

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 4 г.Кропоткин
муниципального образования Кавказский район**

Рассмотрено и принято
на Педагогическом совете
протокол педсовета
№ 1
от « 31 » 08 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ИНСТРУКТОРА ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
на 2020 – 2021 учебный год**

Инструктор по физической культуре:
Ульяновская Н.С

2020 г.

Содержание

1. Целевой раздел	3
3 1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи реализации программы дошкольного образования; принципы и подходы к реализации программы.....	3
1.3. Значимые характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.....	4
1.4. Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками основной образовательной программы дошкольного образования.....	8
1.5. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе (Система мониторинга достижения детей планируемых результатов освоения программы)....	10
2. Содержательный раздел: описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, тематическое планирование на учебный год: <i>Обязательная часть:</i> Основное содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми программы «Физическая культура».....	11
2.1. Образовательная деятельность с детьми младшего возраста (3-4 года): задачи и содержание образовательной работы, результаты освоения программы.....	12
2.2. Образовательная деятельность с детьми среднего возраста (4-5 года): задачи и содержание образовательной работы, результаты освоения программы.....	12
2.3. Образовательная деятельность с детьми старшего возраста (5-6 года): задачи и содержание образовательной работы, результаты освоения программы.....	13
2.4. Образовательная деятельность с детьми старшего возраста – на пороге школы (6-7 года): задачи и содержание образовательной работы, результаты освоения программы.....	14
2.5. Формы физкультурно-оздоровительной работы.....	15
2.6. Содержание коррекционной работы.....	16
Часть, формируемая участниками образовательных отношений.	
2.7. Взаимодействие педагогов с семьями воспитанников; перспективный план по взаимодействию с родителями (законными представителями)	19
2.8. Взаимодействие со специалистами	20
3. Организационный раздел (<i>условия реализации Рабочей программы</i>). 3.1. Организация двигательного режима.....	21
3.2. Система физкультурно-оздоровительной работы.....	23
3.3. Условия реализации рабочей программы.....	25
3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.....	30
3.5. Культурно-досуговая деятельность.....	30
3.6. Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.....	30
3.7. Программно-методическое обеспечение образовательного процесса.....	40
3.8. Развернутое планирование организованной образовательной деятельности.....	41
4. Презентация программы.....	43

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа разработана на основе примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы». / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, 2015г. За основу рабочей программы взяты методические рекомендации Л.И. Пензулаевой «Физкультурные занятия в детском саду» и основной образовательной программой детского сада № 4 в соответствии с ФГОС ДО.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ, ст. 43, 72.
- Конвенция о правах ребенка (1989 г.).
- Закон РФ «Об образовании».
- Типовое положение о ДОУ.
- СанПиН 2.4.1.3049-13
- Устав ДОУ.
- ФГОС ДО.

Содержание рабочей программы отражает реальные возрастные и индивидуальные особенности развития воспитанников.

Реализуемая программа строится на принципе личностно–развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Развивающая предметно – пространственная среда спортивного зала и участка обеспечивает полноценное физическое развитие детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и другим людям.

1.2. Цели и задачи реализации программы дошкольного образования; принципы и подходы к реализации программы.

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

Цель программы: формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, повышение двигательной активности детей.

Задачи:

1. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
2. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
3. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
4. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
5. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Принципы и подходы к формированию программы

Принцип непрерывности – выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании.

Принцип постепенного наращивания развивающе–тренирующего воздействия – постепенное

увеличение нагрузок.

Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок – нормирование нагрузки.

Принцип цикличности – упорядочение процесса физического воспитания.

Принцип возрастной адекватности – учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.

Принцип всестороннего и гармонического развития личности – содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребенка.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка.

В Программе учитываются следующие подходы:

Деятельностный подход: организация образовательного процесса строится на основе ведущих видов детской деятельности: общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмов развития ребенка. Деятельность развивается от возраста к возрасту, меняются ее содержание и форма.

Индивидуально-дифференцированный подход: все воспитательные мероприятия, приемы обучения дошкольников направлены на утверждение самооценности личности ребенка, на создание условий для включения в успешную деятельность каждого ребенка. Обучение и воспитание соматически ослабленных детей в образовательно-воспитательном процессе ДОО имеют реабилитационную направленность. Педагог владеет информацией о состоянии здоровья, знанием возрастных и индивидуальных особенностей, специфических возможностей развития каждого ребенка.

Компетентностный подход позволяет структурировать содержание и организацию образовательного процесса в соответствии с потребностями, интересами воспитанников.

Интегративный подход дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности ребенка.

1.3. Значимые характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.

Особенности развития детей 3–4 лет

Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики, то есть их физической подготовленности.

Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода – первых трех лет. В 3 года средний рост мальчиков равен 92,7 см, девочек – 91,6 см, соответственно в 4 года – 99,3 см и 98,7 см – ростовые показатели почти одинаковы. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

В 3 года вес мальчиков составляет 14,6 кг, а девочек – 14,1 кг. К 4 годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1 кг и 15,8 кг.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них – 3–4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2–2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3–4 лет еще недостаточно развиты.

В этом возрасте крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой (прокатить машинку, мяч и т. д.). Но постепенно в строительных дидактических играх, в изобразительной деятельности совершенствуются движения кисти, пальцев. Дети осваивают складывание башенок, пирамидок и т. д.

В упражнениях общеразвивающего характера при поднимании рук вверх, в стороны, при

наклонах, поворотах и приседаниях малыши осваивают навыки владения телом. Однако для правильного воздействия на ту или иную группу мышц необходимы определенные исходные положения. В этом возрасте дети способны понять поставленную перед ними задачу – встать, ноги на ширину стопы или на ширину плеч и т. д.

Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста (узкие просветы трахеи, бронхов и т. д., нежная слизистая оболочка) создают предрасположенность к нежелательным явлениям.

Ребенок 3–4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением.

Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки.

Сердечно-сосудистая система ребенка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

Развитие высшей нервной деятельности, особенно в раннем возрасте, во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. В дальнейшем продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное.

К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления.

Внимание детей 3–4 лет еще неустойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса. Если в момент объяснения упражнения в зал входит взрослый, дети сразу отвлекаются. При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре. В момент выполнения упражнений ребенок не всегда может понять указания воспитателя и тогда ему следует оказать непосредственную помощь, например, повернуть его корпус, придать руке нужное положение.

Особенности развития детей 4-5 лет

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Рост (средний) четырехлетних мальчиков-100,3 см, а пятилетних-107,5 см. Рост (средний) девочек четырехлет-99,7 см, пяти лет 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилок, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см³), причем у мальчиков она

больше, чем у девочек.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие.

Сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов.

Нервные процессы - возбуждение и торможение - у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений, рисования, конструирования и даже одевания.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

Особенности развития детей 5-7 лет

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено.

Позвоночный столб ребенка 5—7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника.

У детей 5—7 лет наблюдается и незавершенность строения стопы.

В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них — это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные

усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92—95 ударов в минуту.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки.

Прыжки через короткую скакалку ребята могут выполнять в течение достаточно длительного времени (13—15 мин).

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

Особенности развития детей 6-7 лет с ТНР

При первом уровне речевого развития речевые средства ребенка ограничены, активный словарь практически не сформирован и состоит из звукоподражаний, звукокомплексов, лепетных слов. Высказывания сопровождаются жестами и мимикой. Характерна многозначность употребляемых слов, когда одни и те же лепетные слова используются для обозначения разных предметов и явлений. Возможна замена названий предметов названиями действий и наоборот. В активной речи преобладают корневые слова, лишённые флексий. Пассивный словарь шире активного, но тоже крайне ограничен. Практически отсутствует понимание категории числа существительных и глаголов, времени, рода, падежа. Произношение звуков носит диффузный характер. Фонематическое развитие находится в зачаточном состоянии. Ограничена способность восприятия и воспроизведения слоговой структуры слова.

При переходе ко второму уровню речевого развития речевая активность ребенка возрастает. Активный словарный запас расширяется за счет обиходной предметной и глагольной лексики. Возможно использование местоимений, союзов и иногда простых предлогов. В самостоятельных высказываниях ребенка уже есть простые нераспространенные предложения. При этом отмечаются грубые ошибки в употреблении грамматических конструкций, отсутствует согласование прилагательных с существительными, отмечается смешение падежных форм. Понимание обращенной речи значительно развивается, хотя пассивный словарный запас ограничен, не сформирован предметный и глагольный словарь, связанный с трудовыми действиями взрослых, растительным и животным миром. Отмечается незнание не только оттенков цветов, но и основных цветов.

Типичны грубые нарушения слоговой структуры и звукозаполняемости слов. У детей

выявляется недостаточность фонетической стороны речи (большое количество несформированных звуков).

Третий уровень речевого развития характеризуется наличием развернутой фразовой речи с элементами лексико-грамматического и фонетико-фонематического недоразвития. Отмечаются попытки употребления даже предложений сложных конструкций. Лексика ребенка включает все части речи. При этом может наблюдаться неточное употребление лексических значений слов. Появляются первые навыки словообразования. Ребенок образует существительные и прилагательные с уменьшительными суффиксами, глаголы движения с приставками. Отмечаются трудности при образовании прилагательных от существительных. По-прежнему отмечаются множественные аграмматизмы. Ребенок может неправильно употреблять предлоги, допускает ошибки в согласовании прилагательных и числительных с существительными. Характерно недифференцированное произношение звуков, причем замены могут быть нестойкими. Недостатки произношения могут выражаться в искажении, замене или смешении звуков. Более устойчивым становится произношение слов сложной слоговой структуры. Ребенок может повторять трех и четырехсложные слова вслед за взрослым, но искажает их в речевом потоке. Понимание речи приближается к норме, хотя отмечается недостаточное понимание значений слов, выраженных приставками и суффиксами.

Дети с общим недоразвитием речи имеют по сравнению с возрастной нормой особенности развития сенсомоторных, высших психических функций, психической активности.

1.4. Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками основной образовательной программы дошкольного образования.

Целевые ориентиры.

Результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования. Целевые ориентиры программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

Целевые ориентиры образования в раннем возрасте:

- ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;
- у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

Планируемые результаты:

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

К концу года дети могут:

- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.
- Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя.
- Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
- Ползать на четвереньках, лазать по лесенке – стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

- Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее на 40 см.
- Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1.5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой левой рукой на расстояние не менее 5 м.
- Выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

К концу года дети могут:

- Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.
- Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.
- Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.
- Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное и.п. при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о пол не менее пяти раз подряд.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам 5 м.
- Кататься на двухколесном велосипеде, выполнять повороты направо, налево.
- Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую стороны.
- Придумывать варианты п/и, самостоятельно и творчески выполнять движения.
- Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

К концу года дети могут:

- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Лазать по гимнастической стенке 2,5 м с изменением темпа.
- Прыгать на мягкое покрытие 20 см, прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места не менее 80 см, с разбега не менее 100 см; в высоту не менее 40 см; прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетая замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе расстояние 6м, владеть школой мяча.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Знать и.п., последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.
- Скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание.
- Кататься на самокате.
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и неимитационные упражнения, демонстрируя осознанность, красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)

К концу года дети могут:

- Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Прыгать на мягкое покрытие с высоты 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега 180 см, в высоту с разбега не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами

- Перебрасывать набивные мячи 1 кг, бросать предметы в цель из разных и.п., попадать в вертикальную и горизонтальную цель 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой 5-12 м, метать предметы в движущую цель; владеть школой мяча.
- Перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренге после расчета на 1, 2, соблюдая интервалы во время передвижения.
- Выполнять физические упражнения из разных и.п. четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Сохранять правильную осанку.
- Активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, футбол, хоккей).
- Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

1.5. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе (Система мониторинга достижения детей планируемых результатов освоения программы)

В роли оценки качества образовательной деятельности по программе в области «Физическое развитие» выступает ежегодный мониторинг, который проводится два раза в год - в сентябре и мае. Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой форме. Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость. Уровень развития основных двигательных качеств и навыков считается важным показателем физического развития дошкольников.

Цель: Определить уровень развития основных двигательных качеств и навыков детей.

Задачи:

1. определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места
2. оценить скоростные качества ребенка и его реакцию в беге на 10 метров
3. определить выносливость в беге на 150 м.
4. оценить скоростные качества в беге на 30 м
5. определить скоростно-силовые качества в метании
6. определить гибкость

Нормативы для определения физического развития детей:

бег 10 м.

бег 30 м.

прыжки в длину с места.

метание набивного мяча стоя из-за головы двумя руками.

подъем в сед из положения лежа за 30 сек.

бег 150 м.

наклон туловища вперед из положения стоя ноги вместе.

Все результаты заносятся в диагностическую карту по физическому воспитанию, и оценивается уровень физического развития каждого ребенка.

2. Содержательный раздел: описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, тематическое планирование на учебный год:

Обязательная часть:

Основное содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми программы «Физическая культура»

Рабочая программа применяется в группах общеразвивающей и компенсирующей направленности детей 3-4, 4-5, 5-6 и 6-7 лет. Занятия ведутся инструктором по физической культуре во всех возрастных группах – 3 раза в неделю. Так же проводятся для всех возрастных групп недели здоровья, спортивные досуги и развлечения. Физическое развитие предполагает такие направления в работе, как:

1. Создание условий для формирования у детей привычки к ЗОЖ, которые можно реализовать

через:

- соблюдение режима;
- построение развивающей среды.

2. Воспитательно-образовательная работа:

- физкультурные занятия;
- прогулки и походы;
- праздники и досуги;

Продолжительность ООД: в группах общеразвивающей направленности для воспитанников 3-4 лет по 15 минут; в группах общеразвивающей направленности для воспитанников 4-5 лет по 20 минут; в группах общеразвивающей направленности для воспитанников 5-6 лет по 25 мин; в группах компенсирующей направленности для воспитанников 5-6 лет по 30 мин; в группе общеразвивающей и компенсирующей направленности для воспитанников 6-7 лет по 30 мин.

Образовательная деятельность по физической культуре делится на:

- игровую;
- сюжетную;
- тематическую (с одним видом физических упражнений);
- комплексную (с элементами развития речи, математики, конструирования);
- контрольно-диагностическую;
- учебно-тренирующего характера;
- физкультминутки;
- игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, авторских стихотворений, считалок;
- ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, игровые беседы с элементами движений;
- мероприятия групповые, межгрупповые:
- прогулки, экскурсии;
- физкультурные досуги;
- музыкальные досуги;
- спортивные праздники;
- соревнования;
- дни здоровья;
- тематические недели;
- тематические досуги;
- праздники;
- театрализованные представления;
- смотры и конкурсы.

2.1. Образовательная деятельность с детьми младшего возраста (3-4 года): задачи и содержание образовательной работы, результаты освоения программы

Образовательная область «Физическая культура»

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

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

Содержание образовательной работы вторая младшая группа (3-4 года)

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.
- Вводить в игры более сложные правила со сменой видов 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 хвату 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.
- 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.

2.2. Образовательная деятельность с детьми среднего возраста (4-5 года): задачи и содержание образовательной работы, результаты освоения программы

Образовательная область «Физическая культура»

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

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

Содержание образовательной работы средняя группа (4-5 года)

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта -

- Формировать правильную осанку.
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
- Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

- Развивать умение перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
- В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.
- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. - Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу
- Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

- Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
- Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.
- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
- Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
- Приучать к выполнению действий по сигналу.
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

2.3. Образовательная деятельность с детьми старшего возраста (5-6 года): задачи и содержание образовательной работы, результаты освоения программы

Образовательная область «Физическая культура»

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

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

Содержание образовательной работы старшая группа (5-6 года)

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 махи 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.

2.4. Образовательная деятельность с детьми старшего возраста – на пороге школы (6-7 года): задачи и содержание образовательной работы, результаты освоения программы

Образовательная область «Физическая культура»

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

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

Содержание образовательной работы подготовительная группа (6-7 года)

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.

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.

2.5. Формы физкультурно-оздоровительной работы.

Настоящая рабочая программа разработана на основе примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы». / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, 2015г. За основу рабочей программы взяты методические рекомендации Л.И. Пензулаевой «Физкультурные занятия в детском саду» и основной образовательной программой детского сада № 4 в соответствии с ФГОС ДО. В методических пособиях представлены авторские программы и технологии её реализации. Программа построена на подвижных играх и игровых упражнениях, включающих самые разнообразные двигательные действия.

Основные задачи:

- формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями, обучение правильной технике выполнения элементов спортивных игр;
- содействие развитию двигательных способностей;
- воспитание положительных морально-волевых качеств;
- формирование привычек здорового образа жизни.

Цели:

- формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Формы деятельности образовательной области «Физическая культура».

Режимные моменты	Совместная деятельность с педагогом	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьёй
Интегрированная детская деятельность	Утренняя гимнастика.	Утренняя гимнастика.	Утренняя гимнастика.
Игры	Подвижные игры.	Самостоятельные подвижные игры и игровые упражнения	Совместные физкультурные досуги и праздники
Игровые упражнения	Физкультминутки. Подвижные и спортивные игры и упражнения. Гимнастика после дневного сна. Физкультурные досуги. Физкультурные праздники Неделя здоровья. Индивидуальные занятия с ребёнком.	Спортивные игры и упражнения (катание на санках, лыжах, велосипеде и пр.).	Совместные занятия спортом. Семейный туризм.

Методы физического развития

Наглядные: - наглядно–зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий физоборудования, зрительные ориентиры); - наглядно–слуховые приемы (музыка) - 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	Практические: - выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями; - выполнение упражнений в игровой форме; - выполнение упражнений в соревновательной форме
---	---	---

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

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

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

2.6. Содержание коррекционной работы.

Качественная реализация задач развития речи детей возможно только на основе взаимодействия всех педагогов и специалистов ДОУ — важного условия создания единого образовательного пространства для воспитанников с нарушениями речевого развития.

В ходе совместной коррекционно-развивающей деятельности инструктором по ФК осуществляются следующие задачи:

- Развитие слухового, зрительного и пространственного восприятия, координации движений, общей и мелкой моторики и речевого дыхания.
- Закрепление познавательного-речевого и грамматического материала.
- Формирование темпа, ритма и интонационной выразительности речи.
- Работа над мимикой лица.

В работе с детьми используются следующие виды деятельности:

- Общеразвивающие упражнения, позволяющие укрепить опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую систему, развивать координацию движений общей моторики и двигательную память, формировать правильную осанку. Данные упражнения подбираются с учетом лексической темы, или в форме игры с речевым сопровождением.
- Пальчиковая гимнастика для тренировки пальцев и кистей рук, развития “ручной умелости”, стимуляции деятельности речевых зон коры головного мозга. Подбираются с учетом лексической темы, с речевым сопровождением.
- Дыхательная гимнастика способствует выработке правильного диафрагмального дыхания, развитию продолжительности выдоха, его силы и плавности.
- Игры на координацию речи с движением на закрепление лексико-грамматического материала. Они помогают развивать мышление и речь ребёнка, преодолевать те или иные логопедические трудности в произношении отдельных слов и звуков, делают речь богатой и выразительной, поддерживают интерес детей к занятию, поддерживают физиологическую потребность в движениях. Кроме того, в таких играх есть возможность совершенствовать те основные движения, которые должны быть развиты у детей дошкольного возраста.
- Психогимнастика (мимическая гимнастика) способствует расслаблению мышц.
- Релаксация в конце занятия. Она включает в себя упражнения на расслабление мышц рук, ног, лица, шеи, туловища, снятие мышечного и эмоционального напряжения. В основном провожу в положении лежа, под музыку.

Средства реализации:

- Проведение утренней стимулирующей гимнастики.
- Организация физкультурных занятий с элементами корригирующей гимнастики. - Диагностика физического развития детей.

Ожидаемые конечные результаты реализации Плана:

- внедрение в практическую деятельность современных форм работы по физическому воспитанию детей
- совершенствование комплексного подхода оздоровления дошкольников.

Основные направления Плана и их содержание

С целью решения поставленных задач вся работа, направленная на сохранение и укрепление здоровья детей, подразделяется на:

- комплекс утренней стимулирующей гимнастики
- комплекс физкультурных занятий с элементами корригирующей гимнастики - комплекс упражнений на дыхание.

Основные принципы физкультурной работы в коррекционной группе

Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.

Принцип активности и сознательности – участие всего педагогического коллектива в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.

Принцип дифференциации содержания педагогического процесса – педагогический процесс необходимо ориентировать на индивидуальные особенности каждого ребенка, темпы развития и физические возможности детей.

Основные задачи физкультурной работы в компенсирующих группах.

Задачи занятий по физической культуре с элементами корригирующей гимнастики:

- воспитывать в детях, родителях потребность в здоровом образе жизни как показателе общечеловеческой культуры.
- развивать основные физические способности (силу, ловкость, выносливость, быстроту и т.д.).

- развивать пространственно-координационные и ритмические способности. -
развивать коммуникативные навыки.
- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки, обучать новым видам движений, основанных на приобретенных знаниях и мотивациях физических упражнений.
- выполнять последовательно упражнения по речевой инструкции.
- формировать умения произвольно управлять телом, регулировать речь, эмоции.

Основные направления Программы и их содержание

- утренняя стимулирующая гимнастика.
- физкультурные занятия с элементами корригирующей гимнастики для детей 5-7 лет. -
сюжетные физкультурные занятия для детей 6-7 лет.

Утренняя стимулирующая гимнастика.

Разработан комплекс утренней стимулирующей гимнастики с учетом коррекции.

Структура утренней стимулирующей гимнастики:

- Упражнения на дыхание; -
Пантомима;
- Упражнения для кистей рук; -
Различные виды ходьбы;
- Оздоровительный бег; -
Подвижные игры;
- Релаксация.

В комплекс утренней стимулирующей гимнастики включаются традиционные упражнения имитационного характера: с предметами и без них; игровые упражнения, направлены на развитие внимания, требующие точности выполнения действий; оздоровительный бег и релаксация.

Необходимость ее проведения обусловлена наблюдениями за состоянием детей в утренние часы приема: дети заторможенные, вялые, либо чрезмерно возбужденные и не могут сосредоточиться. Утренняя стимулирующая гимнастика позволит обрести положительное эмоциональное состояние и хороший тонус на целый день.

Физкультурные занятия с элементами корригирующей гимнастики.

На занятиях по физической культуре даются различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия; физические упражнения направленные на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы, улучшение легочной вентиляции и укрепление основных дыхательных мышц, расслабление и снятие мышечного психоэмоционального напряжения; оздоровительный бег, дыхательная гимнастика, приемы релаксации позволяют повысить резистентность организма ребенка к воздействию внешних факторов.

При планировании физкультурных занятий с детьми, имеющими, ограниченные возможности здоровья особое внимание обращается на возможность автоматизации поставленных учителем-логопедом звуков, закрепления лексико-грамматических средств языка путем специально подобранных подвижных игр и упражнений, разработанных с учетом лексической темы. Движения, которые сочетаются с речевым сопровождением, способствуют развитию рече-двигательного и слухового анализаторов, регуляции дыхания, закреплению двигательных навыков и правильному произношению. Использование оздоровительного бега на занятии позволяет формировать волевые качества и развивать физическую выносливость.

Особенности планирования занятий по физической культуре состоят в том, что к основным задачам по развитию общих двигательных умений и навыков добавляются задания на коррекцию и исправление двигательных нарушений, характерных для таких детей. В среднем эти дети усваивают движение в течение 5 - 8 занятий, им требуется регулярное повторение, иначе быстро утрачивается приобретенный двигательный опыт.

Сюжетные физкультурные занятия с элементами корригирующей гимнастики состоит из трех частей: вводная часть включает упражнения на построение, различные виды ходьбы и бега; основная часть занятия состоит из общеразвивающих упражнений с предметами и без них. Основные виды движений включают в себя упражнения на равновесие, метание, лазание, прыжки.

Подвижная игра заменяется играми-эстафетами. Третья заключительная часть включает в себя упражнения на восстановление дыхания и спокойные виды ходьбы.

Предполагаемые конечные результаты

- внедрение в практику работы с детьми, имеющими особые образовательные потребности, системы физкультурной работы, в которой присутствует обучение, воспитание и оздоровление, позволит достичь положительных результатов в коррекционной работе.
- внедрение комплексного подхода оздоровления дошкольников.
- полученные ребенком знания и представления о себе, своем здоровье и физической культуре позволят найти способы укрепления и сохранения здоровья.
- данная программа позволит сформировать умения детей произвольно управлять телом, регулировать речь, эмоции.

(Приложение №2)

Часть, формируемая участниками образовательных отношений.

2.7. Взаимодействие педагогов с семьями воспитанников; перспективный план по взаимодействию с родителями (законными представителями).

Работа с родителями.

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

Работа с семьей:

- Знакомство с семьей: встречи-знакомства, анкетирование семей.
- Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на спортивные праздники, создание памяток, интернет-журналов, переписка по электронной почте.
- Образование родителей: организация «материнской/отцовской школы», «школы для родителей» (лекции, семинары, семинары-практикумы), проведение мастер-классов, тренингов, создание библиотеки (медиаотеки).
- Совместная деятельность: привлечение родителей к организации семейных объединений (клуб, студия, секция), семейных праздников, прогулок, экскурсий, к участию в детской исследовательской и проектной деятельности. «Физическая культура».
- Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.
- Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку);
- Стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.
- Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.
- Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.
- Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции и клубы (любителей туризма, плавания и пр.).

- Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

Основные формы взаимодействия с семьей.

Информационное направление	Консультационное направление	Включение родителей в педагогический процесс
Информационный стенд для родителей Папки - передвижки в группах. Страничка для родителей на сайте ДОУ.	Выступление на родительских собраниях. Консультации и рекомендации по вопросам приобщения детей к физкультуре, спорту и здоровому образу жизни. Индивидуальные консультации по возникшим вопросам. Анкетирование и беседы с родителями.	Совместная физкультурно-оздоровительная и спортивная деятельность родителей с детьми на физкультурных занятиях, досугах и праздниках, в походах, викторинах на спортивную тематику. Помощь в подготовке мероприятий и изготовлении спортивной атрибутики.

2.8. Взаимодействие со специалистами.

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью, чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей.

Способы и направления поддержки детской инициативы

Чтобы дети верили в себя, развивались и экспериментировали, взрослые – и педагоги, и родители, должны подкреплять детскую инициативу, даже когда она сопровождается ошибками, поскольку, развитие - это всегда что-то новое, а новое всегда сопровождается и ошибками в том числе.

Способы поддержки инициативы детей:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- не директивную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности.

Направления поддержки детской инициативы:

Творческая инициатива – предполагает включенность ребенка в игру как основную творческую деятельность, где развиваются воображение, образное мышление;

Инициатива как целеполагание и волевое усилие – предполагает включенность ребенка в разные виды продуктивной деятельности;

Коммуникативная инициатива – предполагает включенность ребенка во взаимодействие со сверстниками, где развиваются эмпатия, коммуникативная функция речи;

Познавательная инициатива – предполагает любознательность, включенность в экспериментирование, простую познавательно-исследовательскую деятельность, где развиваются

способности устанавливать пространственно-временные, причинно-следственные и родовидовые отношения.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда

Задачи взаимосвязи:

- Коррекция звукопроизношения.
- Упражнение детей в основных видах движений.
- Становление координации общей моторики.
- Умение согласовывать слово и жест.
- Воспитание умения работать сообща.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

- Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
- Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем;
- Способствование предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Совместное планирование и проведение спортивно-развлекательных праздников и досугов.

Музыка воздействует:

- на эмоции детей;
- создает у них хорошее настроение;
- помогает активировать умственную деятельность;
- способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
- освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
- привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

3. Организационный раздел (условия реализации Рабочей программы).

3.1. Организация двигательного режима.

Режим работы МДОУ:

- пятидневная рабочая неделя;
- 10,5 - часовое пребывание детей (время работы: с 7.30 до 18.00);
- выходные дни - суббота, воскресенье и праздничные дни, установленные законодательством Российской Федерации.

Режим дня в МБДОУ детском саду № 4 соответствует функциональным возможностям ребенка, его возрасту и состоянию здоровья. При выборе режима учитываются возрастные и индивидуальные особенности ребёнка, некоторые состояния (период выздоровления после болезни, адаптация к детскому учреждению, время года).

Объём образовательной нагрузки

Рабочая программа предполагает проведение образовательной деятельности по физической культуре Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях» 3 раза в неделю в каждой возрастной группе, 1 занятие проводится на воздухе, в соответствии с требованиями СанПиНа 2.4.1.3049-13.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно под музыкальное сопровождение.

Физическая культура	Длительность занятия (мин)	
	ООД	Утренняя гимнастика
II младшая группа	15	5-6
Средняя группа	20	6-8
Старшая группа	25	8-10
Подготовительная группа	30	10-12

Режим двигательной активности в МБДОУ № 4

Вид занятий и форма двигательной деятельности	1 младшая группа	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготов. группа
1. Учебные занятия в режиме дня					
1.1. ООД по физической культуре.	10 мин.	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
	2 раза в неделю в физкультурном зале и 1 раз на улице. В теплое время года занятия проводятся на улице.				
2. Физкультурно-оздоровительные занятия					
2.1. Утренняя гимнастика.	5 мин.	5-7 мин.	6-8 мин.	8-10 мин.	10-12 мин.
	Ежедневно в группах, в физкультурном и музыкальном залах. В теплое время года на улице.				
2.2. Двигательная разминка во время перерыва между занятиями		3-5 мин.	5-7 мин.		5-7 мин.
	Ежедневно.				
2.3. Физкультминутка.	1.5-2 мин.	1.5-2 мин.	3 мин.	3 мин.	3 мин.
	Ежедневно, по мере необходимости.				
2.4. Подвижные игры и физические упражнения на прогулках.	5-7 мин.	7-10 мин.	10-15 мин.	10-15 мин.	10-15 мин.
	Ежедневно, во время прогулок, организуются воспитателем.				
2.5. Подвижные игры и физические упражнения в группе	5-7 мин.	7-10 мин.	7-10 мин.	10-15 мин.	10-15 мин.
	Ежедневно утром и вечером по 1-2 подвижной игре				
2.6. Упражнения на кроватях после дневного сна, дыхательная гимнастика, самомассаж, закаливающие мероприятия.	3-5 мин.	8-10 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.
	Игровые упражнения в кроватках, игровой массаж, упражнения для профилактики плоскостопия, контрастное воздушное закаливание Ежедневно, после дневного сна				
3. Активный отдых					
3.1. Физкультурно-спортивные праздники.		15-20 мин	20-30 мин.	30-40 мин.	30-40 мин.
	2 раза в год на открытом воздухе или в зале.				
3.2. Дни здоровья, каникулы.	Дни здоровья - 1 раз в квартал. Каникулы – 2 раза в год (зимние и летние).				
3.3. Самостоятельная двигательная деятельность.	Ежедневно (в группе и на прогулке), под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, состояния их здоровья.				
4. Коррекционные занятия					
4.1. Коррекционные занятия с часто болеющими детьми, и детьми, имеющими отклонения в физическом развитии - ЛФК		10-15 мин.	15-20 мин.	20-25 мин.	25-30 мин.
	По плану специалиста.				

Организационно-массовая работа.

1.	Составление календарного плана активного отдыха детей.	в течение года	Инструктор по физической культуре
2.	Проведение физкультурных праздников.	2 раза в год	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
3.	Проведение физкультурных досугов.	1 раз в месяц	Инструктор по физической культуре, воспитатель
4.	Обновление спортивных уголков в группах соответственно возрасту детей.	в течение года	Инструктор по физической культуре, воспитатель
5.	Оформление спортивного стенда с информацией для родителей.	в течение года	Инструктор по физической культуре

3.2 Система физкультурно-оздоровительной работы

В дошкольном образовательном учреждении обеспечены условия для сохранения и укрепления физического и психического здоровья воспитанников, эффективно используются современные образовательные технологии в воспитательно-образовательном процессе.

Деятельность по здоровьесбережению детей в дошкольном учреждении начинается с изучения состояния здоровья и развития детей.

Мониторинг осуществляется в соответствии с содержанием диагностической программы по изучению эффективности здоровьесберегающей образовательной среды и служит основным методом контроля эффективности развития, воспитания, обучения и оздоровления детей.

Диагностическая программа включает значительное число участников: медицинских работников, воспитателей и специалистов детского сада.

На основании целостного видения воспитанника, с учетом его актуального состояния и динамики предыдущего состояния здоровья разрабатывается стратегия оздоровления детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей. Составляется и осуществляется индивидуальный план лечебно-оздоровительной работы для детей, групповой для интенсивной профилактики и реабилитации.

Психолого-медико-педагогическое сопровождение в детском саду позволяет объединить сотрудников в решении задач оздоровления и развития детей, преодолеть узкоспециализированные подходы к сохранению и укреплению здоровья воспитанников и реализовать принцип пересечения в создании комплексной физкультурно-оздоровительной деятельности в дошкольном учреждении.

Для этого в детском саду созданы специальные помещения с функциональным оборудованием:

- физкультурный зал;
- спортивная площадка на участке детского сада;
- игровые территории с крытыми верандами для каждой возрастной группы.

В организации физкультурно-оздоровительной деятельности четко выделяются следующие структурные компоненты:

1. общая развивающая работа;
2. профилактика заболеваний в период межсезонья и гриппа;
3. лечебно-оздоровительная работа;
4. профилактика отклонений в физическом развитии;
5. создание благоприятного психологического климата, совершенствование форм организации образовательного процесса с учетом возрастных особенностей детей;
6. раннее валеологическое образование;
7. просвещение родителей.

В общей развивающей работе основной акцент сделан на организацию физического воспитания в соответствии с принципом оздоровительной направленности.

Физкультурные занятия с детьми организуются в соответствии с лечебно - профилактической работой.

Занятия ориентированы на развитие и совершенствование сердечно-сосудистой, дыхательной и иммунной систем организма (60% движений, составляющих содержание физического занятия – циклические), регулярно проводятся на свежем воздухе.

Физкультурные занятия строятся с учетом интересов и возможностей каждого ребенка и проводятся в разных модификациях:

- занятия обычного типа (классический вариант);
- игровые занятия (на основе подвижных, оздоровительных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов);
- прогулки-походы;
- сюжетно-игровые занятия;
- занятия, построенные на танцевальном материале;
- занятия – тренировки;
- занятия на спортивных комплексах.

Для эмоциональной разрядки детей на физкультурных занятиях используются специальные оздоровительные игры

В каждой возрастной группе есть спортивный уголок с функциональным оборудованием, которое используется при проведении утренней гимнастики, гимнастики после сна для выполнения упражнений на укрепление мышц спины, шеи, свода стопы.

Повышение эмоциональной насыщенности пребывания детей в дошкольном учреждении осуществляется через проведение:

- ежемесячных праздников и «Дней здоровья»;
- занятия в игровой форме;
- каникул в нетрадиционной форме, с использованием развлечений, спортивных праздников, праздников на воде.

Для профилактики заболеваний в период межсезонья и гриппа в дошкольном учреждении используется система закаливания детей.

Схемы закаливания детей каждой возрастной группы составлены с учетом принципа постепенного расширения зоны воздействия и увеличения времени воздействия. В них вошли:

- контрастные воздушные ванны (с постепенным понижением температуры воздуха);
- игры с водой;
- топтание на мокрой дорожке;

В образовательный процесс детского сада внедрена система обучения детей основным способам дыхания:

- регулированному;
- поверхностному;
- грудному;
- дыханию животом;
- смешанному;
- задержке дыхания.

Регулярно проводятся дыхательная гимнастика, точечный массаж по ускоренной схеме, направленный на профилактику заболеваний, оздоровительный бег для детей старшей и подготовительной групп.

Медицинские работники проводят лечебно-профилактические мероприятия:

- обеспечение чистоты групповых помещений

Для организации лечебно-оздоровительной работы в детском саду есть медицинский кабинет, дополнительные помещения с физиотерапевтическим, процедурный кабинет.

Материально–техническая база, наличие квалифицированных кадров позволяют оказывать системную лечебно-оздоровительную помощь детям, проводить оздоровительную работу с детьми после острого заболевания.

Для профилактики отклонений в физическом развитии детей в дошкольном учреждении введен оптимальный двигательный режим, организованная учебно-игровая деятельность сочетается с самостоятельной деятельностью детей, прогулками, развлечениями, играми, отдыхом, групповым общением. Непосредственно образовательная деятельность, связанная с двигательной активностью чередуются с деятельностью требующей статического и зрительного напряжения.

Деятельность ребенка построена с учетом динамики работоспособности, обязательно используются физкультминутки со специальным комплексом упражнений для глаз, динамические паузы, обеспечены единые подходы к организации питания, сна, прогулок на свежем воздухе, соблюдению санитарно-гигиенических мер.

Групповые помещения имеют достаточную освещенность, мебель подобрана в соответствии с ростом детей. Для каждой возрастной группы разработана и реализуется система мер, направленная на предупреждение сколиоза, плоскостопия. При необходимости проводится лечебная физкультура.

3.3 Условия реализации рабочей программы

Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребёнка.

Содержание психолого-педагогической работы по образовательной области «Физическое развитие».

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

Основные цели и задачи:

- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
- Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
- Физическая культура.
- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Организация предметно-развивающей среды.

В ДОУ имеются спортивный зал, он предназначен для проведения занятий и индивидуальной работы, для проведения утренней гимнастики, физкультурных досугов, соревнований.

Образовательная среда в детском саду предполагает специально созданные условия такие, которые необходимы для полноценного проживания ребенком дошкольного детства. Под предметно-развивающей средой понимают определенное пространство, организационно оформленное и предметно насыщенное, приспособленное для удовлетворения потребностей ребенка в познании, общении, труде, физическом и духовном развитии в целом. Современное понимание предметно-пространственной среды включает в себя обеспечение активной жизнедеятельности ребенка, становления его субъектной позиции, развития творческих

проявлений всеми доступными, побуждающими к самовыражению средствами. Основные требования к организации среды ДОУ не предъявляет каких-то особых специальных требований к оснащению развивающей предметно-пространственной среды помимо требований, обозначенных в ФГОС ДО.

Программа инструктора по физической культуре реализуется с использованием оснащения, которое уже имеется в дошкольной организации, главное, соблюдать требования ФГОС ДО и принципы организации пространства, обозначенные в программе.

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала должна быть:

- содержательно -насыщенной, развивающей;
- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровье-сберегающей;
- эстетически-привлекательной. Основные

принципы организации среды

Оборудование спортивного зала должно быть безопасным, здоровье-сберегающим, эстетически привлекательным и развивающим. Мебель соответствовать росту и возрасту детей, игрушки — обеспечивать максимальный для данного возраста развивающий эффект. Развивающая предметно-пространственная среда должна быть насыщенной, пригодной для совместной деятельности взрослого и ребенка и самостоятельной деятельности детей, отвечающей потребностям детского возраста. Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала должна выступать как динамичное пространство, подвижное и легко изменяемое.

Оборудование для физкультурных занятий: разнообразный спортивный инвентарь и спортивные атрибуты для физического развития детей.

Спортивное оборудование и инвентарь

№	Наименование	Количество
1.	Гимнастическая скамья	2шт
2.	Батут	2 шт
3.	Шведская лестница	2 шт
4.	Пианино	1 шт
5.	Спортивный комплекс	2 шт
6.	Мягкий модуль	1 шт
7.	Стол маленький «Хохлома»	2 шт
8.	Стул маленький	20шт
9.	Куб деревянный	4 шт
10.	Кирпичи деревянные	6 шт
11.	Доска ребристая	1 шт
12.	Гимнастические доски	2 шт
13.	Конус оранжевый	3 шт
14.	Судейский набор	1 шт
15.	Фишки разметочные	8 шт
16.	Мяч резиновый цветной	20 шт
17.	Мяч резиновый средний	3 шт
18.	Мяч массажный малый	12 шт
19.	Малый мяч (пластмассовый)	25 шт

20.	Мяч футбольный -малый -большой	1 шт 1 шт
21.	Фитбол мяч	1 шт
22.	Мяч попрыгун	10шт
23.	Мяч набивной	4 шт
24.	Ракетки теннисные пластмассовые	2 шт
25.	Мячи теннисные малые	20 шт
26.	Коврик гимнастический	8 шт
27.	Сетка волейбольная	1 шт
28.	Гантели	30 шт
29.	Мешочек с деревянными шумовыми игрушками	1 шт
30.	Ракетки для бадминтона	3 шт
31.	Кольца пластмассовые - большие - средние - малые	2 шт 2 шт 9 шт
32.	Перчатки боксерские	2 шт
33.	Тоннель тканевый красный	1 шт
34.	Хоккейные клюшки	2 шт
35.	Балансир (дорожка)	1 шт
36.	Балансир с ручками	6 шт
37.	Большой обруч	1 шт
38.	Обруч железный	1 шт
39.	Малый обруч	21 шт
40.	Скакалка длинная	25 шт
41.	Контейнер на колесах	1 шт
42.	Корзина большая	2 шт
43.	Малая корзина	2 шт
44.	Канат -длинный -короткий -подвесной	1 шт 2 шт 2 шт
45.	Веревка - серая -с кольцами	5 шт 3 шт 2 шт
46.	Стойки металлические	2 шт
47.	Гимнастический мат	3 шт
48.	Свисток	1 шт
49.	Пуф (тубус)	1 шт
50.	Флажок цветной	20 пар
51.	Мешочки с песком	25 шт
52.	Кубик пластмассовый большой	24 шт
53.	Кубик пластмассовый маленький	40 шт
54.	Кегля большая	4 шт
55.	Кегля средняя	5 шт

56.	Кегля малая	20 шт
57.	Платок	1 шт
58.	Бубен	3 шт
59.	Атласные ленты цветные	25 шт
60.	Атласные ленточки на палочке	20 шт
61.	Султанчики на палочке	30 шт
62.	Пластмассовые плоскостные круги	20 шт
63.	Кольцеброс	3 шт
64.	Гимнастическая палка -длинная -короткая	15 25
65.	Цилиндр пластмассовый	20 шт
66.	Кольцо баскетбольное	2 шт
67.	Парашют	1 шт
68.	Набор лыжи пластмассовые (на веревках)	8 шт
69.	Массажный коврик	2 шт
70.	Набор ПДД	1 шт

Оборудования спортивной площадки

№	Наименование	Количество
1.	Спортивный комплекс «Стенка»	1 шт
2.	Кольца баскетбольные	2 шт

Кадровые условия реализации программы

Требования к квалификации педагогических кадров:

Инструктор по физической культуре: высшее или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта либо высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта, доврачебной помощи без предъявления требований к стажу работы.

Профессиональные обязанности педагогов дошкольного образования

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации, глава 5, статья 48, педагогические работники ДОО обязаны:

- осуществлять свою деятельность на высоком профессиональном уровне, обеспечивать в полном объеме реализацию Программы;
- соблюдать правовые, нравственные и этические нормы, следовать требованиям профессиональной этики;
 - уважать честь и достоинство воспитанников и других участников образовательных отношений;
- развивать у воспитанников познавательную активность, самостоятельность, инициативу, творческие способности;

- формировать гражданскую позицию, способность к труду и жизни в условиях современного мира, формировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- применять педагогически обоснованные и обеспечивающие высокое качество образования формы, методы обучения и воспитания;
- учитывать особенности психофизического развития детей и состояние их здоровья, взаимодействовать при необходимости с медицинскими организациями.

В соответствии с ФГОС ДО, деятельность педагогических работников в ДОО должна исключать перегрузки, влияющие на надлежащее исполнение ими их профессиональных обязанностей, тем самым снижающие необходимое индивидуальное внимание к воспитанникам и способные негативно отразиться на благополучии и развитии детей.

Необходимым условием качественной реализации Программы является ее непрерывное сопровождение педагогическими и учебно-вспомогательными работниками в течение всего времени ее реализации в ДОО или в группе.

Профессиональное развитие педагогических работников.

Педагогические работники ДОО обязаны:

- систематически повышать свой профессиональный уровень;
- проходить аттестацию на соответствие занимаемой должности в порядке, установленном законодательством об образовании (Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации, глава 5, статья 49).

Непрерывность профессионального развития педагогических работников должна обеспечиваться в процессе освоения ими дополнительных профессиональных образовательных программ в установленном объеме, не реже чем каждые 5 лет в образовательных учреждениях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности. У педагогов должны быть сформированы профессиональные компетенции, необходимые для успешной реализации пяти основных образовательных областей (социальнокоммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое, физическое развитие), определяющих содержание дошкольного образования в соответствии со Стандартом. Современный педагог должен уметь обеспечивать развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности в их тесной взаимосвязи. В настоящее время актуализировалась проблема профессиональной готовности участников образовательного процесса к эффективному решению учебно-познавательных и профессиональных задач с применением информационно-коммуникационных технологий (ИКТ), а также наличие служб поддержки применения ИКТ в дошкольной образовательной организации. Успешное функционирование информационной образовательной среды обеспечивается не только наличием электронных образовательных ресурсов, но и профессиональной компетентностью работников, их использующих.

Материально техническое оснащение Программы.

Для полноценного физического развития детей и удовлетворения их потребностей в движении в ДООУ созданы следующие условия:

- Спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарем;
- Спортивная площадка для подвижных и спортивных игр на улице;
- Функционирует кабинет медицинского работника.

Оснащенность учебно-методическим обеспечением соответствует предъявляемым требованиям.

Технические средства:

- Музыкальный центр.
- CD и аудио материал – имеется и пополняется.

3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.

Организация традиционных событий, праздников, мероприятий — неотъемлемая часть в деятельности дошкольного учреждения, поскольку способствует повышению эффективности воспитательно образовательного процесса, создает комфортные условия для формирования личности каждого ребенка. Традиции направлены, прежде всего, на сплочение коллектива детей, родителей и педагогов ДООУ, они играют большую роль в формировании и укреплении дружеских отношений между всеми участниками образовательных отношений. Традиции помогают ребенку освоить ценности коллектива, способствуют чувству сопричастности сообществу людей, учат прогнозировать развитие событий и выбирать способы действия. Поэтому создание традиций в детском саду и их передача следующему поколению воспитанников - необходимая и нужная работа. Традиции, в которых дети принимают непосредственное участие вместе с родителями и с воспитателем, прочно откладываются в детской памяти и уже неразрывно связаны с детством, с воспоминанием о детском садике, как о родном общем доме, где каждый ребенок любим и уважаем.

Важной задачей является создание таких традиций, которые нашли бы отклик среди педагогов и родителей, и были бы интересны детям.

3.5. Культурно-досуговая деятельность

Одним из важнейших условий развития личности ребенка и формирования у него привычки к здоровому образу жизни является совместная согласованная работа окружающих его взрослых: педагогов и родителей.

Необходимо передавать родителям способы организации физического воспитания в домашних условиях, а также создавать ситуации, в которых родители могут стать активным участником двигательной деятельности и своим примером показать детям значимость занятий физкультурой.

В нашем детском саду работа с родителями по формированию привычки к здоровому образу жизни ведется по нескольким направлениям.

Один из самых эффективных способов педагогического воздействия - досуговая деятельность. Она предполагает объединение взрослых и детей, увлеченных общими интересами, и строится по законам сотрудничества и сотворчества.

Преимущества спортивных досугов заключается в том, что данная форма способствует всестороннему развитию ребенка; он будит в его потребность к здоровому образу жизни, расширяет кругозор, обогащает эмоциональный опыт ребенка, воспитывает любовь к Родине, к труду, уважение к людям.

(Приложение 4)

3.6. Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений с детьми младшего возраста (3-4 года).

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, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с

изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

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

Спортивные упражнения

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

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

Развивать активность детей в двигательной деятельности. Организовывать игры со всеми детьми. Поощрять игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами; игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами, шарами, развивающие ловкость движений. Постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений с детьми среднего возраста (4-5 года)

Основные движения

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

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

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

Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

Спортивные упражнения

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

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений с детьми старшего возраста (5-6 года)

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, переход 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 на 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, скрещая 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 (5-6 м).

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

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

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

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

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

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

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

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

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений с детьми старшего возраста – на пороге школы (6-7 года)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедр), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимназическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и

перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки 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 скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). 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» и др.

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

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

Катание на велосипеде и самокате. 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 плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

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

Элементы хоккея (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 наседка».

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

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

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

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

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

Народные игры. «Гори, гори ясно», лапта

3.7. Программно-методическое обеспечение

1. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы». Под ред. Н.Е.Вераксы, М.А. Васильевой, Т.С. Комаровой. 3-е изд.,испр.и доп. -М.: Мозаика-Синтез. Москва 2015 год. -368 с.
2. Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Система работы подготовительной к школе группе» -М.: Мозаика-Синтез. Москва 2015 год. -112 с.
3. Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Старшая группа» -М.: Мозаика-Синтез. Москва 2014 год. -128 с.
4. Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Средняя группа» -М.: Мозаика-Синтез. Москва 2014 год. -112 с.
5. Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Младшая группа» -М.: Мозаика-Синтез. Москва 2014 год. -80 с.
6. Т.Э.Токаева, Л.М.Бояршинова, Л.Ф. Троегубова «Технология физического развития детей 1-3 лет.» - М.: ТЦ Сфера, 2018.- 208с.
7. С.Ю. Федорова «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. - М.:–Мозаика- Синтез, 2017. – 88 с.
8. Л.И.Пензулаева «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет.» - М.:–Мозаика- Синтез, 2015. – 128 с.
9. Ю.А.Кириллова «Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 6 до 7 лет.» — СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2018. - 160 с.
10. Э.Я.Степаненкова «Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет» Авт.-сост.. -М.: Мозаика-Синтез, 2019. -144 с.
11. М.М.Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет.» 2-е изд. испр. и доп. М.:–Мозаика- Синтез, 2018. – 48 с.
12. С.Ф.Копылова «Физкультурные занятия с элементами логоритмики» Волгоград : Учитель. - 81 с.
13. Картотека комплексов пальчиковой гимнастики для детей подготовительных групп компенсирующей направленности
14. Картотека логоритмических упражнений для детей подготовительных групп компенсирующей направленности

3.8. Развернутое планирование организационной образовательной деятельности.

Физическое воспитание дошкольников представляет собой единую систему воспитательно-оздоровительных мероприятий в режиме дня, включающую ежедневное проведение утренней гимнастики, физкультурных занятий, подвижных игр и развлечений в помещении и на свежем воздухе под непосредственным руководством воспитателя. Занятия построены по общепринятой структуре и включают обучение основным видам движений, комплексы упражнений общеразвивающего характера с различными предметами и подвижные игры. Все физкультурные занятия проводятся в игровой и занимательной форме. Структура физкультурных занятий общепринятая: занятие состоит из вводной, основной и заключительной частей. Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями. Вводная часть обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. Основная часть (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей.

Планирование физкультурных занятий во второй младшей группе

Занятия во второй младшей группе детского сада проводятся два раза в неделю, их продолжительность составляет до 15 минут.

Перспективный план занятий, содержит упражнения для обучения, повторения и закрепления. На выполнение обучающих упражнений отводится больше времени, на повторение знакомого материала не требуется детального объяснения, а предполагается лишь некоторые уточнения или частичный показ. Во второй младшей группе обычно планируется два вида основных движений на одном занятии. Увеличение набора основных движений может снизить качество усвоения упражнений. Правильная организация занятий предполагает продуманное расположение пособий, поэтому в плане или конспекте занятия желательно обозначить схему их размещения, а также и местоположения детей и педагога. Условием, обеспечивающим освоение детьми двигательных навыков и умений, является подбор основных движений для каждого занятия с учетом их сочетаемости и постепенного усложнения. Это достигается двукратным повторением каждого занятия в течение недели, с небольшими изменениями и правильным подбором второго основного движения, которое в данном случае выступает как средство дополнения двигательного опыта детей, подготовки их к новому заданию. Например, на первой неделе каждого месяца вторым движением планируются прыжки, а на следующей неделе прыжки являются первым основным движением: такая последовательность способствует их лучшему усвоению. Систему планирования основных видов движений можно представить в следующем виде: на первой неделе каждого месяца детей обучают равновесию и упражняют в прыжках; на второй неделе обучают прыжкам и упражняют в метании (все упражнения с мячом обозначены термином «метание»): на третьей – обучают метанию и упражняют в лазании, на четвертой – обучают лазанию и упражняют в равновесии. Такая система последовательности при обучении дошкольников основным видам движений разработана автором данного пособия. В практике работы данная система названа воспитателями «круговой».

Планирование физкультурных занятий в средней группе.

В средней группе детского сада физкультурные занятия проводятся 3 раза в неделю в утренние часы; продолжительность занятия составляет 20 мин. Каждое третье занятие проводится на участке детского сада.

Подбор и чередование основных видов движений на физкультурном занятии имеют большое значение для успешного овладения необходимыми двигательными навыками. В средней группе детского сада планируют не менее двух видов движений на каждом физкультурном занятии. Желательно использовать следующую систему повторности основных движений: на первой неделе каждого месяца детей обучают равновесию и упражняют в прыжках, на второй - обучают прыжкам и упражняют в метании, на третьей - обучают метанию и упражняют в лазанье, на четвертой - обучают лазанью и упражняют в равновесии.

При подборе первого основного движения используют очередность, аналогичную для всех возрастных групп, предложенную программой: упражнения в равновесии, прыжках, метании и лазанье.

Второй вид движений выступает в роли дополнительного и может служить для увеличения или уменьшения физической нагрузки. Упражнения должны быть знакомы детям; они предлагаются для повторения и закрепления ранее пройденного материала.

Такой принцип подбора основных движений на протяжении всего периода обучения детей в средней группе позволяет осуществлять гармоничное развитие различных двигательных качеств в соответствии с основным педагогическим принципом - от простого к сложному.

Планирование физкультурных занятий в старшей группе.

В старшей группе детского сада проводятся 3 занятия по физической культуре в неделю продолжительностью до 25 минут в утренние часы. Каждое третье занятие проводится на участке детского сада.

Структура физкультурных занятий общепринятая: вводная (4–6 минут), основная (18–20 минут) и заключительная (3–4 минуты) части. Упражнения в ходьбе и беге проводятся в чередовании. Во второй части занятия детей обучают упражнениям общеразвивающего характера, основным видам движений; обязательно проводится подвижная игра. В заключительной части используют упражнения в ходьбе, несложные игровые задания, игры малой подвижности.

Обучение основным видам движений является определяющим. Упражнения подбираются в соответствии с требованиями Программы воспитания и обучения в детском саду». В целях гармоничного физического развития детей в течение года предусматривается примерно одинаковое количество упражнений по каждому виду движений.

На каждом занятии даются три основных вида движений. Их повторяют в определенной последовательности, усложняя и варьируя через сравнительно небольшие интервалы времени. При этом важна не только сочетаемость движений, но и задачи обучения для каждого вида на разных этапах: при разучивании упражнений, при повторении и закреплении.

В предлагаемой ниже системе планирования в первую неделю каждого месяца следует разучивать с детьми упражнения в равновесии, повторять упражнения в прыжках и закреплять упражнения в метании; во вторую — для обучения используют упражнения в прыжках, а повторяют и закрепляют умения в метании и лазанье; в третью — разучивают упражнения в метании, а повторяют и закрепляют лазанье и равновесие; в четвертую — обучают лазанью, а упражняют в равновесии и прыжках.

Поскольку подвижная игра на каждом последующем занятии включает элементы того основного движения, которое дети осваивали на предыдущей неделе в качестве обучающего, практически все виды основных движений развивают непрерывно.

Заключительная часть обеспечивает ребенку постепенный переход от возбужденного состояния к относительно спокойному, дает возможность переключиться на другую деятельность.

В соответствии с требованиями «Программы воспитания и обучения в детском саду» в старшей группе детского сада проводятся три занятия в неделю, одно из которых обязательно на свежем воздухе; поэтому на методике и организации третьего физкультурного занятия следует остановиться подробнее.

Планирование физкультурных занятий в подготовительной группе

В подготовительной к школе группе детского сада проводятся 3 занятия по физической культуре в неделю в утренние часы. Продолжительность занятия составляет 30 минут. Каждое третье занятие проводится на свежем воздухе.

На каждом занятии, как правило, рекомендуется использовать не более трех видов основных движений (разучивание нового программного материала, повторение и закрепление ранее освоенного). Однако по мере овладения определенным объемом двигательных навыков и умений на отдельных занятиях возможно проведение большего количества упражнений.

Подвижная игра – обязательный компонент каждого занятия по физической культуре. Игра способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений. Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений, а также благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей.

При проведении подвижных игр с детьми подготовительной группы возрастает роль педагога. Он должен не только знать содержание и правила каждой игры, но и умело направлять детей на достижение двигательных задач, формирование морально-волевых качеств (смелости, сообразительности, взаимовыручки, поддержки и т. д.), без которых процесс воспитания и обучения невозможен.

Физическая нагрузка в подвижной игре во многом определяется методикой ее проведения. Интенсивность движений, их продолжительность, темп влияют на физическую нагрузку в игре. Различают игры большой, средней и малой подвижности.

На физкультурных занятиях преимущественно используются игры большой и средней подвижности; характер игры во многом определяется предыдущим набором упражнений и их количественным соотношением.

К играм большой подвижности относятся те, в которых по возможности участвуют все дети. В таких играх используются бег и прыжки в чередовании с коротким отдыхом. Нагрузка диктуется содержанием, правилами и подготовленностью детей. Это игры «Ловишки», «Перебежки» и др.

В играх средней подвижности также принимает активное участие большинство детей, однако их действия посменные и не несут большой двигательной нагрузки. Это игры «Пустое место», «Мяч водящему» и др.

4. Презентация программы

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями ФГОС инструктором по физической культуре на основе образовательной программы ДОУ и определяет содержание и организацию образовательной деятельности. Рабочая программа ориентирована на детей от 3 до 7 лет.

Рабочая программа имеет цели: формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Задачи:

- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности; предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

В основе Программы заложены следующие основные принципы:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;

- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- строится с учетом региональных особенностей организации образовательного процесса;

В Программе учитываются следующие подходы:

Деятельностный подход: организация образовательного процесса строится на основе ведущих видов детской деятельности: общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмах развития ребенка. Деятельность развивается от возраста к возрасту, меняются ее содержание и форма.

Индивидуально-дифференцированный подход: все воспитательные мероприятия, приемы обучения дошкольников направлены на утверждение самооценности личности ребенка, на создание условий для включения в успешную деятельность каждого ребенка. Обучение и воспитание соматически ослабленных детей в образовательно-воспитательном процессе ДОО имеют реабилитационную направленность. Педагог владеет информацией о состоянии здоровья, знанием возрастных и индивидуальных особенностей, специфических возможностей развития каждого ребенка.

Компетентностный подход позволяет структурировать содержание и организацию образовательного процесса в соответствии с потребностями, интересами воспитанников.

Интегративный подход дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности ребенка.

Программа сформирована на основе требований ФГОС ДО, предъявляемых к структуре образовательной программы дошкольного образования и ее объёму.

Организационные условия жизнедеятельности детей

Организация жизнедеятельности детей по реализации и освоению содержания рабочей программы осуществляется в двух основных моделях организации образовательного процесса:

1. совместной деятельности взрослого и детей
2. самостоятельной деятельности детей.

Образовательная деятельность реализуется через организацию различных видов детской деятельности:

- игровой,
- двигательной,
- познавательно-исследовательской, - коммуникативной,
- продуктивной,
- музыкально-художественной, - трудовой,
- чтения художественной литературы или их интеграцию с использованием разнообразных форм и методов работы.

Объем самостоятельной деятельности как свободной деятельности воспитанников в условиях созданной педагогами предметно-развивающей образовательной среды по каждой образовательной области не определяется. Общий объем самостоятельной деятельности детей соответствует требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13 № 26 от 15.05.2013 г. (3-4 часа в день для всех возрастных групп).

В общем объеме непосредственно образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов, учитываются следующие закаливающие мероприятия: утренняя гимнастика; подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности, или физкультурные занятия (в помещении и на улице).

Рабочая программа составлена на один учебный год и является обязательной составной частью основной образовательной программы дошкольного образовательного учреждения, разработана специалистом дошкольной образовательной организации и отражает методику реализации программы.

Педагогическая диагностика освоения программы осуществляется 2 раза в год: сентябрь, май

Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 3-7 лет
(утверждено Постановлением Правительства Р.Ф. 29 декабря 2001г. №916)

№	Наименование показателя	Пол	3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
1	Бросок набивного мяча	Мал	110-150	140-180	160-230	175-300	220-350
		Дев	100-140	130-175	150-225	170-280	190-330
2	Прыжок в длину с места	Мал	60-85	75-95	85-130	100-140	130-155
		Дев	55-80	70-90	85-125	90-140	125-150
3	Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	Мал	1-3	2-5	3-6	4-7	5-8
		Дев	2-6	5-8	6-9	7-10	8-12
4	Бег на дистанцию 10 метров схода	Мал	7,8-7,5	5,5-5,0	3,8-3,7	2,5-2,1	2,3-2,0
		Дев	8,0-7,6	5,7-5,2	4,0-3,8	2,6-2,2	2,5-2,1
5	Бег на дистанцию 30 метров	Мал		8,5-10,0	8,2-7,0	7,0-6,3	6,2-5,7
		Дев		8,8-10,5	8,5-7,4	7,5-6,6	6,5-5,9
6	Подъем туловища в сед за 30 сек. (количество)	Мал		6-8	9-11	10-12	12-14
		Дев		4-6	7-9	8-10	9-12
7	Бег на дистанцию 150 метров	Мал			31,6-34,6	31,9-35,0	31,5-35,2
		Дев			32,0-35,0	32,0-36,0	32,5-37,0