

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка № 3
Краснооктябрьского района Волгограда»

РАССМОТРЕНО

На заседании Педагогического совета

МОУ Центр развития ребёнка № 3

Протокол № 1 от 21 » 09 2023 г.

Председатель Педагогического совета

/Красева А.Р./

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий

МОУ Центр развития ребёнка № 3

/Красева А.Р./

Введено в действие приказом

от 2023 г. № 41-0



Рабочая программа совместной деятельности
по реализации физического развития детей
педагога с детьми 1-7(8) лет
образовательная область «Физическое развитие»
на 2023 – 2024 уч. г.

Составила:

Кутепова А.С. инструктор
по физ. культуре.

Волгоград 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1.Целевой раздел

- 1.1 Введение
- 1.2. Пояснительная записка
- 1.3. Цели и задачи реализации программы
- 1.4. Принципы формирования программы
- 1.5. Основные подходы к формированию программы
- 1.6. Возрастные особенности детей дошкольного возраста
- 1.7. Особенности развития детей с ОВЗ
- 1.8. Планируемые результаты освоения программы

2.Содержательный раздел

- 2.1 Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы ДОУ
- 2.2 Занятия «физическая культура» по возрастным группам
- 2.3 Индивидуальный маршрут развития детей с ОВЗ
- 2.4. Формы физического воспитания
- 2.5 Профилактическая работа по оздоровлению детей
- 2.6 Комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам
- 2.7. Здоровьесберегающие технологии
- 2.8. Взаимодействие с родителями
- 2.9. Календарно-тематическое планирование

3.Организационный раздел.

- 3.1 Материально-техническое оснащение и спортивный инвентарь
- 3.2. Схема двигательного режима
- 3.3 Научно-методическая литература

1.1.Введение

Дошкольный возраст — наиболее ответственный период в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества. Именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей. Детский организм является наиболее чувствительным к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, что часто проявляется нарушениями физиологического течения процессов и психического состояния здоровья.

Дошкольный период жизни - это этап наиболее интенсивного физического, психического, эмоционально-волевого и нравственного развития личности, когда закладываются основы её физического, психического и нравственного здоровья. С учетом этого дошкольное воспитание должно быть направлено на всестороннее развитие личности, предусматривающее охрану и укрепление здоровья, обеспечение полноценного психического и физического развития.

Рабочая программа включает в себя комплексную систему физкультурно-оздоровительной работы ДОУ, реализует формы и средства физического воспитания. Рабочая программа определяет содержание и структуру образовательной области - физическое развитие, реализуемое через совокупность направлений: физическое развитие; охрана здоровья и безопасность. Содержание рабочей программы реализуется с учетом возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников, их гендерной направленности, уровнем двигательной активности, а так же особыми возможностями здоровья и спецификой ДОУ.

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

-«Законом об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.

- «Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования» утв. Приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 N 30384)

- «Федеральной образовательной программой дошкольного образования» разработанной в соответствии с Порядком разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. № 874 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 2 ноября 2022 г., регистрационный № 70809).

-«Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». СП 2.4. 3648-20 (Постановление Главного государственного

санитарного врача РФ от 28.09.2020);

- Конституция РФ, ст.43,72 Конвенцией о правах ребёнка (1989г.);
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» №329-ФЗ от 04.12.2007
- Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020года №1101-р от 07.08.2009;
- Федеральная целевая программа «Развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015годы» №7 от 11.01. 2006;
- Устав ДОУ;

1.2. Пояснительная записка.

Дошкольный возраст - важный период формирования человеческой личности. Именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей. Состояние здоровья ребёнка относится к ведущим факторам, определяющим его способность успешно справляться со всеми видами детской деятельности: игровой, познавательной, продуктивной, социальнокоммуникативной.

В общей системе дошкольного образования физическое воспитание детей имеет приоритетное значение. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно - волевых черт личности.

Ряд авторов подчеркивают, что задачи физического воспитания должны решаться в комплексе и интеграции с задачами умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания. **Важный аспект в контексте ФГОС ДО развитие, воспитание и обучение детей, имеющих особые возможности здоровья (ОВЗ)**

Дети с ОВЗ, как и все дети, посещающие ДОУ должны получить такой же объем общеобразовательных услуг, который способен компенсировать физические и психические отклонения дошкольников и адаптировать их в дальнейшей жизни; обучение и развитие таких детей происходит по основной общеобразовательной программе ДОУ и рабочей программе инструктора по физической культуре.

Специфика профилактической и развивающей работы Образовательной области « Физическая культура». подробно описана в разделе 1.6. Особенности развития детей с ОВЗ .

Рабочая программа по физическому воспитанию разработана на основе Основной образовательной программы дошкольного образования ДОУ и примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «Детский сад 2100», с использованием методических пособий: З.И. Бересневой «Здоровый малыш» ;Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 года»;Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет»;Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет»; В.Г. Фролов «Физкультурные занятия на воздухе»;

Н.А. Фомина « Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика»; И.А. Фомина «В ритме музыки дышать веселее» музыкально-ритмическая дыхательная гимнастика для детей на основе методики Стрельниковой А.Н.

Программа составлена на 1 учебный год на 12 возрастных групп с учебной нагрузкой 3 занятия в неделю (108часов)

1.3.Цели и задачи реализации программы.

1.Реализуемая рабочая программа конкретизирует цели и задачи физического развития по каждой возрастной группе **Цель программы:** воспитание здорового, жизнерадостного, физически совершенного, гармонически развитого ребёнка и формирование у него привычки к здоровому образу жизни.

Данная цель реализуется через следующие задачи и направления физического развития в соответствии с ФГОС ДО

Приобретение опыта в следующих видах деятельности:

- двигательной, направленной на развитие координации движения и гибкости; -способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук;
- связанных с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки, повороты в стороны)
- формирование начальных представлений о; некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;

- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной деятельности;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

Параллельно реализовываются:

задачи и направления физического развития в соответствии с методикой физического развития детей дошкольного возраста:

Оздоровительные задачи направлены на:

- охрану жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма. Учитывая специфику данного термина, оздоровительные задачи физического воспитания определяются применительно к каждой возрастной группе воспитанников в более конкретной форме;
- помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно-суставного аппарата, способствовать развитию всех групп мышц (особенно - мышц-разгибателей), формированию опорно-двигательного аппарата и развитию двигательного анализатора;
- способствовать правильному соотношению частей тела и правильному функционированию внутренних органов, совершенствованию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитию органов чувств, функции терморегуляции и центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность).

Образовательные задачи предполагают:

- формирование двигательных умений и навыков,
- развитие психофизических качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, глазомера, ловкости)
- двигательных способностей (функции равновесия, координации движений).

Воспитательные задачи направленные на

- формирование потребности в ежедневных физических упражнениях
- воспитания умения рационально использовать физические упражнения в самостоятельной деятельности;
- приобретении грации, пластичности, выразительности движений;
- воспитание самостоятельности, инициативности, самоорганизации, взаимопомощи

1.4. Основные принципы формирования программы.

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора принципов в физическом воспитании и развитии детей.

Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами:

- **принцип осознанности и активности** - направлен на воспитание у ребёнка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм
- **принцип активности** - предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативности и творчества
- **принцип систематичности и последовательности** - означает построение системы физкультурно-оздоровительной работы и последовательное её воплощение;
- **принцип повторения** - предусматривает формирование двигательных навыков и динамических стереотипов на основе многократного повторения упражнений, движений;
- **принцип постепенности** - означает постепенное наращивание физических нагрузок;
- **принцип наглядности** - способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении;
- **принцип доступности и индивидуализации** - означает обязательный учёт индивидуальных особенностей ребенка для правильного подбора доступных ему физических нагрузок.

Имеются специальные принципы, которые выражают специфические закономерности физического развития:

- Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья детей
- Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально - нравственного и художественно - эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- Принцип непрерывности — выражает закономерности построения физического развития как целостного процесса
- Принцип системного чередования — направлен на сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной активности
- Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий - выражает поступательный характер и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе

физического развития

- Принцип непрерывности выражает закономерности построения физического развития как целостного
- Принцип оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения

Реализация принципов физического воспитания и развития детей идет через взаимодействие методов и средств физического развития и оздоровления детей дошкольного возраста

Методы физического развития и воспитания .

Наглядные: наглядно - зрительные (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры); - тактильно - мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные: объяснения, пояснения, указания; - подача команд, распоряжений, сигналов; - вопросы к детям и поиск ответов; - образный сюжетный рассказ, беседа; - словесная инструкция. - слушание музыкальных произведений;

Практические: выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями; - выполнение упражнений в игровой форме; - выполнение упражнений в соревновательной форме; - самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

Средства физического развития неотъемлемая часть физического развития детей.

К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

-Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

-Естественные силы природы (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;

-Физические упражнения, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений; формируют технику выполнения движения

Поле реализации принципов и методов рабочей программы выстраивается в триаде: образовательная программа - образовательный маршрут - мониторинг качества образования (целевые ориентиры).

1.5.Основные подходы к формированию программы.

Основным подходом при создании рабочей программы с позиции ФГОС ДО стало положение А.В. Запорожца об амплификации детского развития.

Амплификация - максимальное обогащение личностного развития детей на основе широкого развёртывания разнообразных видов деятельности, а так же общения детей со сверстниками и взрослыми. Это означает содействие в превращении деятельности ребенка, заданной взрослым через систему культурных образцов, в детскую самостоятельность, направленную на творческое переосмысление этих образцов. «И в результате сама деятельность из «инструмента педагогического воздействия» трансформируется в средство саморазвития и самореализации своего субъекта-ребенка». Образование, следовательно, выступает средством не только развития, но и саморазвития ребенка-дошкольника.

1.6. Возрастные и индивидуальные особенности физического развития детей

Ранний возраст 1 года до 2 лет.

На втором году жизни развивается самостоятельность детей, формируется предметно – игровая деятельность, появляются элементы сюжетной игры. Общение с взрослым носит ситуативно-деловой характер, затем характер делового сотрудничества. Совершенствуются восприятие, речь, наглядно – действенное мышление, чувственное познание действительности.

Малыши этого возраста часто падают при ходьбе, несовершенна и осанка. Для детей второго года жизни характерна высокая двигательная активность.

Дети учатся свободно передвигаться на прогулке: взбираются на бугорки, ходят по траве, перешагивают через небольшие препятствия. Исчезает шаркающая походка. В подвижных играх и на музыкальных занятиях дети выполняют боковые шаги, медленно кружатся на месте.

В начале второго года жизни дети много и охотно лазают: на горку, на диванчик, на шведскую стенку, а также перелезают через бревно, подлезают под скамейку, пролезают через обруч. После полутора лет у детей кроме основных развиваются и подражательные движения (зайке, мишке).

Первая младшая группа (2-3 года).

Ребёнок 3-го года жизни эмоционален, любознателен, активен. В младшем дошкольном возрасте дети наиболее подвижны, их движения хаотичны и не координированы.

Задача физического воспитания в этом возрасте - развить у детей интерес к процессу движения.

Главным направлением работы является создание условий для творческого освоения эталонов движения детьми в различных ситуациях. Большинство занятий направлено на освоение основных движений: ходьбы, бега, прыжков, лазания, ловли и бросков мяча, равновесию. Основные движения тесно сочетаются с подвижными играми. Эффективным приемом является описание воображаемой ситуации, в которой задействован известный персонаж «Зайка серенький сидит». Широко используется в занятиях упражнения на подражания, птичка летает, зайчик скачет. Все это создает благоприятные условия для развития двигательных навыков и физических качеств. Эмоциональная насыщенность игры позволяет ребёнку активно двигаться, помогает проявлять свои подражательные способности. Для освоения сложных упражнений подбираются такие игры, в которых ребёнок подготавливается к более сложным подвижным играм.

Формируется умение действовать по показу или словесному указанию взрослого. При обучении разнообразным движениям необходимо применять знакомые потешки, речёвки, стихотворения и в соответствии с ними выполнять разнообразные двигательные действия. Занятия носят сюжетно-игровой характер, их цель - вызвать интерес к занятиям физической культурой, вызвать эмоциональный отклик; побуждать к совместной деятельности взрослого и сверстников.

Вторая младшая группа (3-4 года).

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.

Средняя группа (4-5 лет).

Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испробовать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. 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 невозможности 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.

Старшая группа (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 группки 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, пытаются 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.

Подготовительная группа (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.

1.7 . Особенности развития детей с особыми возможностями здоровья. (ОВЗ).

Теория психического развития, которую Л.С. Выготский разработал, изучая нормального ребенка, легла в основу исследований аномального детства. Ученый обнаружил, что *общие законы развития ребенка прослеживаются и в развитии особых детей.*

Установление единства психологических закономерностей нормальных детей и детей с отклонениями в развитии позволило Выготскому обосновать общую идею развития личности таких детей. Он доказал, что социальное воздействие, и в частности педагогическое, составляет неиссякаемый источник формирования высших психических процессов, как у нормально развивающихся детей, так и у особых детей, имеющих ОВЗ.

Таким образом, возрастные особенности развития у детей с ОВЗ такие же, как и выше описанные (в пункте 1.5.), согласно биологическому возрасту.

Психологическое сопровождение ребёнка - как одна из составляющих комплексного сопровождения ребёнка с ОВЗ в условиях ДОУ в контекста ФГОС.

Основной задачей психолого-медико-педагогического сопровождения детей с ОВЗ является обеспечение доступного, качественного и эффективного развития с учетом возможностей детей, а так же развития адаптивных социальных качеств, необходимых для поступления в школу.

Для педагогического коллектива важно выстроить систему сопровождения этих групп детей в единстве диагностики и коррекции. В работе с детьми с особыми возможностями здоровья очень важным считаю комплексный системный подход, который включает в себя согласованную работу всех специалистов ДОУ. Процесс сопровождения осуществляется специалистами, знающими психофизиологические особенности детей (музыкальный руководитель, педагог-психолог).

1.8. Планируемые результаты освоения программы (Целевые ориентиры) на этапе завершения дошкольного образования в соответствии с ФГОС ДО:

- ребёнок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности
 - ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками
 - у ребенка сформированы точные, четкие и координированные мелкомоторные и крупномоторные движения. Он умеет последовательно выполнять сложные движения по образцу, словесной инструкции, плану, создавать творческое сочетание движений, контролировать и оценивать качество выполнения движения с точки зрения точности, правильности.
 - у ребёнка развито двигательное воображение.
 - ребенок владеет техникой выполнения основных видов движения, техникой страховки и самоконтроля, уверенно применяет полученные знания в свободной двигательной и игровой деятельности
- ребёнок обладает первоначальными знаниями о себе и своем организме, имеет понятие о здоровье и здоровом образе жизни**

Что осваивает ребенок:

Направления	Результаты освоения программы на этапе завершения ДО		
	Физические качества	Личностные качества	Интеллектуальные качества
физическая культура	Здоровый; физически развитый;	Активный, настойчивый, целеустремленный, умеет преодолевать трудности, жизнерадостный, ориентированный на сотрудничество и взаимодействие, уверенный в себе	Развита двигательная и сенсорная память; внимание, восприятие и двигательное творчество
здоровье	Здоровый; физически психически развитый	Жизнерадостный, активный, имеет первоначальные знания о здоровье и здоровьесбережении	Осведомленный, любознательный, владеющий проблемными ситуациями
безопасность	Владеет техникой безопасности; самоконтролем; применяет полученные знания в жизни	соблюдает элементарные правила здорового образа жизни; соблюдает технику безопасности при выполнении разнообразных движений	владеет самоконтролем, активно применяет полученные навыки двигательного опыта в жизни.

В соответствии с ФГОС к структуре основной образовательной программы дошкольного образования, планируемые результаты освоения детьми ООП делятся на **промежуточные и итоговые**.

Планируемые промежуточные результаты освоения Программы раскрывают динамику формирования физических качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы (1-2 года, 2-3 года, 3-4 года, 4-5 лет, 5-6 лет, 6-7 лет) по образовательной области «физическая культура».

Планируемые итоговые результаты освоения детьми 6-7 летнего возраста основной общеобразовательной программы дошкольного образования должны описывать интегративные качества ребёнка, которые он может приобрести в результате освоения Программы.

Физическое развитие. Образовательная область «Физическая культура». Интегрированное качество: Ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Педагогическая диагностика по физическому развитию проводится только на конец учебного года
Что осваивает ребенок:

1. Приобретает опыт овладения движениями на основе положительного эмоционального общения и совместных действий взрослого с ребёнком
2. Формирует предпосылки для развития естественных видов движений (ходьба, ползание, лазание, бросание мяча, бег, прыжки вверх)
3. Обогащают двигательный опыт выполнением игровых действий с предметами и игрушками, разными по форме, величине, цвету и назначению.
4. Учится выполнять ОРУ по показу взрослого и совместно с ним
5. Учится слышать ритм и темп упражнений
6. Знакомится с подвижными играми.

Показатели развития физических умений и навыков:

1. Уверено перешагивает предметы
2. при беге враспынную не наталкивается на других детей
3. Вспрыгивает вверх на 2 ногах
4. Уверенно выполняет подлазание, перелезание через предметы (дуги, воротца, обручи)
5. Выполняет броски (метание) левой и правой рукой
6. Владеет навыком выполнения ОРУ по показу взрослого
7. Активен в подвижных играх, хороводах, играх-имитациях

Первая группа раннего возраста (1 до 2 лет)

Укреплять здоровье детей, закалять их, развивать основные виды движений. Создавать условия, способствующие развитию двигательной активности. Предупреждать утомление детей

Развитие движений. Учить ходить в прямом направлении, сохраняя направление и постепенно включая движения рук; влезать на стремянку и слезать с неё, подлезать, перелезть, отталкивать предметы при бросании и катании; выполнять движения совместно с другими детьми.

От 1 года до 1 года 6 месяцев.

Ходьба и упражнения в

и др. **равновесии.** Ходьба стайкой в прямом направлении по лежащей на полу дорожке. Ходьба с помощью взрослого вверх по доске, приподнятой одним концом от пола на 10-15 см (ширина доски 25 см, длина 1,5-2 м), и вниз до конца. Подъём на опрокинутый вверх дном ящик (50x50x10 см) и спуск с него. Перешагивание через верёвку, положенную на землю, или палку, приподнятую от пола на 5-10 см.

Ползание, лазанье. Ползание на расстояние до 2 м, подлезание под верёвку (высота 50 см), пролезание в обруч (диаметр 50 см), лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1 м).

Катание, бросание. Катание мяча (диаметр 25 см) вперёд (из исходного положения сидя, стоя.) Бросание мяча (диаметр 6-8 см) вниз, вдаль.

От 1 года 6 месяцев до 2 лет.

Ходьба и упражнения в равновесии.

Ходьба стайкой, ходьба по доске (ширина 20 см, длина 1,5-2 м), приподнятой одним концом от пола на 15-20 см. Подъём на опрокинутый вверх дном ящик (50x50x15 см) и спуск с него. Перешагивание через верёвку или палку, приподнятую от пола на 12-18 см.

Ползание, лазанье. Перелезание через бревно (диаметр 150x20 см), подлезание под верёвку, поднятую на высоту 35-40 см, пролезание в обруч (диаметр 45 см). Лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1,5 м).

Катание, бросание. Катание мяча (диаметр 20-25 см) в паре с взрослым, катание по скату и перенос мяча к скату. Бросание мяча (диаметр 6-8 см) правой и левой рукой на расстоянии 50-70 см.

Общеразвивающие упражнения. В положении сидя на скамейке поднимание рук вперёд и опускание их, отведение за спину. В положении сидя повороты корпуса вправо и влево с передачей предмета.

В положении стоя полунаклоны вперёд и выпрямление; при поддержке взрослого полунаклоны вперёд, пергибаясь через палку (40-45 см от пола). Приседание с поддержкой взрослого.

Подвижные игры.

Формировать у детей устойчивое положительное отношение к подвижным играм. Ежедневно проводить подвижные игры с использованием игрушки и без неё.

С детьми 1 года – 6 месяцев подвижные игры проводятся индивидуально. С детьми старше 1 года 6 месяцев – индивидуально и по подгруппам (2-3 человека).

Развивать основные движения детей (ходьба, ползание и лазанье, катание и бросание мяча).

Формировать умение двигаться стайкой в одном направлении, не мешая друг другу.

Развивать умение внимательно слушать взрослого, действовать по сигналу.

Примерный список подвижных игр.

«Догони мяч», «Передай мяч», «Доползи до погремушки», «Догони собачку», «Маленькие и

большие», «Поймай бабочку», «Где пищит мышонок?» и др.

Самостоятельные игры детей с игрушками, стимулирующими двигательную активность; с каталками, тележками, автомобилями.

Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет).

Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной

жизнедеятельности человека: глаза-смотреть, уши – слышать, нос – нюхать, язык – пробовать (определять) на вкус, руки – хватать, держать, трогать; ноги – стоять, прыгать, бегать, ходить; голова – думать, запоминать.

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определённого направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание).

Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зёрнышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.)

- уверенно ходить;
- приседать и наклоняться;
- перешагивать через предметы и препятствия высотой 15 – 20 см;
- пятиться;
- ползать;
- достаточно быстро бегать;
- ловко лазить;
- подниматься и спускаться по лестнице приставным шагом с поддержкой взрослого;
- бросать предметы;
- пинать мяч.

2 младшая группа 3-4 года.

Продолжают знакомиться с подвижными. Что осваивает ребенок:

1. Учится выполнять ОРУ с разными предметами
2. Знакомится с основными видами движений и техникой выполнения (ходьба, бег, прыжки, метание)
3. Формируется умение выполнять движения по показу взрослого, совместно с ним по словесному сопровождению
4. играми, формируется умение действовать по правилам
5. продолжают разучивать ритмические движения:
 - танцевальные позиции (исходные положения);
 - элементы народных танцев;
 - ритм и темп движений;
 - элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу.

Минимальные результаты:

Бег на 10 м 3,5 -5,0 сек

Прыжки в длину с места -0,5 - 0,6 м

Бросание предмета:

весом 80 г- 2,0 - 3,0 м

весом 100 г-1,5 - 3,0 м

Бросание набивного мяча из-за головы

двумя руками, весом 500г-1,1 - 1,35 м

Прыжки вверх с места-0,2 м

Средний возраст 4-5 лет.

Что осваивает ребенок:

1. Порядковые упражнения (построения и перестроения, повороты в движении).

2.Общеразвивающие упражнения:

- исходные положения;
- одновременные и поочередные движения рук и ног, махи, вращения рук;
- темп (медленный, средний, быстрый).

3.Основные движения:

- в беге - активный толчок и вынос маховой ноги;
- в прыжках - энергичный толчок и мах руками вперед - вверх;
- в метании - исходное положение, замах;
- в лазании – чередующийся шаг при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом.

4.Подвижные игры:

- правила игр;
- функции водящего.

5.Спортивные упражнения:

- на лыжах - скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору;

6.Ритмические движения:

- танцевальные позиции (исходные положения);
- элементы народных танцев;
- ритм и темп движений;
- элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу.

Минимальные результаты

Бег на 30 м-8,7-10 сек

Прыжки в длину с места-0,6 - 0,75 м

Бросание предмета:

весом 80 г-2,3 - 3,4м

весом 100 г-2,1 - 3,4 м

Бросание набивного мяча из-за головы 1 кг.

двумя руками-0,9 — 1,35м

Прыжки вверх с места-0,2 м

Прыжки в глубину-0,4 м

Двигательные умения. Самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры, сохранять исходное положение. Четко выполнять повороты в стороны, выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе. Четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнение с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях). Сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, средний, медленный), сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях (стоя на одной ноге, вторая согнута в колене вперед, в сторону; стоя на набивном мяче).

Выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера; Энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия. Ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд.

Принимать исходное положение при метании, ползать разными способами; подниматься по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек, до 2 м. С разбега скользить по ледяным дорожкам, надевать, снимать лыжи, переносить их под рукой;

Старший дошкольный возраст 5-6 лет.

Что осваивает ребенок:

1.Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена.

2.Общеразвивающие упражнения:

- способы выполнения упражнений с различными предметами,
- направления и последовательность действий отдельных частей тела,

3.Основные движения:

- вынос голени маховой ноги вперед в скоростном беге,
- равномерный бег в среднем и медленном темпе,
- способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой,
- «школу мяча», способы метания в цель и вдаль,
- лазание одноименным и разноименным способами.

4.Подвижные и спортивные игры:

- правила игр,
- способы выбора ведущего.

5.Спортивные упражнения:

- скользящий лыжный ход,

Минимальные результаты:

Бег на 30 м-7 ,9 - 9,8 сек

Прыжок в длину с места- 0,75 - 95см
Прыжок в длину с разбега- 130-150 см
Прыжок в высоту-40 см
Прыжок вверх с места-25 см
Прыжок в глубину-40 см
Метание предмета:
весом 100 г-2,4-4,2 м
Метание набивного мяча- 1,4 - 2,3м

Двигательные умения.

1. Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры. Энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой.

2. Выполнять разнообразные упражнения с мячами («школа мяча»), свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке.

Самостоятельно провести знакомую подвижную игру. Выбивать городки с кона и полукона. Вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игры. Передвигаться на лыжах переменным шагом. -направления и последовательность действий отдельных частей тела,

3. Основные движения:

- вынос голени маховой ноги вперед в скоростном беге,
- равномерный бег в среднем и медленном темпе,
- способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой,
- «школу мяча», способы метания в цель и вдаль,
- лазание одноименным и разноименным способами.

4. Подвижные и спортивные игры:

- правила игр,
- способы выбора ведущего.

5. Спортивные упражнения:

- скользящий лыжный ход,

Минимальные результаты:

Бег на 30 м-7,9 - 9,8 сек
Прыжок в длину с места- 0,75 - 95см
Прыжок в длину с разбега- 130-150 см
Прыжок в высоту-40 см
Прыжок вверх с места-25 см
Прыжок в глубину-40 см
Метание предмета:
весом 100 г-2,4-4,2 м
Метание набивного мяча-1,4 - 2,3м

Двигательные умения.

Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры. Энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой.

Выполнять разнообразные упражнения с мячами («школа мяча»), свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке.

Самостоятельно провести знакомую подвижную игру. Выбивать городки с кона и полукона. Вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игры. Передвигаться на лыжах переменным шагом.

Седьмой год жизни.

Что осваивает ребенок:

1. Порядковые упражнения: способы перестроения.

2. Общеразвивающие упражнения:

- разноименные и одноименные упражнения;
- темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением;
- упражнения в парах и подгруппах;

3. Основные движения:

- в беге - работу рук;
- в прыжках - плотную группировку, устойчивое равновесие при приземлении;

-в метании - энергичный толчок кистью, уверенные и разнообразные действия с мячом;
-в лазании - ритмичность при подъеме и спуске.

4.Подвижные и спортивные игры:

-правила игр;
-способы контроля за своими действиями;
-способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр.

5Спортивные упражнения:

-скользящий переменный шаг по лыжне, технику подъема и спуска в низкой и высокой стойке;

Минимальные результаты

Бег 30 м-7,6 - 8,9 сек

Прыжок в длину с места-0,95- 115 см

Прыжок в длину с разбега-180 см

Прыжок в высоту с разбега-50 см

Прыжок вверх с места- 30 см

Метание предметов:

весом 100 г-3,0 - 6,5м

Метание набивного мяча-1,6 - 3,0 м

Двигательные умения

Самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения. Выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений, Выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях.

Сохранять скорость и заданный темп бега. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления.

Отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами. Точно поражать цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и другие).

Энергично подтягиваться на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестнице; лазать по канату (шесту) способом «в три приема».

Организовать игру с подгруппой сверстников. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Правильно держать ракетку, ударять но волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола,

Выполнять попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы. Сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения. Отталкиваться одной ногой, катаясь на самокате.

II .СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы

<i>Создание условий для двигательной активности детей</i>	<i>Система двигательной активности + система психологической поддержки</i>	<i>Система закаливания</i>	<i>Организация правильного питания</i>	<i>Диагностика уровня физического развития, состояния здоровья</i>
индивидуальный режим пробуждения после дневного сна	Физкультура на улице Психогимнастика	Одностороннее проветривание во время сна (+17°C;+19°C)	замена продуктов для детей-аллергиков Соблюдение питьевого режима	
Подготовка специалиста по двигательной деятельности	Музыкальные занятия Подвижные игры	Воздушные ванны	Гигиена приема пищи	
	Динамические паузы на занятиях	Обливание рук до локтей холодной водой	Индивидуальный подход к детям во время приёма пищи	
	Гимнастика после сна	Полоскание рта	Правильность расстановки и маркировки мебели	
	Физкультурные досуги,забавы			
	Спортивно-ритмическая гимнастика			
	Игры,хороводы, игровые упражнения			
	Оценка эмоционального состояния детей с последующей коррекцией плана работы			

Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы включает в себя 5 взаимосвязанных параметров.

Гибкий режим	Утренняя гимнастика	Утренний прием на воздухе в тёплое время года	Организация завтрака(соки, фрукты)	2	Диагностика уровня развития физического развития
Занятия по подгруппам	Физкультурные занятия	Облегчённая форма одежды	Введение овощей и фруктов в обед		Диспансеризация детей с привлечением врачей детской поликлиники
Создание условий (спортзал, спортивный уголок в группах, спортивный инвентарь)	Двигательная активность на прогулке	Ходьба босиком в спальне по массажным коврикам до и после сна	Строгое выполнение натуральных норм питания		Диагностика физической подготовленности к обучению в школе Обследование психоэмоционального

2.2.Занятия.

Область «Физическая культура»

В ДОУ разработан гибкий режим дня в соответствии с климатическими условиями проживания. Учитываются возрастные психофизические возможности детей дошкольного возраста, их интересы и потребности, обеспечиваются комфортные условия для образовательной деятельности в чередовании с игровой и свободной формой общения.

В каждой возрастной группе проводится 3 занятия по физической культуре

Продолжительность занятий по возрастным группам:

Ранний возраст(1-2 года) 10 мин Первая младшая (2-3 года по подгруппам) 10 минут

2 младшая группа (3-4 года) 15 минут Средняя группа

(4-5лет) 20 минут Старшая группа (5-6 лет) 25 минут

Подготовительная группа (6-7 лет) 30 минут.

Ранний возраст ,первая младшая группа (от 1 до 2 лет и от 2 до 3лет).

Цель: воспитание здорового, жизнерадостного, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка

Цель реализуется через поставленные *задачи*:

- обогащать двигательный опыт детей
- приучать действовать по показу взрослого
- побуждать к совместной двигательной деятельности
- формировать привычку к ежедневным двигательным действиям
- поощрять двигательное творчество
- формировать умение выполнять игровые упражнения сообща
- побуждать к взаимодействию в играх(хороводных, подвижных)

Содержание основных движений, спортивных игр и упражнений Первая младшая группа(2-3 года).

Учить детей ходить и бегать, не наталкиваясь, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Учить ползать, лазать, действовать мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать, ловить). Учить прыжкам на двух ногах на месте и с продвижением вперед; в длину с места, отталкиваясь двумя ногами. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения (по показу), менять направление передвижения, характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием.

Воспитывать положительное отношение к занятиям физическими упражнениями, подвижным играм.

Основные движения:

Ходьба за воспитателем подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, враспынную, по ориентиру, обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.

Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, в разных направлениях (не наталкиваясь), друг за другом, за воспитателем в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 с. (непрерывно), с изменением темпа.

Ползание, лазание. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 40-30 см), переползание через бревно, лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

Катание, бросание, метание. Катание мяча двумя и одной рукой воспитателю, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка с расстояния 1-1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка.

Бросание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель - двумя руками, правой и левой рукой с расстояния 1 м.

Ловля мяча, брошенного воспитателем с расстояния 50-100 см.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед, на двух ногах через шнур (линию), через две параллельные линии (10-30 см). Прыжки вверх, касаясь предмета, находящегося в 5-10 см от поднятой руки ребенка.

Упражнения в равновесии. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние 25-30 см). Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м), в прямом направлении с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см), по доске, гимнастической скамейке, стесанной поверхности бревна (ширина 25-20 см), по гимнастической скамейке на четвереньках, по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см.

Строевые упражнения. Построение (с помощью воспитателя) в колонну по одному, по два (парами), в круг.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны.

Упражнения для туловища. Поворачиваться вправо-влево, наклоняться вперед и в стороны. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине.

Упражнения для ног. Приседать.

Картотека подвижных игр с бегом, прыжками, ползанием, метанием, катанием

Вторая младшая группа(3-4года).

Цель: воспитание здорового, жизнерадостного, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка

Цель реализуется через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

-Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.

-Приучать действовать совместно.

-Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

-Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

-Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

-Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения.

Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

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

-Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.

-Обучать хватку за перекладину во время лазанья.

-Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

- Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
- Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
- Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
- Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.
- Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
- Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
- Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
- Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.
- Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Примерный перечень основных движений, спортивных 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), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, враспынную; бег с выполнением заданий (останавливаться, 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, враспынную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием,

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

Игры с бегом, прыжками, ползанием и лазанием, бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве и внимание.

Катание на санках лыжах и пр.; подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга; скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельно; передвижение на лыжах скользящим шагом, повороты на месте и переступания, подъемы на (горку «полуелочкой» и боком; ходьба на лыжах без времени (0,5 - 1 км); игры на лыжах («Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца»).

Движения парами по кругу в танцах и хороводах; кружение по одному и парами; «пружинки», подскоки на месте, прямой галоп; постановка ноги на носок, на пятку.

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 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».

Сползанием 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».

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

Средний возраст 4-5 лет.

Цель: воспитание здорового, жизнерадостного, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка *Цель реализуется через решение следующих специфических задач:*

-Учить детей воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнения; -

Добиваться уверенного и активного выполнения основных элементов техники движений (общеразвивающие упражнения, основные движения, спортивные упражнения);

-Приучать детей оценивать движения сверстников и замечать их ошибки;

-Соблюдать и контролировать правила в подвижных играх;

-Побуждать детей к самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;

-Закреплять умения по ориентировке в пространстве;

-Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества (преимущественно на основе силовых упражнений).

Содержание физических упражнений.

Построение в колонну по одному по росту. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего. Перестроение в звенья на ходу, Повороты направо, налево и кругом на месте, переступанием.

Исходные положения: стоя, стоя на левом, правом колене, сидя (ноги вперед, врозь, на пятках), лежа (на спине, на животе),

Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты в сторону (4-5 раз), наклоны.

Положения и движения рук: однонаправленные и поочередные вверх вниз, смена рук; махи рук (вперед назад, перед собой), вращения (одновременные двумя руками вперед назад); сжимание и разжимание пальцев, вращение кистей рук (7 - 8 раз).

Положения и движения туловища: повороты, наклоны (вправо, влево, вперед), 45 раз,

Положения и движения ног: приседания (до 20), подскоки на месте (30х3=90).

Упражнения сотягощающими предметами: мешочек с песком (100 г), набивной мяч (0,5 кг).

Ходьба и равновесие: ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т. д.); ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15-20 см), по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35-40 см, ширина 30 см); ходьба спиной вперед (23 м), «змейкой», со сменой темпа; ходьба приставным шагом, по шнуру и бревну (высота 20-25 см, ширина 10 см), с мешочком на голове.

Бег: в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30-90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость (15-20 м, 23 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40-60 м (34 раза); челночный бег (5x3=15).

Прыжки: на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе ноги врозь. С хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед (34 м). вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в ширину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы (23) высотой 5-10 см; прыжки в длину с места (50-70 см); прыжки вверх с места (впрыгивание), высота 1520 см.

Бросание и ловля метание: катание мяча, обруча между предметами (расстояние 4050 см). Прокатывание мяча из разных исходных позиций одной и двумя руками; бросание мяча вверх и ловля (3-4 раза подряд), отбивание мяча одной и двумя руками (4-5 раз); бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы (расстояние 2 м) и ловля его (расстояние 1,5 м); метание предмета на дальность (расстояние 5-6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1,52 м).

Ползание и лазание: ползание на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч, с поворотами кругом. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках, подлезание под препятствия прямо и боком. Пролегание между рейками лестницы, поставленной боком; лазание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке (высота 2 м); Перелезание с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередующимся шагом.

Игры с бегом, прыжками, ползанием и лазанием, бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве и внимание.

Движения парами по кругу в танцах и хороводах; кружение по одному и парами; «пружинки», подскоки на месте, прямой галоп; постановка ноги на носок, на пятку.

Старшая группа(5 - 6 лет).

Цель:воспитание здорового, жизнерадостного, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка

Реализация поставленной цели осуществляется через решение специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

-Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

-Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.

-Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

-Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

-Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

-Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

-Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

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

-Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

- Развивать самостоятельность, творчество;
 - Формировать выразительность и грациозность движений.
 - Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
 - Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
 - Приучать помогать взрослым, готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
 - Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.
 - Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.
- Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.*

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения:

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, 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 наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно 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, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; переключивать, 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.

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 (5-6м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, 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:

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

Подготовительная группа (6-7(8) лет).

Цель: - воспитание здорового, жизнерадостного, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка

Цель реализуется через решение следующих специфических задач:

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

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании
- умение применять полученный двигательный опыт в игровой и самостоятельной деятельности.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

-Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

-Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

-Добиваться активного движения кисти руки при броске.

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

-Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

-Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

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

-Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

-Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

-Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

-Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

-Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

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

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

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений .

Основные движения:

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

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

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе 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, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом. **Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения:

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

Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок: присесть, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); присесть из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать 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» **Катание на велосипеде и самокате.** Ездить 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 мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от гшеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте.

Вести мяч змейкой *между* расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея (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 ней с места и после ведения.

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

Элементы настольного тенниса. Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой *и* мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. 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 соревнований. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?» .

Народные игры; Игры народов Севера

Спортивные развлечения:

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

Календарное планирование подвижных игр с бегом, прыжками, метанием в приложении №2

2.3. Индивидуальная и профилактическая работа с детьми, имеющими особые возможности здоровья (ОВЗ).

Цель: воспитание здорового, жизнерадостного, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка

Данная цель реализуется через следующие задачи:

Учить детей воспринимать показ, как образец для самостоятельного выполнения упражнения; -

Добиваться уверенного и активного выполнения основных элементов техники движений (общеразвивающие упражнения, основные движения, спортивные упражнения);

-Соблюдать и контролировать правила в подвижных играх;

-Побуждать детей к самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;

-Закреплять умения по ориентировке в пространстве;

-Добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения детьми всех видов движений;

-учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения

-формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;

-побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;

-целенаправленно развивать быстроту и общую выносливость, развивать скоростно-силовые качества

Содержание физических упражнений.

Самостоятельные перестроения. Из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах. **Исходное положение.** Стоя (пятки вместе, носки врозь), сидя, лежа на животе и спине.

Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (45 раз), вращения.

Положения и движения рук. Одновременные и попеременные; одно направленные и разнонаправленные

вверх (вниз), в стороны; махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед назад); подъем рук вперед вверх со сцепленными в замок пальцами (кисти внутрь тыльной стороной); сжимание, разжимание, вращение кистей рук (8-10 раз).

Положения и движения туловища. Повороты наклоны вперед, назад, в стороны, вращения. **Положения и движения ног.** Приседания (до 40 раз), махи вперед назад, держась за опору; выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на месте (40х3=120). Упражнения с отягощающими предметами мешочки, гантели (150 г), набивные мячи (1 кг).

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба в полуприсиде, с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке «петушиный шаг»), с заданиями (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (34 м). Ходьба через предметы (высотой 2025 см), по наклонной доске (высотой 35-40 см; шириной 20 см). Ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуру (8 10 м), бревну (высотой 25-30 см, шириной 10 см), с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (34 м). Поочередное выбрасывание ноги вперед в прыжке; приставной шаг с приседанием, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении, полуприседание с выставлением ноги на пятку.

Бег. На носках, с высоким подниманием колени, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (34 раза), 2030 м (2-3 раза), челночный бег 3х10 м в медленном темпе (1,52 мин).

Прыжки. На месте: ноги скрестно ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 45 м. Прыжки через 56 предметов на двух ногах (высота 15-20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 1520 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (8090 см), в высоту (3040 см) с разбега 68 м; в длину (на 130150 см) с разбега 8 м. Прыжки. В глубину (с пенька, бревна, кубов высотой 3040 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

Бросание, ловля и метание. Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 4030 см, длина 34 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 46 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 56 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3,54 м. Метание вдаль на 59 м. **Ползание и лазание.** Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне, Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки.

(высотой 4050 см), Лазание по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

2.4.Формы и средства физического воспитания.

Максимальное развитие физических качеств и двигательных навыков реализуется во взаимодействии форм и средств физического воспитания.

В рабочей программе используются специфические формы и средства обучения:

- Самостоятельная двигательно-игровая деятельность детей
- Физкультурные занятия
- Подвижные игры
- Утренняя гимнастика
- Профилактическая гимнастика
- Ритмика
- Спортивные игры, развлечения, праздники, соревнования
- Музыкальные занятия
- Физкультурные упражнения на прогулке
- Физминутки
- Физкультурный праздник
- Закаливающие процедуры
- Гимнастика пробуждения
- Малая олимпиада
- Физкультурная сказка
- День здоровья
- Эстафеты
- Этюды по ритмике, пластике, оздоровительной хореографии
- Сдача тестовых нормативов (мониторинг физического развития **НОД**)

- в физкультурном зале,
- на свежем воздухе

2.5. Профилактическая работа по оздоровлению детей

Система профилактической коррекционной работы по оздоровлению дошкольников .

1. Комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения во время занятий (по методике Базарного, У.Бейтса, М.Корбетт.)
2. Комплексы по профилактике плоскостопия
3. Комплексы по профилактике нарушений осанки + сон без маек
4. Дыхательная гимнастика
5. Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин)
6. Прогулки + динамический час
7. Закаливание:
8. Ходьба босиком
9. Носовое дыхание
10. Оптимальный двигательный режим

Коррекция.

Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата (по методике А.Н. Суворова)

Профилактика нарушения зрения (по методике У.Бейтса, М.Корбетт)

2.6. Комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам.

Ранний возраст

1. Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлением жалоб родителей.
2. Утренняя гимнастика -8.10
3. Прогулка: дневная 10.00- 11.10; вечерняя 17.30- 18.00
4. Оптимальный двигательный режим
5. «Чесночные» киндеры (с октября по апрель)
6. Фитонциды (лук, чеснок)
7. Сон без маек
8. Гимнастика в кровати с дыхательными упражнениями после сна
9. Закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия.

Первая младшая группа

1. Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлением жалоб родителей.
2. Утренняя гимнастика -8.10
3. Прогулка: дневная 10.00- 11.10; вечерняя 17.30- 18.00
4. Оптимальный двигательный режим
5. «Чесночные» киндеры (с октября по апрель)
6. Фитонциды (лук, чеснок)
7. Сон без маек
8. Гимнастика в кровати с дыхательными упражнениями после сна
9. Закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия

2 младшая группа

1. Приём детей на улице (при температуре выше -15°)
2. Утренняя гимнастика в группе 8.15

3. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения
4. Физкультурные занятия (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
5. «Чесночные» киндеры
6. Фитонциды (лук, чеснок)
7. Прогулки: дневная 10.30-11.40; вечерняя 17.45-18.00
8. Оптимальный двигательный режим
9. Сон без маек
10. Дыхательная гимнастика в кровати
11. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы

Средняя группа

1. Приём детей на улице (при температуре до -15°)
2. Утренняя гимнастика (с мая по октябрь - на улице, с октября по апрель - в зале по графику)
3. Физкультурные занятия в зале (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
4. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения
5. Чесночные «киндеры»
6. Фитонциды (лук, чеснок)
7. Прогулки: дневная 10.15 - 11.50; вечерняя 17.30- 18.00
8. Оптимальный двигательный режим
9. Дыхательная гимнастика в кроватях
10. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы

Старший дошкольный возраст

1. Приём детей на улице (при температуре до -15°-18°)
2. Утренняя гимнастика (с мая по октябрь - на улице, с октября по апрель - в зале по графику)
3. Физкультурные занятия в зале (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
4. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения, массаж ушных раковин
5. Чесночные «киндеры»
6. Фитонциды (лук, чеснок)
7. Прогулки: утренняя 7.00 - 8.00; дневная 10.45 - 12.10; вечерняя 17.45 - 18.30
8. Оптимальный двигательный режим
9. Дыхательная гимнастика в кроватях
10. Ходьба босиком
11. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы

Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей на физкультурных занятиях.

Причём, в каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

- Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки
- В среднем возрасте - развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)
- В старших группах - сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения физкультурных занятий:

- Занятия по традиционной схеме
- Занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности
- Занятия-тренировки в основных видах движений
- Ритмическая гимнастика
- Занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей
- Занятия-зачёты, во время которых дети сдают физкультурные нормы
- Сюжетно-игровые занятия

Помочь ребенку вырасти здоровым возможно лишь в тесном сотрудничестве с родителями.

Поэтому коллектив поставил задачу:

Повысить уровень знаний и интерес родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей.

С каждым годом все большим успехом пользуются спортивные соревнования

- «Папа, мама, я - спортивная семья»
- Недели здоровья

2.7.3. Здоровьесберегающие технологии, применяемые в ДОУ.

Здоровьесберегающие технологии - это технологии, направленные на сохранение здоровья и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.	Медико-профилактические технологии:
Организация мониторинга здоровья детей	Развитие физических качеств и Д/А
Организация и контроль питания	Становление физической культуры детей
Организация профилактических мероприятий	Комплексы дыхательной гимнастики; Гимнастики для глаз; Кинезологических упражнений:
Организация обеспечения СанПиНов	Массаж и самомассаж терапия
Организация здоровьесберегающей среды	Профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки
Организация закаливания детей	Воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о своем здоровье
Организация физического развития детей	

К здоровьесберегающим технологиям относят психологическую безопасность: - комфортное содержание режимных моментов

- оптимальный двигательный режим
- правильное распределение интеллектуальных и двигательных нагрузок
- доброжелательный стиль общения взрослого с детьми
- целесообразность в применении методов и приемов обучения
- использование приемов релаксации в режиме дня

И оздоровительную направленность воспитательно-образовательного процесса:

- создание условий для самореализации
- учет гигиенических требований
- бережное отношение к нервной системе ребёнка
- учет индивидуальных особенностей и интересов детей
- предоставление ребёнку свободы выбора
- создание условий для оздоровительных режимов
- ориентация на зону ближайшего развития

2.8. Взаимодействие с родителями.

В Концепции дошкольного воспитания подчёркивается: "Семья и детский сад в хронологическом ряду связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. Важнейшим условием преемственности является установление доверительного делового контакта между семьёй и детским садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов". С уверенностью можно сказать, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьёй.

Уровень профессионального мастерства педагогов определяется отношением семьи к детскому саду, к самим педагогам и их требованиям. Только при условии положительных результатов всей физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками, родители начнут доверять рекомендациям воспитателей и охотно пойдут с ними на контакт.

Для выработки стратегии и тактики работы педагогов с родителями необходимо проводить опросы родителей с целью выявления и распространения лучшего опыта, нахождения существующих

проблем и их причин.

В совместной работе детского сада и семьи ДОУ по физкультурно-оздоровительной работе использую:

- консультации для родителей
- родительские собрания в форме круглых столов; конференций; презентаций беседы
- тематические выставки по здоровому образу жизни различные смотры-конкурсы поделок, рисунков, плакатов
- совместная проектная деятельность (по изготовлению спортивного пособия из подручных средств; оформление фотоколлажей на спортивную тематику и т.д)
- совместное проведение мастер-классов на утренних гимнастике приглашение родителей на физкультурные занятия анкетирование.
- совместные спортивные развлечения и праздники

Родители учатся ближе видеть сложный многогранный процесс воспитания ребёнка. Руководитель по физкультуре совместно с медсестрой организывает семинары-практикумы для родителей детей, имеющих нарушения осанки, нарушения зрения, часто болеющих. После проведённого для них занятия с использованием корригирующих упражнений, рекомендуются специальные комплексы, которые они пытаются выполнить сами. В мастер-классе для родителей можно организовать просмотр физкультурного занятия, на котором они могут увидеть успехи своих детей. По результатам опроса родителей необходимо помещать интересующую их информацию в родительских уголках, например: ("Движение-основа здоровья", "Как выработать у детей правильную осанку", "Зимняя прогулка" и т.д.). При необходимости, следует организовать консультативные пункты. В них родители могут получить квалифицированную помощь опытных специалистов.

2.9 Календарно-тематическое планирование.

Календарно-тематическое планирование физкультурных занятий разработано с использованием методических пособий;Н.А. Фомина « Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика»,примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «Детский сад 2100», З.И. Бересневой «Здоровый малыш» ;Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 года»;Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет»;Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет»; В.Г. Фролов «Физкультурные занятия на воздухе»; Н.А. Фомина « Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика»; Н.А. Фомина «В ритме музыки дышать веселее» музыкально-ритмическая дыхательная гимнастика для детей на основе методики Стрельниковой А.Н. Дети с ОВЗ обучаются в подгруппах с детьми своей возрастной группы, но имеющих малую двигательную активность.

III. Организационный раздел

3.1 материально-техническое оснащение и спортивный инвентарь

В ДОУ имеется спортивный зал. Он мобилен, функционален, оснащен спортивным инвентарем и пособиями:

В наличии имеется:

- гимнастические маты
- мешочки для метания,
- мягкие модули
- мягкие тоннели
- физиомячи разных размеров
- детские батуты
- резиновые мячи разных размеров
- гимнастические палки
- малые мячи для метания
- обручи разных диаметров
- скакалки-сигнальные стойки
- барьерные стойки
- цветные султанчики
- детские спортивные тренажеры

Наборы для спортивных игр:

- набор городки
- наборы для бадминтона
- наборы для детского боулинга
- набор «снегоступы»

3.2 Схема двигательного режима.

Массажные коврики и дорожки	Физиологическая и воспитательная задачи	Необходимые условия	ответственные
Движения во время бодрствования	Удовлетворение органической потребности в движении. Воспитание свободы движений, ловкости, смелости, гибкости	Наличие в групповых комнатах, на участках ДОУ места для движения. Иметь пособия и игрушки, побуждающие к движениям (мячи, кегли, модули, обручи, скакалки и т.д)	Воспитатели групп, руководитель по ФВ
Подвижные игры	Воспитание умений двигаться в соответствии с заданными условиями и правилами, воспитание волевого (произвольного) внимания через овладение умением выполнять правила игры	Знание правил игры в соответствии с возрастными особенностями; календарный план проведения игр по возрастам	Воспитатели групп, руководитель ФВ
Движения под музыку	Воспитание чувства ритма, умения выполнять движения под музыку	Музыкальное сопровождение	Музыкальный руководитель
Утренняя гимнастика; гимнастика пробуждения	Стремление сделать более физиологичным и психологичным переход от сна к бодрствованию. Воспитание потребности перехода от сна к бодрствованию через движения	Знание воспитателем комплексов гимнастики после сна, наличие места для её проведения	Воспитатели групп,

3.3. Учебно-методическая литература:

1. Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 года»
 2. Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 4-5 года»
 3. Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 года»
 4. Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 6-7 года»
 5. З.И. Береснева «Здоровый малыш»
 6. Н.А. Фомина «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика»
 7. Н.А. Фомина «В ритме музыки дышать веселее», музыкально-ритмическая дыхательная гимнастика для детей на основе методики Стрельниковой А.Н.
 8. А.П. Щербак «Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении»
 9. АСТ - Сталкер Спортивные праздники в детском саду
 10. В.Г. Фролов «Физкультурные занятия на воздухе»
 11. О.Н. Моргунова «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ»
 12. Чудеса за кулисами. Программа художественно-эстетического развития дошкольников средствами театрализованной деятельности / Авт.-сост.: О.В.Гончарова, М.Г. Шапарь (и др.).-М.: Планета, 2017-128с.
 13. Чудеса за кулисами. Методическое обеспечение программы - эстетического развития дошкольников средствами театрализованной деятельности / Авт.-сост.: О.В.Гончарова, М.Г. Шапарь (и др.).-М.: Планета, 2017-192с.
- Вместе - дружная страна. Программа художественно-эстетического развития поликультурной направленности/ Авт. О.В. Гончарова, М.Г. Шапарь и др.-М.Пла