Физкультурный досуг «Зимушка-зима»
С 20.01 по 24.01	Русские народные игрушки	2 младшая, средняя гр.	
	Русские народные традиции	Старшая, подгот. гр.	Спортивный праздник «Зимние забавы»
С 27.01 по 31.01	Мой любимый город	2 младшая, средняя гр.	
	Тематическая неделя «Волгоград – город-герой!».	Старшая, подгот. гр.	Интегрированное мероприятие «Сталинградская битва».
С 03.02 по 07.02	Зимние виды спорта	Все группы	Развлечение «Мы спортсмены»
С 10.02 по	Папин праздник	2 младшая,	Физкультурный досуг «Мы солдаты»

21.02		средняя гр.	
	День защитника Отечества	Старшая, подгот. гр.	Спортивный праздник «День защитника Отечества»
С 25.02 по 28.02	Широкая масленица	2 младшая, средняя, старшая гр.	Тематические пальчиковые игры и координация речи с движением.
	Мир профессий		
	Широкая масленица Волгоград – город труженик	Подгот. гр.	Тематические пальчиковые игры и координация речи с движением.
С 02.03 по 06.03	Милая мамочка	2 младшая, средняя гр.	Физкультурный досуг «Солнышко встречаем»
	День 8 Марта	Старшая, подгот. гр.	Тематические пальчиковые игры и координация речи с движением.
С 10.03 по 13.03	Здравствуй, весна-красна!	Все группы	Тематические пальчиковые игры и координация речи с движением.
С 16.03 по 20.03	Тематическая неделя «Моя любимая книга»	Все группы	Тематические пальчиковые игры и координация речи с движением.
С 23.03 по 27.03	Тематическая неделя «Неделя театра».	Все группы	Физкультурный досуг «Петрушка в гостях у ребят»
С 30.03 по 04.04	Неделя здоровья	Все группы	Спортивное мероприятие «Мама, папа, я – спортивная семья»
С 06.04 по 10.04	Весна на моей улице	Все группы	Выставка детского творчества «Первоцветы».
С 13.04 по 17.04	Тематическая неделя «Азбука дорожной безопасности»	Все группы	НОД «Наш светофор»
С 20.04 по 24.04	Мои любимые игры и игрушки	2 младшая, средняя гр.	Тематические пальчиковые игры и координация речи с движением.
	Планета земля	Старшая, подгот. гр.	
С 27.04 по 08.05	Моя семья – моя малая Родина	2 младшая, средняя гр.	Тематические пальчиковые игры и координация речи с движением.
	Моя Родина	Старшая, подгот. гр.	Тематические пальчиковые игры и координация речи с движением.
	День Победы		
С 12.05 по 15.05	Я и моя семья	Все группы	Семейный праздник «День семьи»
С 18 по 28.05	Моя малая Родина (природа родного края)	Все группы	Экологическая акция «Чистый двор».
	До свидания детский сад	Подгот. гр.	Выпускной бал.
29.05.2018	День безопасности	Все группы	«Безопасное лето».

## **5. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы по образовательной области «Физическое развитие».**

Дошкольное образовательное учреждение несёт ответственность за реализацию образовательных программ, за качество образования своих выпускников (пп.7 ст.28 ФЗ РФ «Об образовании в Российской Федерации» 31 декабря 2012 г. N 273-ФЗ ).

Мониторинг качества образования - это систематическая и регулярная процедура сбора данных по важным образовательным аспектам освоения детьми ООП ДО.

Помогает отследить динамику формирования качеств (возрастной портрет ребенка), являющихся результатом освоения детьми конкретной образовательной программы.

Целью мониторинга является создание оснований для обобщения и анализа получаемой информации о качестве освоения детьми ООП ДО, для осуществления оценок и прогнозирования тенденций развития, принятия обоснованных управленческих решений по достижению качественного образования.

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе физического развития.

Мониторинг проводится 2 раза в год (в сентябре и мае) инструктором по физической культуре. Руководство мониторингом осуществляет старший воспитатель.

Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Форма проведения мониторинга преимущественно представляет собой наблюдение за активностью ребенка в различные периоды пребывания в дошкольном учреждении, анализ продуктов детской деятельности и специальные педагогические пробы, организуемые педагогом.

Мониторинг освоения детьми программного материала по разделу «Физическая культура» направлен на выявление основных показателей готовности к усвоению программы и степени ее освоения. В ходе диагностики я устанавливаю особенности развития у детей физических качеств, динамику этих показателей в течение года. Для тестирования физических качеств ребенка: сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость использую контрольные упражнения, которые предлагаю детям в игровой или соревновательной форме. Оценку показателей осуществляю по «Возрастно-половым показателям развития двигательных качеств у детей дошкольного возраста» (Ноткина Н.А.) и с использованием методических рекомендаций Тарасовой Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста». Результаты тестов вношу в «Информационно-диагностическую карту» (для каждой группы). А так же для отслеживания динамики развития физических качеств у конкретного ребенка, и для индивидуального информирования родителей.

### **Тест на определение скоростных качеств.**

#### **Тест 1**

#### **Цель. Оценить скоростные качества в беге на 30м с высокого старта.**

Ход выполнения.

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40м, ширина 3м). На дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером – на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание!» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш!» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время инструктор, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во

время короткого отдыха (3-5мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат. Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

#### **Тесты на определение скоростно–силовых качеств.**

##### **Тест 1**

**Цель. Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.**

Ход выполнения.

Этот тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10см.

Ребенок встает линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние (при приземлении нельзя опираться). Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1см.

Делаются две попытки, засчитывается лучшая из них. Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: и.п., энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на носок.

Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то следует засчитать попытку и фиксировать тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору.

Для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить несколько ярких предметов на расстоянии 15-20см за матом и предложить ребенку допрыгнуть до самого дальнего из них.

##### **Тест 2**

**Цель. Оценить развитие силы и быстроты движений.**

Ход выполнения.

Метание мешочка с песком вдаль выполняется способом «из-за спины через плечо». Справа (слева) от метającego стоят корзинки с равным числом мешочков (по 3 в каждой), которые ребенок берет правой (левой) рукой. Замеряются результаты от линии, где стоит метající, до места падения мешочка. Для точного фиксирования результата, вдоль площадки сделана разметка.

Для повышения активности и интереса детей им предлагают бросить мешочек как можно дальше.

Метание выполняется 3 раза каждой рукой, фиксируется лучшая из попыток.

#### **Средние показатели физической подготовленности детей 3-7 лет**

<b>Показатели</b>	<b>Пол</b>	<b>3 года</b>	<b>4 года</b>	<b>5 лет</b>	<b>6 лет</b>	<b>7 лет</b>
<b>Бег на 30м</b>	М	11,0-9,0	10,5-8,8	9,2-7,9	8,4-7,6	8,0-7,4
	Д	12,0-9,5	10,7-8,7	9,8-8,3	8,9-7,7	8,7-7,3
<b>Прыжок в длину с места</b>	М	47,0-67,5	53,5-76,6	81,2-102,4	86,3-108,7	94,0-122,4
	Д	46,0-66,5	51,1-73,9	66,0-94,0	77,7-99,6	80,0-123,0
<b>Метание мешочка с песком вдаль правой рукой</b>	М	1,8-3,6	2,5-4,1	3,9-5,7	4,4-7,9	6,0-10,0
	Д	1,5-2,3	2,4-3,4	3,0-4,4	3,3-4,7	4,0-6,8
<b>Метание мешочка с песком вдаль левой рукой</b>	М	2,0-3,0	2,0-3,4	2,4-4,2	3,3-5,3	4,2-6,8
	Д	1,3-1,9	1,8-2,8	2,5-3,5	3,0-4,4	3,0-5,6

## **6. Взаимодействие с семьями воспитанников по образовательной области «Физическое развитие»**

Ведущая цель взаимодействия детского сада с семьей — создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

**Основные формы взаимодействия с семьей.**

1. Знакомство с семьей: встречи-знакомства, анкетирование семей.
2. Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на детские концерты и праздники, создание памяток, переписка по электронной почте.
3. Образование родителей: организация семинаров, семинаров-практикумов, проведение мастер-классов, тренингов, создание библиотеки.
4. Совместная деятельность: привлечение родителей к организации вечеров физкультурных развлечений, конкурсов, семейных праздников.

**ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ С СЕМЬЯМИ**

1 младшая группа	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
<b>Сентябрь</b>				
Выступление на родительском собрании «Задачи и содержание физкультурно-оздоровительной работы на год».				
Анкетирование по физкультурно-оздоровительному направлению.				
<b>Октябрь</b>				
<b>Консультация</b> «Формирование ценностного отношения ребенка к здоровью в семье».				
Индивидуальные беседы по результатам диагностики.				
<b>Рекомендации</b> Спорт и времена года «Осень».	<b>Памятка</b> «Формирование правильной осанки и профилактики ее нарушений».	<b>Консультация</b> «Подготовка руки дошкольника к письму. Игры и упражнения».	<b>Консультация</b> «Подготовка руки дошкольника к письму. Игры и упражнения».	
<b>Ноябрь</b>				
<b>Консультация</b> «Растем и развиваемся».				
<b>Рекомендации</b> «Правила активной жизни».				
<b>Декабрь</b>				
<b>Консультация</b> «Снежный день» (выходные в семье).				
<b>Консультация</b> «Влияние плавания на организм человека».	<b>Консультация</b> «Водная феерия».	<b>Консультация</b> «Влияние плавания на организм человека».	<b>Консультация</b> «Водная феерия».	
<b>Январь</b>				
<b>Советы родителям</b> «Профилактика плоскостопия».	<b>Рекомендации.</b> Комплекс домашней гимнастики «Стоп - плоскостопие».	<b>Рекомендации.</b> Комплекс домашней гимнастики «Стоп - плоскостопие».	<b>Рекомендации.</b> Комплекс домашней гимнастики «Стоп - плоскостопие».	<b>Буклеты</b> «Как выбрать спортивную секцию?»
<b>Февраль</b>				
<b>Консультация</b> «Зимние игры на воздухе».				
<b>Консультация</b> «Играйте на здоровье»	Комплексное мероприятие, посвященное дню защитника Отечества».	«Праздник, посвященный дню защитника Отечества».	«Праздник, посвященный дню защитника Отечества».	
<b>Март</b>				
<b>Буклеты</b> «Здоровая семья – здоровый малыш».				

<b>Рекомендации</b> «Рекомендуемый перечень художественных произведений для чтения детям по формированию представлений о ЗОЖ».
<b>Апрель</b>
Всемирный день здоровья: - открытые просмотры физкультурно-оздоровительных мероприятий; - фотовыставка «Здоровый образ жизни в структурном подразделении»
<b>Май</b>
Общее родительское собрание «Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в саду и дома».

## 7. Описание программно-методического, материально-технического обеспечения.

### Организация предметно-пространственной развивающей среды для двигательной активности в СП

Предметно-пространственная развивающая среда для двигательной активности должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики.

Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) трансформируемое (меняется в зависимости от игры, и предоставляет достаточно места для двигательной активности).

В структурном подразделении школы предметно-пространственная развивающая среда для двигательной активности создана в соответствии с Федеральными государственными стандартами к учебно-материальному обеспечению.

Материалы и оборудование для двигательной активности включают оборудование для ходьбы, бега и равновесия; для прыжков; для катания, бросания и ловли; для ползания и лазания; для общеразвивающих упражнений.

#### Предметно-развивающая среда СП для двигательной активности

Двигательный центр	Содержание двигательного центра
Физкультурный зал	Стандартное оборудование и пособия, нестандартное оборудование и пособия, тренажеры простейшего типа.
Тренажерный зал	Тренажеры сложного устройства, тренажеры простейшего типа, стандартное оборудование для лазания, нестандартное оборудование и пособия, релаксационный центр.
Физкультурная площадка	Беговая дорожка, полоса препятствий, турники разной высоты, футбольная площадка, баскетбольная площадка, стойка с сеткой для игры в волейбол, бум-дорожка «Змейка», бум с дугами.

#### Паспорт предметно-пространственной развивающей среды физкультурного зала

Наименование	Размеры, масса	Есть в наличии
Бревно гимнастическое напольное	Длина 240 см Ширина верхней поверхности 10 см Высота 15 см	1
Доска гладкая с зацепами	Длина 250 см Ширина 20см Высота 3 см	1

Наименование	Размеры, масса	Есть в наличии
Доска с ребристой поверхностью	Длина 150 см Ширина 20 см Высота 3 см	3
Дорожка-змейка (канат)	Длина 200 см Диаметр 6 см	1
Коврик массажный	100см/8000см	1
Бревно круглое	1м	1
Модуль мягкий (комплект из 18 сегментов)	10-10-50см 15-15-50см 20-20-50см	3
Скамейка гимнастическая	Длина 200-300 см Ширина 24 см Высота 25, 30, 40 см	7
Дорожка «Зиг-заг»		1
Дорожка-равновесие («гусеница»)		1
Гимнастический набор: обручи, рейки, палки, подставки, зажимы		1
Стойка для прыжков	Высота 2м	2
Мат гимнастический складной	Длина 200 см Ширина 100 см Высота 7 см	1
Мат-дорожка	Длина 190 см Ширина 138 см Высота 10 м	1
Скакалка короткая	Длина 120-150 см	59
Кольцеброс (набор)		2
Кегли (набор)		1
Мешочек с грузом малый	Масса 150-200 г	25
Мишень навесная	Длина 60 см Ширина 60 см Толщина 1,5 см	2
Мяч средний	10-12 см	10
Мяч большого диаметра	20см	26
Мяч утяжеленный (набивной)	Масса 1,0 кг	10
Мяч для мини-баскетбола	18-20 см	4
Мяч для массажа	Диаметр 6-7 см, 10 см	10
Дуга большая	Высота 50 см, Ширина 50 см	
Канат гладкий	270-300 см	1
Лестница деревянная с зацепами	Длина 240 см, Ширина 40 см Диаметр перекладин 3 см	1
Туннель		2
Стенка гимнастическая деревянная	Высота 270 см Ширина пролета 75, 80, 90 см	5
Обруч большой	100см	7
Обруч малый	54-60см	28
Кубики пластмассовые	10-10см	30
Палка гимнастическая	75-80см	30
Флажки на палочке		50
Лента короткая	Длина 50-60 см	30



Паспорт  
предметно-пространственной развивающей среды тренажерного зала

№ п/п	Наименование	Есть в наличии
1	Детский спортивный комплекс	1
2	Подкидная доска	1
3	Мостик качалка	1
4	Качели	1
5	Обучи: - большие 100см; - обруч малый 54-60	19 18
6	Приставка для отжимания	3
7	Дуга спортивная (металлическая)	3
8	Дуга спортивная	3
9	Сухой бассейн с мячиками	2
10	Мат гимнастический	1
11	Мат малый	1
12	«Бегущая по волнам»	2
13	Тренажер «силовой» напольный	2
14	«Степпер»	3
15	«Велотренажер»	5
16	«Наездник»	1
17	«Силовой»	1
18	«Беговая дорожка»	3
19	Батут детский	1
20	Батут детский круглый	1
21	Батут детский с круглым держателем	1
22	Гантели	20
23	Диск «Здоровье»	9
24	Массажер для ног	11
25	Массажер плечевой	7
26	Эспандер для плеч	8
27	Эспандер кистевой	29
28	Мяч для прыганья	5
29	Мяч массажный	10
30	«Гусеница» из мячей	3
31	«Цилиндры»	10
32	«Шест»	5
33	«Гири»	6

**Наглядно-дидактические пособия.**

Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь».

Серия «Рассказы по картинкам», ИЗДАТЕЛЬСТВО «МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014г: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»; «Распорядок дня».

Серия «Расскажите детям о...», ИЗДАТЕЛЬСТВО «МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2013г.: «Расскажите детям о зимних видах спорта»; «Расскажите детям об олимпийских играх»; «Расскажите детям об олимпийских чемпионах».

Плакаты: «Режим дня».

**ИКТ:** магнитофон; аудиозаписи.

Опись имущества физкультурного зала

№ п/п	Наименование имущества	Количество
1	Пианино	1
2	Стул круглый	1
3	Шкафы для оборудования	2
4	Шторы на окна	4
5	Шторы-занавес	2
6	Ковровое покрытие	1

## 8 Список методической литературы

1. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). – 2-е изд., испр. и доп. – Спб.: ЛОИРО, 2000.
3. Программа развития и воспитания детей в детском саду «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.
4. Вавилова Е.А. Учите детей прыгать, бегать, лазать. – М., 1983
5. Вавилова Е.А. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. – М., 1981.
6. Ефименко Н.Н. Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. Авторская программа. – г. Таганрог, 2004.
7. Кудрявцев, В.Т. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие/ В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров, – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.
8. Кузнецова, М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях: Практическое пособие/ М.Н. Кузнецова. – М.: АРКТИ, 2002.
9. Кучкин, С.Н. Программа «Здоровый ребенок»: Методические рекомендации/ С.Н. Кучкин, Н.В. Седых, Л.И. Горожанкина, Е.А Головачева, - Волгоград: ВГАФК, 1999.
10. Лескова Т.П. Бусинская П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М., 1981
11. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников».
12. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
13. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. (Для всех возрастных групп) – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.
14. Рунова, М.А. Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей. Методические рекомендации для воспитателей ГОУ и родителей/ М.А. Рунова. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2007.
15. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.
16. Тарасова, Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ/ Т.А. Тарасова. – М.: ТЦ Сфера, 2005.

## 9. Вариативная часть программы (парциальные программы)

### 1. «Развивающая педагогика оздоровления» В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров.

«Развивающая педагогика оздоровления» В.Т.Кудрявцев. Б.Б.Егоров - реализует принцип развивающего обучения в области физического воспитания дошкольников, направлена на развитие двигательной активности детей. В ней изложены новые идеи двигательной активности и оздоровительной работы, приведены разнообразные полезные упражнения и увлекательные

оздоровительные игры. Здоровый ребёнок есть эталон и практически достижимая норма детского развития - таково кредо этой технологии.

**Формы работы с детьми:**

- обще развивающие упражнения с элементами перевоплощения;
- музыкально - ритмические упражнения;
- задания на развитие мимики и артикуляции;
- элементы психогимнастики;
- упражнения на развитие мелких мышц рук;
- игры и упражнений для профилактики плоскостопия;
- упражнения для формирования и коррекции осанки;
- дыхательные и звуковые упражнения.

**2. «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного возраста»**

**Ефименко Н.Н.**

Авторская технология «Театр» базируется на 10 авторских заповедях и 8 золотых формулах двигательного развития ребенка (человека).

**Методы физического воспитания**

1. Эволюционный метод.
2. Метод повторно-кольцевого построения занятия.
3. Метод первичности расслабления (релаксации, высвобождения энергии).
4. метод основных двигательных режимов (ОДР): перечень основных движений в их естественной эволюционной последовательности.
5. Метод предметности (предметно-манипулятивной деятельности).
6. Метод максимального сенсорного обогащения.
7. Метод типологической подгруппы.
8. Тотальный игровой метод.
9. Метод театрализации.

**Форма работы с детьми - гимнастика пробуждения.**

Цель ГП - создание таких двигательно-игровых условий, при которых ребенок смог бы естественным образом перейти из состояния сна, покоя; небытия в состояние оптимальной психофизической готовности.

**3. «Ритмическая мозаика» А.И. Буренина.**

Основная **цель программы** «Ритмическая мозаика» - это психологическое раскрепощение каждого ребенка, которое возможно при условии уверенности его в своих силах, освоении собственного тела как выразительного «инструмента».

«Ритмическая мозаика» - овладение свободой движения под музыку. Движения, входящие в систему упражнений: это и основные движения, общеразвивающие движения, разнообразные жесты, танцевальные движения и т.д.

**Задачи:**

1. Умение соотносить движения с музыкой.
2. Развитие двигательных качеств: координация, ловкость и точность движений, гибкость, пластичность, выразительность.
3. Формирование двигательных навыков и умений в различных видах упражнений.
4. Обучение детей ориентировке в пространстве.

**Форма работы с детьми:**

- часть непосредственно образовательной деятельности;
- развлечения;
- часть утренней гимнастики.

Прошнуровано, пронумеровано  
скреплено печатью

37

(*тридцать семь*) лист

Заведующий МОУ Детским садом № 80

Т.С. Букина

