

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Дюймовочка»»
Октябрьского района Курской области**

ПРИНЯТО:

на заседании педагогического совета
протокол № 1 от «31» августа 2023 г

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

Е.А.Диас-Сантос
приказ № 46 от «31» августа 2023 г

**Рабочая программа
по образовательной области
«Физическое развитие»
для групп детей 3-8 лет общеразвивающей направленности
муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад «Дюймовочка»»
Октябрьского района Курской области
на 2023-2024 гг.**

**Инструктор по физической культуре:
Ермакова В.И.**

с.Дьяконово

2023 г.

Содержание

Введение	3
1. Целевой раздел	
1.1. Пояснительная записка	3
1.1.1. Цель и задачи реализации Программы.....	4
1.1.2. Приоритетные направления деятельности дошкольного учреждения.....	4
1.1.3. Возрастные особенности контингента детей 3-8 лет.....	6
1.1.4. Принципы и подходы к формированию программы.....	13
1.2. Планируемые результаты освоения Программы	
1.2.1. Целевые ориентиры дошкольного образования.....	17
1.2.2. Промежуточные результаты освоения Программы.....	19
1.2.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности.....	21
2. Содержательный раздел	
2.1. Содержание образовательной области «Физическое развитие».....	23
2.2. Взаимодействие с детьми по реализации ОО «Физическое развитие».....	49
2.3. Взаимодействие с семьями воспитанников по реализации ОО «Физическое развитие».....	50
2.4. Взаимодействие с педагогами по реализации ОО «Физическое развитие».....	50
3. Организационный раздел	
3.1. Организация образовательного процесса и организационно-педагогических условий:.....	51
3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения.....	54
3.3. Особенности развивающей предметно-пространственной среды.....	55
4. Приложения	

Введение

Полное наименование ДОУ: муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Дюймовочка»» Октябрьского района Курской области. Сокращенное наименование: МКДОУ «Детский сад «Дюймовочка»».

Юридический и фактический адрес: 307231 Курская область, Октябрьский район, с. Дьяконово, ул. Городская, 25а, телефон: 8(47142) 2-62-13

Электронный адрес: dyimovochka14@mail.ru

Сайт: <http://oktr-duym.mkursk.ru/>

МКДОУ «Детский сад «Дюймовочка»» функционирует с 06 октября 2014 года.

В МКДОУ «Детский сад «Дюймовочка»» функционирует 2 разновозрастные группы детей общеразвивающей направленности в возрасте от 3 до 8 лет.

Обучение ведется на русском языке.

ДОУ с 12-ти часовым пребыванием детей. Режим работы: с 7.00- 19.00 ч. с понедельника по пятницу, выходные дни: суббота, воскресенье, государственные праздничные выходные.

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по образовательной области «Физическая культура» муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Дюймовочка»» Октябрьского района Курской области (далее Программа) обеспечивает разностороннее развитие и воспитание ребенка дошкольного возраста как субъекта детской деятельности в возрасте от 3 до 8 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по физическому направлению.

Сроки реализации программы:

Данная Программа рассчитана на 4 года обучения. Программа комплексная для родителей и педагогов, направленная на укрепление здоровья, развития детей от 3 до 8 лет и подготовка их к школе.

Рабочая программа рассчитана на учебный год.

Содержание Программы в соответствии с требованиями ФГОС ДО включает три основных раздела—целевой, содержательный и организационный.

Программа состоит из обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений. Данная часть Программы учитывает образовательные потребности, интересы и мотивы детей, членов их семей и педагогов и, в частности, ориентирована на:

- выбор тех парциальных образовательных программ и форм организации работы с детьми, которые в наибольшей степени соответствуют потребностям и интересам воспитанников ДОУ, а так же возможностям её педагогического коллектива;

- поддержку интересов педагогических работников ДОУ, реализация которых соответствует целям и задачам Программы;

- сложившиеся традиции ДОУ (группы).

Программа определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса по направлению «Физическая культура» во всехвозрастных группах.

Программа разработана на основании следующих нормативных документов:

- Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,

- СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (с изменениями на 2 декабря 2020 года),

- Письмом Министерства образования Российской Федерации от 14.03.2000 года N 65/23- 16 «О

гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»,

-Приказом Министерства просвещения РФ от 31.07.2020г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;

-СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания",

-Устава ДОУ.

- Примерные программы, используемые в образовательном процессе:

-Образовательная программа дошкольного образования ДОУ;

-Примерная образовательная программа дошкольного образования «Радуга» под редакцией Дороновой Т.Н.,

-Примерная образовательной программа дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

-«Планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет.» Федорова С.Ю. Издательство Мозаика Синтез.2020

-«Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми. 3-4 лет». Пензулаева Л.И. Издательство Мозаика-Синтез.2020

-«Физическая культура в детском саду. Младшая группа». Пензулаева Л.И. Издательство Мозаика-Синтез.2020

-«Физическая культура в детском саду. Средняя группа». Пензулаева Л.И. Издательство Мозаика-Синтез.2020

-«Физическая культура в детском саду. Старшая группа». Пензулаева Л.И. Издательство Мозаика-Синтез.2020

-«Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа». Пензулаева Л.И. Издательство Мозаика-Синтез. 2020

1.1.1. Цель и задачи программы

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

Задачи:

1. Приобретение опыта в следующих видах деятельности: двигательной, направленной на развитие координации и гибкости; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук; связанных с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в стороны).

2. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.

3. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

4. Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

1.1.2. Приоритетные направления деятельности дошкольного учреждения

Общая направленность: формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

Рабочая программа направлена на разностороннее развитие детей дошкольного возраста с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, в том числе достижение детьми дошкольного возраста уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования, на основе индивидуального подхода к детям дошкольного возраста и специфических для детей дошкольного возраста видов деятельности:

- для детей дошкольного возраста (3 года – 8 лет) – ряд видов деятельности: игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская, восприятие художественной литературы и фольклора, самообслуживание и элементарный бытовой труд, конструирование из различных материалов, изобразительная, музыкальная, двигательная.

Основные направления развития ребенка дошкольного возраста (образовательные области):

- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие;
- физическое развитие.

Основные условия и особенности реализации Программы

Требования к условиям реализации Программы:

- психолого-педагогические,
- кадровые,
- материально-технические,
- финансовые,
- требования к развивающей предметно-пространственной среде.

Психолого-педагогические условия: уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях; использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям; построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития; поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности; поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности; возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения; защита детей от всех форм физического и психического насилия; поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

Создание условий для инклюзивного образования детей с ограниченными возможностями здоровья.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки должен соответствовать санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам (СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания").

Кадровые условия: квалификация педагогических и учебно-вспомогательных работников должна соответствовать квалификационным характеристикам, установленным в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих (Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 26.08.2010г. № 761, изменения от 31.05.2011г. № 448н); Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. N 544н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог».

Материально-технические условия: санитарно-эпидемиологические правила и нормативы; соответствие правилам пожарной безопасности; обучение и воспитание в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей; оснащенность помещений развивающей предметно-пространственной средой; обеспечение программы учебно-методическим комплектом, оборудованием.

Финансовые условия: государственная гарантия на получение гражданами общедоступного и бесплатного дошкольного образования; обеспечить возможность выполнения требований ФГОС к условиям реализации и структуре Программы; обеспечить реализацию обязательной части Программы и части, формируемой участниками образовательного процесса, учитывая вариативность индивидуальных траекторий развития детей; отражать структуру и объем расходов, необходимых для реализации Программы, а также механизм их формирования.

Требования к развивающей предметно-пространственной среде: максимальная реализация образовательного потенциала группы, территории для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития; она должна обеспечить возможность общения и совместной деятельности детей и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения. Она должна обеспечить: реализацию различных образовательных программ; условия для инклюзивного образования (при наличии); учет национально-культурных, климатических условий, учет возрастных особенностей детей.

Развивающая предметно-пространственная среда должна быть содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.

1.1.3. Возрастные особенности контингента детей 3-8 лет

Младший дошкольный возраст (дети от 3 до 4 лет)

Три года - это возраст, когда ребенок вступает в период дошкольного детства. Основные показатели физического развития ребенка на этот момент таковы: рост 96+4,3 см, вес 12,5+1 кг, окружность грудной клетки 51,7+1,9 см, окружность головы 48 см, количество молочных зубов 20. Объем черепной коробки трехлетнего ребенка составляет уже 80% от объема черепа взрослого.

Особенности опорно-двигательного аппарата. Физиологические изгибы позвоночника ребенка четвертого года жизни неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Суставы пальцев могут деформироваться (например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина). Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, постоянно опущенная голова) могут стать привычными, нарушается осанка. А это, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания. В период 3—4 лет диаметр мышц увеличивается в 2—2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Детям, особенно в начале четвертого года жизни, легче даются движения всей рукой (прокатить мяч, машину), поскольку крупная мускулатура в своем развитии опережает мелкую. Но постепенно в процессе изобразительной деятельности, в строительных и дидактических играх совершенствуются движения кисти и пальцев. Поднимание рук вверх, в стороны, наклоны, покачивания и повороты туловища одновременно способствуют овладению своим телом.

Дыхательные пути у детей отличаются от таковых у взрослых. Просветы воздухоносных путей (гортань, трахея, бронхи, носовые ходы) у ребенка значительно уже. Слизистая оболочка, их выстилающая, нежна и ранима. Это создает предрасположенность к воспалительным заболеваниям органов дыхания. Ребенок трех-четырёх лет еще не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. Очень полезны для малышей упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями. **Сердечно-сосудистая система** по сравнению с органами дыхания лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок. Скорость кровотока у детей больше, чем у взрослых. Кровяное давление в среднем составляет 95/58 мм ртутного столба.

В дошкольном возрасте происходит совершенствование строения и деятельности центральной нервной системы. К трем годам у ребенка бывает обычно достаточно развита способность к анализу и синтезу воздействий окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит не только непосредственному восприятию, но и речи, с помощью которой ребенок обобщает и уточняет воспринимаемое.

Развивающаяся способность к концентрации возбуждения облегчает сосредоточение детей на учебном материале. Однако оно легко нарушается при изменении обстановки под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса. Если на занятии в момент объяснения с улицы донесся какой-то шум или в комнату вошел посторонний, дети мгновенно отвлекаются. Воспитатели на этот случай должны знать приемы, с помощью которых можно с минимальной затратой времени переключить внимание детей на учебное задание.

Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко иррадируют. Внешне это выражается в лишних движениях, суетливости, дети много говорят или, наоборот, замолкают. Часто наблюдается повышенная возбудимость, и это приводит к быстрой утомляемости детей.

У ребенка 3-3,5 лет взаимодействие сигнальных систем еще несовершенно. Уровень межанализаторных связей таков, что в момент выполнения упражнений дети порой не могут воспринимать словесные коррективы воспитателя. Более эффективным будет оказать ребенку непосредственную помощь: повернуть его корпус, руки, задавая правильную амплитуду движений, и т.д. На этом этапе важно гармонично сочетать непосредственные и словесные воздействия на детей.

Средний дошкольный возраст (дети от 4 до 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. Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков - 100,3 см, а пятилетних - 107,5 см. Рост (средний) девочек четырех лет - 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. При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес - рост, объем головы - объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

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.

Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз. Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли. Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз. 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. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг. Организуя двигательную деятельность детей, воспитатель должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирает такие, чтобы ребята использовали всю площадь зала или участка. Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног - не более 5-6 повторений.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп, например, при выполнении трудовых поручений: так, во время уборки сухих листьев вес груза на носилках не должен превышать 2,5 кг. 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 вилкой, 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. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это - результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

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. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

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.

Незавершенность строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму. Если фон шума в группе составляет 45-50 децибел, может наступить стойкое снижение слуха и утомление. В дошкольных учреждениях необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья, разговаривать негромко. 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.

Старший дошкольный возраст (дети от 5 до 6 лет)

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7-10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106-107 см, а масса тела - 17-18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 200 г, а роста - 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не одинаковы. Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается. Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности необходимо учитывать при проведении всех занятий по физической культуре, во избежание травм, так как даже легкие ушибы в области носа, уха или головы могут иметь серьезные для здоровья последствия.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры или ее повышением - ходьба по гимнастической скамейке, рейке, бревну, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом - у ребенка достаточно силы, чтобы добросить мяч до партнера, но недостаточно развитая координация движений может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо, поэтому детям необходимо давать своевременные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру. Систематические упражнения детей с мячом организуют на прогулке в виде игровых упражнений: «Попади в обруч», «Сбей кеглю», «Подбрось — поймай» и т. д. Использование теннисных мячей в занятиях с детьми данного возраста нежелательно. 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 может образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью 10 физических нагрузок.

Например, к тому, чтобы вынести пособия и мелкий инвентарь на участок, перенести пособия в зал или что-либо передвинуть, необходимо привлечь одновременно несколько детей. Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, горки и т.д.). Следует также учитывать, что при падении ребенка с горки, столкновении с санками, ударах лыжами легко могут возникнуть повреждения брюшной полости (печени, почек, селезенки).

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). Педагог должен обязательно предупреждать об этом родителей.

У детей 5-7 лет наблюдается незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Воспитателям и родителям следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах в статическом положении и при ходьбе, беге.

В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых - 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 упражнения 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 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, но

возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу, например в подвижных играх: «Сделай фигуру», «Совушка», «Не оставайся на полу» и др.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения в основных видах движений дети данного 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. При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д.

У детей 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 процентов размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения. В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. Задания, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

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. Например, ребенок отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (частично на время измененной) обстановки при проведении режимных процессов, подвижных игр и т. д.

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. Впервые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к 6-7 годам составляет 92-95 ударов в минуту. К 7-8 годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводит к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности детей. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20 процентов. Жизненная емкость легких у детей 5-6 лет в среднем составляет 1100-1200 см³, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем - 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам составляет примерно 42 дц³ воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2-7 раз, а при беге - еще больше. Исследования по определению общей выносливости детей (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей дошкольного возраста достаточно высоки.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью детей с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамики и активизации ребят, предпочитающих «сидячие» игры.

Подготовительный к школе возраст (дети от 6 до 8 лет)

Возраст 5-6 лет часто называют «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7-10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной группы. По средним данным, рост ребенка пяти лет составляет около 106,0-107,0 см, а масса тела - 17,0- 18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 200,0 г, а роста -0,5 см.

Каждый возрастной этап характеризуется, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные и половые различия в этих показателях. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы. Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода к шести годам заканчиваются. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга может продолжаться. (Объем или окружность головы у ребенка к шести годам примерно 50 см.) Не заканчивается 12 и окостенение носовой перегородки.

Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа, уха могут привести к травмам. Позвоночный столб ребенка пяти-шести лет также 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 ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа. Поэтому воспитатель должен следить за посильностью нагрузок во время выполнения детьми трудовых поручений. Например, к выносу пособий на участок привлекают одновременно нескольких детей.

В развитии мышц выделяют несколько «ключевых» этапов. Один из них – это возраст шесть 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 на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц. Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов (проприоцептивные рефлексы - рефлексы, получаемые с мышц и сухожилий; вестибулярные рефлексы – реакции вестибулярного аппарата (органа чувств, расположенного во внутреннем ухе человека) на изменения положения головы и туловища в пространстве), а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче даются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но они способны выполнять и короткие упражнения, в которых требуется опора на одну ногу, например, в подвижных играх «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «Совушка».

Органы дыхания. Размеры и строение дыхательных путей ребенка дошкольного возраста отличаются от таковых у взрослых. Так, они значительно уже, поэтому нарушения температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности детей. При ее недостаточности количество заболеваний органов дыхания также увеличивается (примерно на 20%). Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем 1100-1200 см³, но она зависит от многих факторов (длины тела, типа дыхания и др.).

К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту - в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дц3 воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2-7 раз, а при беге - еще больше.

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. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6—0,8 до 1,2-1,6 км. Прыгать через скакалку дети могут в течение 5 минут. У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности». В задачи педагога входит контролировать и направлять двигательную активность воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности; предупреждать случаи гипердинамики и активизировать тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

Сердечно-сосудистая система. К пяти годам у ребенка по сравнению с периодом новорожденное размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92- 95 ударов в минуту.

Развитие высшей нервной деятельности характеризуется ускоренным формированием ряда морфо-физиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера поверхности коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга. Завершается, например, дифференциация нервных элементов тех слоев (так называемых ассоциативных зон), в которых осуществляются процессы, определяющие успех сложных умственных действий: обобщения, осознания последовательности событий и причинно-следственных отношений, формирования сложных межанализаторных связей и др. Так, дети старшего дошкольного возраста понимают сложные обобщения, образуемые на основе межфункциональных связей. Например, ранее они усвоили, что под понятием «одежда» подразумеваются различные предметы: пальто, платье, рубашка, брюки и др. Теперь они способны выделять признаки, объединяющие разные группы, например, могут осознать, что игрушки, мебель, посуду объединяет то, что все они сделаны руками человека. У детей расширяются представления об основных видах взаимосвязей между живой и природой. Все это создает возможность усвоения дошкольниками систематизированных знаний.

В учебно-воспитательном процессе необходимо широко использовать способность центральной нервной системы к образованию сложных межфункциональных связей. У ребенка 5-6 лет проявляется параллельность, одновременность течения нервных процессов в разных анализаторных системах. Так, целями для метания могут служить геометрические фигуры: треугольник, четырехугольник. Попад (после одной-трех попыток) в такую цель, ребенок получает карточку с изображением соответствующей фигуры. Число ее сторон (углов) обозначает количество очков, которое он получил (прием разработан В.Н. Аванесовой).

На шестом году жизни ребенка совершенствуются основные нервные процессы: возбуждение и особенно торможение. В данный период несколько легче формируются все виды условного торможения (дифференцировочное, запаздывающее, условное и др.). Совершенствование дифференцировочного торможения способствует соблюдению ребенком правил поведения. Дети чаще поступают «как надо» и воздерживаются от недозволенного.

Однако задания, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему. Свойства нервных процессов (возбуждения и торможения) - сила, уравновешенность и подвижность - также совершенствуются. Дети быстрее отвечают на вопросы, меняют действия, движения, что позволяет увеличивать плотность занятий, включать в двигательные упражнения элементы, формирующие силу, скорость, выносливость.

Но все таки свойства нервных процессов, особенно подвижность, развиты недостаточно.

Ребенок порой медленно реагирует на экстренную просьбу, в необходимых случаях не может быстро по сигналу оттолкнуться, отскочить, отпрыгнуть и др. У детей пяти-шести лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что тоже свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Ребенок, например, отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (на время частично измененной) обстановки при проведении подвижных игр, режимных мероприятий и т. д.

1.1.4. Принципы и подходы в организации образовательного процесса «Физическое развитие»

Принципы физического воспитания, в соответствии с которыми складываются закономерности, правила и требования, предъявляемые к инструктору по физической культуре, определяют его деятельность по всесторонней физической подготовке ребенка к будущей жизни, раскрытию у него жизненно важных сил, гармоническому развитию. В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания.

Основными из этих принципов являются: всестороннее и гармоническое развитие личности; связь физической культуры с жизнью; оздоровительная направленность физического воспитания; непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха; постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий; цикличное построение непосредственно образовательной деятельности; возрастная адекватность направлений физического воспитания.

Общепедагогические принципы:

Принцип осознанности и активности направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм. Осознание техники движения, последовательности его выполнения, мышечного напряжения, собственного тела способствует формированию у ребенка телесной рефлексии. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, ребенок учится самостоятельно и творчески решать двигательные задачи. Он осваивает пространственную терминологию, осознанно выбирает рациональный способ двигательного действия; придумывает комбинации движений, их варианты, организует знакомые игры и придумывает свои.

Принцип активности предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип систематичности и последовательности обязателен для всех форм физического воспитания: формирования двигательных навыков, закаливания, режима. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Регулярность, планомерность, непрерывность физического воспитания на протяжении всего дошкольного возраста обеспечивают принцип систематичности. Во всех возрастных группах должна соблюдаться четкая последовательность физкультурных занятий с обязательным чередованием нагрузок и отдыха, а также последовательность, преемственность, взаимосвязь в содержании самих занятий. Ежедневные, систематически проводимые формы организации двигательной деятельности в сочетании с закалывающими мероприятиями приучают ребенка постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим, тогда как прекращение систематических занятий снижает функциональные возможности его организма и уровень физической подготовленности.

Усвоение движений, формирование двигательных навыков требуют их повторяемости.

Принцип повторения двигательных навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы. Система повторения физических упражнений строится на усвоении нового и

повторении в разнообразных вариантах разученных движений.

Характер вариативности упражнений может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приемов, в различных формах физкультурных занятий. Включение вариантных изменений в стереотипы выполнения движений предполагает соблюдение **принципа постепенности**. И.П. Павлов писал, что в педагогике постепенность и тренировка являются основным физиологическим правилом. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для создания двигательного образования ребенка. Она предполагает преемственность от одной ступени обучения к другой.

Принцип наглядности — предназначен для связи чувствительного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении. В практике физического воспитания используется непосредственная и опосредованная наглядность. Непосредственная наглядность выражается в показе педагогом разучиваемого двигательного действия. Опосредованная наглядность представлена демонстрацией пособий, кино- и видеофильмов, графиков, фотографий и т.д., обеспечивающих представление о выполняемом действии. Наглядность облегчает выполнение двигательных заданий, развивает интерес к физическим упражнениям, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, развивает двигательные способности. При разучивании новых движений принцип наглядности осуществляется путем безукоризненного, красивого, четкого показа (непосредственной зрительной наглядности). Это обеспечивает точное восприятие движения, формирует правильное представление о нем.

Принцип доступности и индивидуализации имеет свои особенности в оздоровительной направленности физического воспитания. Поскольку физические упражнения воздействуют на жизненно важные функции организма, оказывая оздоровительное воздействие на его органы и системы, превышение нагрузок отрицательно влияет на состояние здоровья ребенка. Соблюдение принципа доступности в физическом воспитании требует от педагогов определения меры доступного. Она зависит от индивидуальных возможностей ребенка и от объективных трудностей, возникающих при выполнении определенного упражнения. Соблюдение принципа доступности предполагает, что, мобилизуя умственные и физические способности, ребенок успешно справляется с программным материалом. Данные об индивидуальных возможностях ребенка педагоги получают путем тестирования и диагностирования, изучения результатов медико-педагогического контроля.

Педагог подбирает упражнения, которые соответствуют функциональным и приспособительным возможностям детского организма, не нанося ущерба его здоровью. Важную роль в этом играет подбор посильных для ребенка нагрузок, которые постепенно усложняются в различных формах двигательной деятельности, а также при распределении программного материала на занятиях. Использование подготовительных и подводящих упражнений способствует преодолению трудностей при усвоении двигательных навыков.

Реализация **принципа доступности** требует соблюдения последовательности в создании методических условий. Поскольку двигательные умения и навыки базируются на уже приобретенных умениях, важным условием принципа доступности является преемственность физических упражнений. Распределение материала, основанного на связи каждого предыдущего занятия с последующим, обеспечивает усвоение программного содержания. Соблюдение преемственности занятий выражено в следующих правилах: от известного к неизвестному или от освоенного к неосвоенному; от простого к сложному, от легкого к трудному

Принцип индивидуализации предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей малыша. Он позволяет улучшать врожденные задатки, развивать способности, тренировать нервную систему, воспитывать положительные качества и способности ребенка. Принцип индивидуализации в физическом воспитании осуществляется на основе 8 общих закономерностей обучения и воспитания. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ребенка, его двигательных способностей и состояния здоровья намечаются пути совершенствования двигательных навыков, построения двигательного режима, приобщения к разным формам двигательной деятельности.

Принципы, отражающие закономерности физического воспитания:

Принцип непрерывности — выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Принцип непрерывности выражает закономерности построения физического воспитания как целостного процесса. Он тесно связан с принципом **системного чередования** нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности ребенка повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.

Тенденция постепенного увеличения нагрузок строится на основе **принципа постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий**. Она выражает поступательный характер и гарантирует развивающий эффект системы физических упражнений и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического воспитания. Динамичность нагрузок зависит от закономерностей адаптации к ним ребенка.

Нормирование нагрузки основывается на принципе адаптивного **сбалансирования динамики нагрузок**. Реализация потенциальных двигательных возможностей организма, прогрессивное изменение психофизических качеств происходит волнообразно и обеспечивает развивающе-тренирующее воздействие физических упражнений на ребенка.

Упорядочению процесса физического воспитания способствует **принцип цикличности**. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность ребенка.

Формирование двигательных умений и навыков, физическое образование ребенка, его двигательные способности, функциональные возможности организма развиваются в физическом воспитании на основе принципа возрастной адекватности процесса физического воспитания (т.е. учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка).

Важнейшее значение в системе физического воспитания имеет **принцип всестороннего и гармонического развития личности**. Он 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. Подбор физических упражнений для ребенка направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни. Физические упражнения в сочетании с определенными процедурами повышают функциональные возможности организма, способствуют значительному улучшению оздоровительной деятельности мозга, функций желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы и т.д.

Оздоровительная направленность физических упражнений и всех форм организации двигательной деятельности ребенка непременно должна осуществляться под строгим врачебным контролем.

В ДОУ используются разнообразные способы обучения:

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

Использование разнообразных способов обучения обеспечивает **принцип единства оптимального сочетания** фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения, что способствует эффективному решению воспитательно-образовательных и оздоровительных задач в работе с детьми.

Характеристика подходов к физическому развитию и воспитанию детей

Подход	Целевая ориентация	Содержание	Характер взаимодействия субъектов	Результаты
1	2	3	4	5
Деятельностный	Формирование знаний в области физической культуры, умений и навыков, обеспечивающих успешность практической двигательной деятельности	Освоение основных видов движений, обогащение и накопление двигательного опыта с опорой на ведущие виды деятельности (предметную, игровую)	Ребенок – субъект двигательной деятельности педагог – организатор, помощник в решении ребенком двигательных задач	Сформированные навыки основных видов движений, произвольность двигательной деятельности
Интегративный	Формирование целостного представления детей о двигательной деятельности во взаимосвязи с другими видами деятельности, повышение интереса и мотивации детей к двигательной деятельности, совершенствование двигательных действий	Интеграция различных видов деятельности: речевой, познавательной, художественно-эстетической, конструктивной с движениями	Объединение усилий всех специалистов дошкольной организации в сотрудничестве с родителями, признание права ребенка на самостоятельность и выбор	Интегративные качества личности дошкольника: произвольность движений, самостоятельность, инициативность в двигательной деятельности, творчество
Индивидуальный	Содействие проявлению и развитию индивидуальности ребенка в физическом аспекте и двигательной сфере	Индивидуализация задач, средств, форм и методов физического развития и воспитания детей, индивидуализация двигательных заданий в групповых, фронтальных формах	Индивидуальное взаимодействие педагога с ребенком, родителями, признание и уважение индивидуальности каждого ребенка и его родителей	Индивидуальный характер двигательной деятельности, проявление ребенком индивидуальных достижений, свойственных его природе
Личностный	Создание условий для реализации личностного потенциала (возможностей и интересов) каждого ребенка в двигательной сфере	Обеспечение возможности каждому ребенку реализовать себя (свои способности, склонности, двигательные предпочтения), реализация права выбора вида, партнера, оборудования в двигательной деятельности	Адресное, личностно направленное общение взрослого с ребенком, субъект-субъектное взаимодействие, основанное на равноправном сотрудничестве, взаимопонимании и уважении	Личностные достижения детей: личностный смысл двигательной деятельности, личностно значимый двигательный опыт, рефлексия, ориентация на саморазвитие

Компетентный	Содействие становлению начальных ключевых здоровьесберегающих компетенций	Становление начальных компетенций здоровьесбережения, выступающих в дальнейшем основой здорового образа жизни, личностная направленность физкультурного образования, обеспечение активности детей	Личностное субъект-субъектное взаимодействие взрослых и детей, создание педагогом проблемных ситуаций и ситуаций выбора оптимального двигательного поведения, включение детей и родителей в проектную деятельность	Сформированные интегративные качества дошкольника – физически развитый: гармоничный, инициативный, готовый самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием здоровья; профессиональная компетентность педагогов и родителей в сфере здоровьесбережения детей
Аксиологический	Воспитание ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни	Присвоение общечеловеческих ценностей – ценности жизни, здоровья; мотивирование детей на овладение основами здорово-го образа жизни (ЗОЖ)	Признание безусловной ценности личности каждого ребенка, его жизни и здоровья, позитивное взаимодействие с ребенком, основанное на уважении	Положительное отношение к двигательной деятельности, ценностное отношение к здоровью, мотивация всех участников образовательного процесса на ЗОЖ
Оптимизационный	Преобразование системы физкультурно-оздоровительной деятельности в дошкольной образовательной организации (ДОО)	Определение, выбор или конструирование наиболее оптимальной системы мер, условий и воздействий исходя из возможностей конкретной дошкольной организации	Интеграция усилий всех специалистов дошкольной организации в сотрудничестве с родителями	Достижение максимально возможных результатов (оптимальных для детей конкретной ДОО): снижение заболеваемости, улучшение показателей физической подготовленности и двигательного развития

Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

Комплексное применение охарактеризованных подходов обеспечит возможность профессионального и оперативного решения задач всеми участниками образовательного процесса в части задач физического развития и воспитания дошкольников.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

1.2.1. Целевые ориентиры дошкольного образования

Целевые ориентиры программы базируются на примерной программе «От рождения до школы», ФГОС ДО и целях и задачах, обозначенных в пояснительной записке к программе. В программе, согласно ФГОС ДО, целевые ориентиры даются для детей на этапе завершения дошкольного образования.

К концу года дети 3 – 4 лет могут:

- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя; остановиться, присесть, повернуться.
- Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, соблюдать темп бега в соответствии с указанием воспитателя.
- Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
- Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.
- Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2 – 3 раза подряд и ловить;
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
- Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

К концу года дети 4 – 5 лет могут:

- Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений;
- Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками;
- Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.;
- Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой;
- Отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд;
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;
- Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м);
- Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние 500 м, выполнять поворот переступанием, подниматься на горку;
- Кататься на двухколесном велосипеде, выполнять повороты направо и налево;
- Ориентироваться в пространстве, находить правую и левую сторону;
- Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения;
- Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

К концу года дети 5 – 6 лет могут:

- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5м) с изменением темпа.
- Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см); прыгать через короткую скакалку.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 7 – 8 метров, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м), владеть школой мяча.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге, выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.
- Скользить по ледяным дорожкам, выполняя задания
- Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживать за лыжами.
- Кататься на самокате.
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

-Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и не имитационные упражнения, демонстрируя красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

К концу года дети 6 – 7 лет могут:

- Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);
- Прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега – 180 см, в высоту с разбега – не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4 – 5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 – 12 м, метать предметы в движущуюся цель; владеть школой мяча.
- Перестраиваться в 3 – 4 колонны, в 2 – 3 круга на ходу, в две шеренге после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Сохранять правильную осанку.
- Ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске.
- Активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, футбол, хоккей, настольный теннис).
- Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

1.2.2. Планируемые результаты освоения Программы Младший дошкольный возраст (дети от 3 до 4 лет)

1. Различает и называет органы чувств (глаза, рот, нос, уши), имеет представление об их роли в организме.
2. Имеет представление о полезной и вредной пище.
3. Имеет представление о здоровом образе жизни.
4. Ходит и бежит свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Действует совместно, участвует в построении в колонну по одному, шеренгу, круг, находит свое место при построениях.
5. Энергично отталкивается двумя ногами и правильно приземляется в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимает правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.
6. Энергично отталкивает мяч при катании, бросании. Ловит мяч двумя руками одновременно. Обхватывает перекладину во время лазанья.
7. Сохраняет правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
8. Реагирует на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполняет правила в подвижных играх.
9. Проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Средний дошкольный возраст (дети от 4 до 5 лет)

1. Знает части тела и органы чувств, их значение для жизни и здоровья человека
2. Имеет представление о здоровом образе жизни.
3. Умеет оказывать себе элементарную помощь при ушибах, при необходимости обращаются за помощью к взрослым при заболевании, травме
4. Ходит и бежит с согласованными движениями рук и ног. Бежит легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
5. Ползает, пролезает, подлезает, перелезает через предметы. Перелезает с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево)
6. Энергично отталкивается и правильно приземляется в прыжках на двух ногах на месте и с

продвижением вперед, ориентируется в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места сочетает отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохраняют равновесие.

7. Выполняет прыжки через короткую скакалку.

8. Принимает правильное исходное положение при метании, отбивает мяч о землю правой и левой рукой, бросает и ловит его кистями рук (не прижимая к груди).

9. Участвует в построении, соблюдает дистанцию во время передвижения. Проявляет психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость.

10. Выполняет ведущую роль в подвижной игре, осознанно относится к выполнению правил игры.

11. Проявляет активность в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.

12. Выполняет действия по сигналу.

Старший дошкольный возраст (дети от 5 до 6 лет)

1. Имеет представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма, о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

2. Имеет представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения).

3. Проявляет интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

4. Имеет представление об истории олимпийского движения

5. Соблюдает технику безопасности и правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

6. Осознанно выполняет движения.

7. Легко ходит и бегаёт, энергично отталкиваясь от опоры, бегаёт наперегонки, с преодолением препятствий.

8. Лазит по гимнастической стенке, меняя темп.

9. Прыгает в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаётся, отталкивается и приземляется в зависимости от вида прыжка, прыгает на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохраняя равновесие при приземлении

10. Сочетает замах с броском при метании, подбрасывает и ловит мяч одной рукой, отбивая его правой и левой рукой на месте и ведёт его при ходьбе.

11. Ориентируется в пространстве.

12. Знает элементы некоторых спортивных игр, игр с элементами соревнования, играми-эстафетами.

13. Совместно со взрослыми готовит физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирает его на место.

14. Проявляет интерес к различным видам спорта, к спортивным играм и упражнениям, проявляет инициативу и творчество.

Подготовительный к школе дошкольный возраст (дети от 6 до 7 лет)

1. Соблюдает принципы рационального питания.

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

3. Соблюдает заданный темп в ходьбе и беге, сочетает разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Выполняет активные движения кисти руки при броске.

4. Перелазит с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

5. Быстро перестраивается на месте и во время движения, равняется в колонне, шеренге, кругу; выполняет упражнения ритмично, в указанном темпе.

6. Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), спортивные упражнения.

7. Самостоятельно следит за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы,

активно участвует в уходе за ними.

8. Проявляет выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

9. Самостоятельно организует подвижные игры, придумывает собственные игры, варианты игр, комбинирует движения.

10. Проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

11. Использует разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), ориентируется в пространстве; справедливо оценивает свои результаты и результаты товарищей. Проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол)

10. Ползает на четвереньках, лазит по гимнастической стенке.

1.2.3.Развивающее оценивание качества образовательной деятельности

Педагогическая диагностика предполагает оценку индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанную с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования. Объектом педагогической диагностики являются интегративные качества ребенка. Педагогическая диагностика проводится поэтапно в течении с малыми подгруппами. Проведение педагогической диагностики обеспечивает возможность оценки индивидуального развития детей. Во всех возрастных группах в начале и конце года отводится время для педагогической диагностики: две недели в сентябре, две неделя в мае (согласно календарному учебному графику).

Определение уровня физической подготовленности ведется по общероссийской системе мониторинга физического развития детей, подростков и молодежи (Утверждено Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001г., №916).

Высокий уровень – правильно выполняет задание, укладываясь в нормативы, соответствие всем качественным показателям.

Средний уровень – в целом правильно выполняет задания, возможно небольшие несоответствие нормам.

Ниже среднего – не укладывается нормативы.

Определение уровня сформированности быстроты

Бег на дистанцию 10 метров схода

Оборудование. На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6 — 7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет — кегля, кубик), для того чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 мин.

Ребенок по команде «на старт» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добежит до линии финиша.

Фиксируется лучший результат из двух попыток. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Скоростно-силовые качества

Прыжок в длину с места

Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада в теплое время, а в помещении в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1x2 метра). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована физкультурная дорожка.

Ребенку предлагают, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см.). Делаются 3 попытки. Засчитывается лучшая из попыток.

Силовая выносливость.

Подъем туловища в сед (за 30 секунд)

Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Воспитатель считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми. Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Гибкость.

Наклон туловища вперед.

Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

Ловкость

Прыжки через скакалку

Принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем ребенок прыгает вперед через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков. Делаются две попытки, засчитывается лучший результат.

Внимание! Важно правильно подобрать скакалку для каждого ребенка. Если скакалка выбрана правильно, то, когда ребенок встает обеими ногами на середину скакалки и натягивает ее, концы скакалки достают до подмышек. Тест предназначен для детей от 5 до 7 лет.

Оценка функции равновесия.

Методика обследования

Инструктор предлагает детям игровое задание: изобразить «цаплю»

- И.п.: стоя на одной ноге, другую ногу согнуть, приставить стопой к колену и отвести под углом 90°.

Затем инструктор предупреждает, что если кто-нибудь сойдет с места, то выйдет из игры. Количественный показатель: время в секундах, затраченное на выполнение задания.

Качественные показатели:

а) Туловище держит прямо, смотрит вперед. б) Руки на поясе.

в) Нога согнута в колене под углом 90°, отведена в сторону и приставлена стопой к колену.

Оценка координации движений

Оборудование. Мячи (диаметр 20 см).

Методика проведения

Инструктор предлагает детям отбивать мяч, не сходя с места.

Количественный показатель: количество бросков и ударов (мальчики—35–40, девочки —35–40).

Качественные показатели:

- ноги на ширине плеч, смотрит перед собой;
- руки с мячом перед грудью, локти в стороны, вниз;
- бросок мяча вверх над головой;
- ловля мяча согнутыми в локтях руками у груди.

2. Содержательный раздел

2.1. Содержание образовательной области «Физическое развитие» (обязательная часть)

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет) Примерная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»/ под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ.

Средняя группа (от 4 до 5 лет) Примерная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»/ под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ.

Старшая группа (от 5 до 6 лет) Примерная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»/ под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 8 лет) Примерная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»/ под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ.

Первое направление программы - «Здоровье» - обеспечивает охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, их развитие и эмоциональное благополучие.

В названии программы автором заложен особый смысл, связанный с её содержанием, целями и задачами. Общеизвестно, что детство – это уникальный период в жизни человека в процессе, которого формируется здоровье, осуществляется развитие личности. Из детства ребёнок выносит то, что сохраняется потом на всю жизнь.

Программа разработана для четырёх групп: младшей, средней, старшей и подготовительной. В программе предусмотрена разнообразная по организации и формам проведения работа, направленная на обогащение двигательного опыта дошкольников, совершенствование техники выполнения ими основных движений, развитие у детей необходимых двигательных качеств умений и способностей. Программа рассматривает пути приобщения дошкольников к физической культуре как части общечеловеческой культуры.

Включающий в себя опыт рационального выполнения физических упражнений.

Основные задачи работы с детьми: оздоровительные, образовательные, воспитательные.

Младший дошкольный возраст (дети от 3 до 4 лет)

Развитие движений с 3 до 4 лет.

Содержание образовательной области направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни».

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.

Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки.

Осуществлять под руководством медицинского персонала комплекс закаливающих процедур с использованием различных природных факторов (воздух, солнце, вода).

Обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим, регулярное проветривание.

Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.

Обеспечивать их пребывание на воздухе в соответствии с режимом дня.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 5-6 минут.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

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

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

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

Дать представление о необходимости закаливания.

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

Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других. Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

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.

Формировать желание и умение кататься на санках, лыжах.

Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место. Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба

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

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). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой.

Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки 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.

Подвижные игры

С ходьбой и бегом

«Догони мяч!» «По тропинке» «Через ручеек» «Кто тише?» «Перешагни через палку»

«Догоните меня!» «Воробышки и автомобиль» «Солнышко и дождик» «Птички летают»

«Принеси предмет»

С ползанием

«Доползи до погремушки» «Проползи в воротца» «Не переползай линию!» «Обезьянки» С бросанием и ловлей мяча «Мяч в кругу» «Прокати мяч» «Лови мяч» «Попади в воротца» «Целься точнее!».

С подпрыгиванием

«Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек». На ориентировку в пространстве «Где звенит?» «Найди флажок» Движение под музыку и пение «Поезд», «Зайка», «Флажок». Средняя группа (от 4 до 5 лет) У четырехлетних детей возросли физические возможности: движения.

расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Средний дошкольный возраст (дети от 4 до 5 лет)

У четырехлетних детей возросли физические возможности: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае неудовлетворения этой потребности, ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, насытить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями.

Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Осуществлять под руководством медицинских работников комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода). Обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня. Организовывать и проводить различные подвижные игры (зимой — катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах).

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

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

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

Дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь».

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

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Развивать умение заботиться о своем здоровье.

Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность быть здоровым.

Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

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.

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

рук. Кружение.

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

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

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

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

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

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку в обе в обостороны (руки на поясе).

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

на место стопами ног.

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

Спортивные упражнения

Катание на санках

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

Скольжение

Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах

Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием.

Подвижные игры

С бегом

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

С прыжками

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

С ползанием и лазаньем.

«Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»

С бросанием и ловлей

«Подбрось - поймай», «Сбей булаву» «Мяч через сетку»

На ориентировку в пространстве, на внимание.

«Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры

«У медведя во бору» и др.

Задачи:

1. Способствовать воспитанию скоростных, скоростно-силовых качеств, гибкости с применением специальных методических приемов, создавать условия для развития ловкости, выносливости.
2. Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.
3. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.
4. Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.

Старший дошкольный возраст (дети от 5 до 6 лет)

На шестом году жизни двигательный опыт детей заметно расширяется, активно развиваются двигательные и познавательные способности. В развитии мышц выделяют несколько «узловых» периодов. Один из них – возраст шесть лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кисти рук. На шестом году жизни заметно улучшается устойчивость равновесия. При этом девочки имеют некоторые преимущества перед мальчиками. Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательных систем заметно расширяются, особенно при проведении занятий на открытом воздухе и применении беговых и прыжковых упражнений. Контроль и оценка, как собственных движений, так и движений других детей позволяют ребенку понять связь между способом выполнения движения и полученным результатом, а также научиться постепенно планировать свои практические и игровые действия.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

Продолжать под руководством медицинских работников проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут.

Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1 -3 минуты.

Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование: зимой кататься на санках, скользить по ледяным дорожкам, ходить на лыжах.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

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

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

Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания. Формировать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Дать представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Учить характеризовать свое самочувствие.

Раскрыть возможности здорового человека.

Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься.

Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

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

Основные движения

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

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

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

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

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

короткой скакалкой.

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

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

Спортивные упражнения

Катание на санках

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

Скольжение

Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения. Ходьба на лыжах

Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 500 м..

Игры на лыжах

«Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки».

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 остенок 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», «Затейники», «Встречные перебежки», «Пустое место», «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.

Задачи:

1. Приучать анализировать качество выполнения физических упражнений, вычленять ведущие компоненты двигательного действия, замечать ошибки и исправлять их; содействовать развитию общей и статической выносливости, гибкости и скоростных способностей.
2. Формировать навык сохранения правильной осанки, содействовать пропорциональному развитию всех мышечных групп.
3. Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и в подвижных играх.
4. Развивать умения сравнивать способы выполнения движений по показателям силы и скорости, оценивать целесообразность их применения в заданных условиях и объяснять свой выбор.

Подготовительный к школе возраст (дети от 6 до 8 лет)

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают скорость, направление движения, смену темпа и ритма. Растут возможности пространственной ориентировки, заметно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей этого возраста вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Нередко проявляются личные вкусы в выборе физических упражнений.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту.

Систематически проводить под руководством медицинских работников различные виды закалывающих процедур с учетом индивидуальных особенностей детей.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 10-12 минут.

Во время занятий, требующих большой умственной нагрузки, и в промежутках между ними проводить физкультминутки продолжительностью 1-3 минуты.

Обеспечивать оптимальную двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека.

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

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека.

Учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Учить активному отдыху.

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

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

Основные движения

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

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

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

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

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

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). 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. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза)

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

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

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, 1 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.

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.

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 инаседка».

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.

Задачи:

1. Содействовать развитию общей выносливости, быстроты, ловкости, гибкости
2. Развивать выразительность двигательных действий.
3. Обеспечить условия для проявления самостоятельности, как в организованных взрослыми формами двигательной деятельности, так и для возникновения двигательной деятельности в соответствии с обстановкой (в группе, на участке, в зале и т.д.)
4. Повышать тренированность организма.

Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами

Задачи решаются через реализацию программы «Радуга» под редакцией Т.Н. Дороновой, парциальной программы «Школа здорового человека» Г.И.Кулик, Н.Н.Сергиенко.

Формы работы: совместная деятельность педагога с детьми, самостоятельная деятельность детей.

Задачи психолого-педагогической работы:

Младший дошкольный возраст (дети 3—4 лет)

По формированию культурно-гигиенических навыков:

совершенствовать умения правильно осуществлять процессы умывания, мытья рук при незначительном участии взрослого, элементарно ухаживать за внешним видом, пользоваться носовым платком, туалетом;

формировать умения элементарно помогать взрослому в организации процесса питания, навык правильно есть без помощи взрослого; развивать умения одеваться и раздеваться при участии взрослого, стремясь к самостоятельным действиям; воспитывать потребность и формировать умение ухаживать за своими вещами и игрушками при помощи взрослого.

По формированию первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни:

развивать умения и навыки называть своё имя, говорить о себе от первого лица, выражать

свои потребности и интересы в речи, интерес к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, рост, движение, картина здоровья), человека (сверстника и взрослого) и признаков здоровья человека;

обогащать представления о процессах умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения, атрибутах и основных действиях, сопровождающих их, доступном ребёнку предметном мире, назначении предметов, правилах их безопасного использования;

поддерживать положительный настрой на выполнение элементарных гигиенических процессов, чувство радости от самостоятельных и совместных действий и их результатов (чистые руки, хорошее настроение, красивая ходьба, убранные игрушки в группе, аккуратно сложенная одежда, я молодец и т.д.);

воспитывать интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения; развивать умение переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения при участии взрослого.

Средний дошкольный возраст (дети 4—5 лет)

По формированию культурно-гигиенических навыков:

развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук, помогать в осуществлении этих процессов сверстникам, младшим детям; самостоятельно следить за своим внешним видом и внешним видом других детей; помогать взрослому в организации процесса питания;

самостоятельно есть, соблюдая культуру поведения за столом; самостоятельно одеваться и раздеваться, стремиться помочь сверстникам или младшим детям; элементарно ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования) и игрушками, проявляя инициативность и самостоятельность.

По формированию первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни:

развивать и закреплять представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом), особенностях его здоровья, правилах здоровьесберегающего поведения в обществе;

формировать умения элементарно описывать своё самочувствие, привлекать внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания;

обогащать представления об алгоритме процессов умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения, атрибутах и основных действиях, сопровождающих эти процессы;

способствовать становлению всё более устойчивого интереса к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения, развитию самостоятельности детей;

воспитывать желание разрешать проблемные игровые ситуации, связанные с охраной здоровья; развивать умение самостоятельно переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения.

Старший дошкольный возраст (дети 5—6 лет)

По формированию культурно-гигиенических навыков:

развивать умения самообслуживания и самостоятельного осуществления полезных привычек, элементарных навыков личной гигиены (мыть руки, умываться, чистить зубы, ополаскивать их после еды, обтираться (с помощью взрослого), мыть уши, причёсывать волосы и т. д.) без напоминания взрослого;

формировать умение и потребность самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику, закаливающие процедуры (при участии взрослого).

По формированию первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни:

закреплять и усложнять представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом), особенностях его здоровья, необходимости соблюдения правил здоровьесобственного поведения в обществе, навыки элементарно описывать своё самочувствие, умение привлекать внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания;

совершенствовать представления об алгоритме процессов умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения, атрибутах и основных действиях, сопровождающих эти процессы;

способствовать становлению устойчивого интереса к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения, развитию субъектной позиции детей в здоровьесберегающей деятельности;

развивать представления о безопасном использовании окружающих предметов и бережном отношении к ним;

поощрять желание и стремление детей разрешать проблемные игровые ситуации, связанные с охраной здоровья, самостоятельно переносить в игру правила здорового образа жизни

Подготовительный к школе возраст (дети 6—7 лет)

По формированию культурно-гигиенических навыков:

развивать умения самообслуживания и самостоятельного осуществления полезных привычек, элементарных навыков личной гигиены;

определять состояние своего здоровья (здоров или болен), а также состояния здоровья окружающих;

называть и показывать, что именно болит, какая часть тел; совершенствовать культуру приёма пищи;

развивать умение и потребность самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику, закаливающие процедуры.

По формированию первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни:

развивать представления о внешних и внутренних особенностях строения тела человека; правилах здоровья (режим дня, питание, сон, прогулка, культурно-гигиенические умения и навыки, навыки самообслуживания, занятия физкультурой и профилактика болезней);

о поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье;

о безопасном поведении в быту, на улице, в природе, в обществе; о полезных и вредных привычках; о поведении заболевшего и болеющего человека;

о здоровом взаимодействии со сверстниками и взрослыми; формировать и закреплять навыки соблюдения правил безопасного

поведения в подвижных играх, в спортивной уголке группы; умения одеваться в соответствии с погодой, не переохлаждаясь и не утепляясь чрезмерно;

правильно одеваться на прогулки и в походы в лес;

различать съедобные и ядовитые грибы, ягоды, травы, правильно себя вести в лесу; соблюдать правила дорожного движения;

вести себя в транспорте в соответствии с правилами перевозки; правильно вести себя на воде, на солнце;

воспитывать ценностное отношение к здоровью и человеческой жизни;

развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей, общества в целом;

продолжать обогащать представления о том, что такое здоровье и как его поддерживать, укреплять и сохранять;

поддерживать веру ребёнка в свои возможности и собственные силы; воспитывать его как субъекта здоровьесберегающей деятельности и поведения.

Интеграция образовательных областей: социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие. и безопасного поведения.

Содержание работы по реализации задач по охране здоровья

Задачи работы с детьми	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет, 6-7 лет
	Обеспечить безопасность жизнедеятельности детей. Укреплять	Соблюдать санитарные нормы и правила охраны жизни и здоровья детей.	-//-

здоровье детей.	-//-	-//- Создавать условия, способствующие повышению защитных сил организма. Укреплять разные группы мышц, следить за осанкой, зрением.	-//- Использовать спортивные игры и упражнения. Следить за поддержанием правильной осанки во время разных видов деятельности. Избегать перегрузки организованными занятиями.
Формировать предпосылки здорового образа жизни.	-//- Систематически проводить оздоровительные мероприятия	-//- -//-	-//-
Формировать у детей культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания. и поведением взрослых. Приучать детей отличать предметы инд. пользования: расческа, зубная щетка и т. п.	Расширять диапазон деятельности по самообслуживанию, создавать условия для повышения ее качества. Завершить работу по обучению пользованию предметами гигиены. Завершить отработку основных культурно-гигиенических процедур (подготовка к приему	-//- Закреплять умения правильно пользоваться предметами личной гигиены. Закреплять умения правильно выполнять основные культурно-гиг. ритуалы: подготовка кеде, ко сну. Формировать навыки культурного поведения.	Формировать сознательное отношение к окружающей среде, воспитывать здоровую брезгливость и стремление к чистоте. Развивать самоконтроль при выполнении правил и норм личной гигиены: совершенствовать навыки самообслуживания.

	пищи, подготовка ко сну).		
--	---------------------------	--	--

Организация оздоровительного режима в ДОУ

Оздоровительный режим носит динамический характер и включает стереотипно повторяющиеся режимные моменты: время приема пищи, двигательная активность на прогулке в помещении, укладывание детей на дневной сон и профилактически-оздоровительные мероприятия.

Здоровьесберегающие технологии

Медико-профилактические технологии: организация мониторинга здоровья детей; организация и контроль питания детей, физического развития, закаливания; организация профилактических мероприятий; организация обеспечения требований СанПиНов; организация здоровьесберегающей среды; развитие физических качеств, двигательной активности; становление физической культуры детей; дыхательная гимнастика; самомассаж; формирование правильной осанки; воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.

Психологическая безопасность

Комфортная организация режимных моментов	Оптимальный двигательный режим	Правильное распределение интеллектуальных и физических нагрузок	Доброжелательный стиль общения взрослого с детьми	Целесообразность в применении приемов и методов	Использование приемов релаксации в режиме дня
--	--------------------------------	---	---	---	---

Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса

Создание условий для самореализации	Учет гигиенических требований	Бережное отношение нервной системе ребенка	Учет индивидуальных особенностей интересов детей	Предоставление ребенку свободы выбора	Создание условий для оздоровительных режимов	Ориентация на зону ближайшего развития
-------------------------------------	-------------------------------	--	--	---------------------------------------	--	--

Виды здоровьесберегающих технологий

Виды здоровьесберегающих технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственные
Динамические паузы, физкульт-минутки	Во время занятий 2-5 мин.	Для всех детей во время НОД. Могут включать элементы гимнастики для глаз, дыхательную гимнастику и др.	Воспитатели, специалисты
Подвижные и спортивные игры	Ежедневно, для всех возрастных групп. Как часть НОД по фк или проводится на прогулке, в помещении – игры малой подвижности.	Подбираются с учетом возраста детей, местом и временем проведения, в связи с поставленной целью. Используются элементы спортивных игр.	Воспитатели, инструктор по физкультуре

Пальчиковая гимнастика	С раннего возраста 3-5 мин индивидуально и со всей группой ежедневно в течение дня.	Показ воспитателя, в раннем возрасте – обучение.	Воспитатели, специалисты
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин в свободное время и как динамическую паузу во время занятий с младшего возраста в зависимости от интенсивности нагрузки	Необходим показ воспитателя.	Воспитатели, специалисты
Гимнастика после сна	По мере пробуждения детей после дневного сна 5-7 мин	Состоит из нескольких частей: гимнастика в кровати, у кровати, по мере вхождения в группу по пути к туалету.	Воспитатели
Ритмопластика Релаксация	Совместная деятельность специалистов с детьми	Показ специалистами	Воспитатели, специалисты
НОД по физической культуре	3 раза в неделю: 2 – в спортивном зале, 1 – на воздухе	Игровая форма	Инструктор по физической культуре

Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

Цель: обеспечение психологического комфорта, двигательной активности, развитие навыков личной гигиены, формирование привычки к здоровому образу жизни.

Создание условий для двигательной активности детей	Система двигательной деятельности + система психологической поддержки	Система закаливания	Организация рационального питания	Диагностика уровня физического развития, состояния здоровья
<ul style="list-style-type: none"> - Гибкий режим - Занятия по подгруппам - создание условий (оборудование спортивного зала, физкультурные уголки по группам, спортивный инвентарь) - Индивидуальный режим пробуждения после дневного сна - Курсы повышения квалификации специалистов 	<ul style="list-style-type: none"> - Утренняя гимнастика - Прием детей на улице в теплый период - НОД по физической культуре - НОД по музыкальному воспитанию - Двигательная активность на прогулке - НОД по физической культуре на воздухе - Подвижные игры - Динамическая пауза в НОД - Гимнастика после дневного сна - Физкультурные досуги, игры - Спортивно-ритмическая гимнастика - Игры, хороводы, игровые упражнения - Оценка эмоционального состояния детей с последующей коррекцией плана работы - Психогимнастика 	<ul style="list-style-type: none"> - Прием детей на улице в теплый период - Облегченная форма одежды - Ходьба босиком в спальне до и после сна - Одностороннее проветривание во время сна(+ 17, +19) - Воздушные ванны - Умывание 	<ul style="list-style-type: none"> - Организация второго завтрака (соки, фрукты в летний период) - Введение овощей в обед и ужин - Строгое выполнение натуральных норм питания - Соблюдение питьевого режима - Гигиена приема пищи - индивидуальный подход к детям во время приема пищи - Правильность расстановки мебели 	<ul style="list-style-type: none"> - Диагностика уровня физического развития - Диспансеризация детей с привлечением врачей детской поликлиники - Диагностика физической подготовленности к обучению в школе - Обследование психо-эмоционального состояния детей психологом - Диагностика нервно-психического развития

Виды, задачи и условия для двигательной деятельности детей

Виды двигательной активности	Физиологические и воспитательные задачи	Необходимые условия	Ответственные
Движения во время бодрствования	- Удовлетворение органической потребности в движении. - Воспитание свободы движений, ловкости,	- Наличие в группах, на участке ДОУ места для движений. - Одежда, не стесняющая движения. - Игрушки и пособия,	Старший воспитатель, воспитатели групп, инструктор по физической культуре
	смелости, гибкости.	побуждающие ребенка к движениям.	
Подвижные игры	- Воспитание умений двигаться в соответствии с заданными условиями. - Воспитание волевого (произвольного) внимания через овладение умением выполнять правила игры.	Знание правил игры	Воспитатели групп
Движения под музыку	Воспитание чувства ритма, умения выполнять движения под музыку.	Музыкальное сопровождение	Музыкальный руководитель
Утренняя гимнастика, гимнастика после сна	- Стремление сделать более физиологичным и психологически комфортным период от сна к бодрствованию. - Воспитание потребности перехода от сна к бодрствованию через движения.	Знанием воспитателем комплекса гимнастики после сна, утренней гимнастики, наличие в спальне места для проведения гимнастики	Воспитатели групп, инструктор по физической культуре

Модель двигательного режима в ДОУ

№ п/п	Вид деятельности по физической активности	Особенности проведения	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-8 лет
1.	Утренняя разминка	Ежедневно на открытом воздухе (летом) и в помещении	5-7 мин	8-10 мин	10 мин	10-12 мин
2.	Двигательная разминка	Ежедневно, в перерыве между НОД	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
3.	Физкультминутка	Ежедневно в НОД	2 мин	2 мин	3 мин	3 мин
4.	Упражнения на коррекцию осанки	Ежедневно, в течение дня	-	1 мин	1 мин	1 мин
5.	Пальчиковая гимнастика	Ежедневно 2 раза, в течение дня	3 мин	3 мин	4 мин	4 мин

6.	Подвижные игры	Ежедневно на прогулке (утром и вечером)	7 + 7 мин	10 + 10 мин	15+15 мин	15+15 мин
7.	Физические упражнения	Ежедневно на прогулке	5-7 мин	8-10 мин	10-15 мин	15-20 мин
8.	Оздоровительный бег	1 раз в неделю в утреннюю прогулку	-	-	3 мин	5 мин
9.	Инд. работа по закреплению ОВД и физ.упр.	Ежедневно во время прогулки с учетом желания детей	до 15 мин	до 20мин	до 25 мин	30 мин
10.	Гимнастика после сна	Ежедневно, по мере пробуждения	5 мин	7 мин	8 мин	10 мин
11.	Экскурсии по территории ДОУ и району	1 раз в неделю	15-30 мин	30-60 мин	60-90 мин	90-120 мин
12.	НОД по физической культуре	3 раза в неделю проводит физрук:2 - в спортзале, 1 - на прогулке (с детьми 2-3 лет НОД проводит воспитатель)	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
13.	НОД по музыке	2 раза в неделю	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
14.	Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно на прогулке, в личное время ребенка и в зависимости от желания ребенка	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин
15.	Двигательная активность по закреплению ОВД под руководством воспитателя	Ежедневно во время прогулки	15 мин	20 мин	25-30 мин	30 мин
16.	Спортивные досуги праздники	1 раз в месяц 2 раза в год	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
17.	День здоровья	4 раза в год	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
18.	Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи	В течение года во время подготовки и проведения досугов и праздников				

Профилактическая и оздоровительная работа в ДОУ

Профилактически-оздоровительная работа включает в себя:

1. Профосмотры детей (плановые, перед проведением прививок, перед осмотром узкими специалистами, осмотр вновь поступивших детей и т.д.). В ДОУ ребенка зачисляют на основании медицинской карты. Ежедневный прием детей проводится воспитателями, которые опрашивают родителей о состоянии здоровья детей, осматривают их. Выявленные при утреннем осмотре больные дети и с подозрением на заболевание не принимаются. Заболевшие в течение дня дети, изолируются от здоровых детей в изолятор. В зависимости от состояния, заболевший ребенок остается в изоляторе до прихода родителей. После перенесенного заболевания дети принимаются в ДОУ только при наличии справки врача-педиатра с указанием диагноза, длительности заболевания, сведений об отсутствии контакта с инфекционными больными, а также с указанием рекомендаций по индивидуальному режиму дня ребенку на 10-14 дней.

2. Система специальных адаптационных мероприятий.

Режим дня ДОУ максимально приближен к домашнему. В течение недели, а иногда и месяца, необходимо считаться со всеми имеющимися у ребенка привычками. Не следует запрещать приносить из дома игрушки. Переводить ребенка на режим ДОУ нужно постепенно, с учетом его индивидуальных особенностей. Прием новых детей в группы – не более 3-4 человек в неделю, чтобы воспитатели могли уделить максимум внимания детям и выполнить назначения индивидуального режима.

В целях профилактики переутомления и перевозбуждения нервной системы необходимо в первый период посещения ребенком ДОУ сократить время его пребывания на 2-3 часа и постепенно удлинить. Дневной сон в этот период лучше дома. Медицинская сестра наблюдает за вновь поступившими детьми. Обычно дети адаптируются 1-2 месяца. Признаками завершения адаптации ребенка являются адекватное поведение, положительные эмоции, хороший сон, аппетит.

3. Предупреждение инфекционных заболеваний.

Профилактика инфекционных заболеваний в МКДОУ ведется по двум направлениям: проведение иммунизации и противоэпидемические мероприятия. Медицинская сестра заблаговременно сообщает родителям о проведении профилактических прививок через воспитателей.

4. Соблюдение санитарно-эпидемиологических требований, в том числе санитарных правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения коронавирусной инфекции(COVID-19)».

Лечебно-профилактические мероприятия

Профилактика простудных заболеваний: противоэпидемические мероприятия	Вакцинация (профилактические прививки в соответствии с общероссийским календарем прививок)	Витаминизация
--	--	---------------

Оздоровительные мероприятия

Дыхательная гимнастика	Психогимнастика	Закаливание	Упражнения для формирования осанки
------------------------	-----------------	-------------	------------------------------------

Образовательная область «Физическое развитие» (часть, формируемая участниками образовательного процесса)

Программа «Школа здорового человека» Г.И. Кулик, Н.Н. Сергеенко направлена на воспитание основ культуры здоровья и безопасности, формирование представлений дошкольника о себе и о здоровом образе жизни, о правилах гигиены, охране здоровья детьми 3-4, 4-5, 5-6, 6-8 лет. Основывается на физиологических, психолого-педагогических исследованиях. Парциальная программа составлена с учетом документов: программы развития и воспитания «Детство», программы «Здоровье» Л.Г. Татарниковой.

Цель: сформировать у ребёнка мотивы самосохранения, воспитать привычку думать и заботиться о своем здоровье.

Задачи:

- сформировать навыки ухода за телом;
- создать условия для закаливания, дав ребенку возможность самому решать, как закаливать организм;
- создать проблемную ситуацию, которая наглядно демонстрирует значимость правильного отношения к здоровью;
- научить ребенка обращаться с опасными для здоровья предметами;
- дать основные представления о строении и функциях тела;
- формировать навыки охраны личного здоровья и бережного отношения к здоровью окружающих;
- ознакомить детей с возможностями травмирующими ситуациями;
- дать представление о правилах ухода за больным (заботиться, не шуметь, выполнять просьбы и поручения);
- выработать стойкую привычку к самомассажу.

Принципы создания программы

1. Доступность:
 - учет возрастных особенностей детей;
 - адаптированность материала к возрасту.
2. Систематичность и последовательность:
 - постепенная подача материала от простого к сложному;
 - частое повторение усвоенных правил и норм.
3. Наглядность:
 - учет особенностей мышления.
4. Дифференциация:
 - учет возрастных особенностей;
 - создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждым ребенком.

Средства реализации

1. Совместная деятельность воспитателя с детьми по темам: «Я – человек», «Я и движение», «Я осваиваю гигиену и этикет», «Я и опасные предметы», «Я и улица».
Эти темы интегрированы в различные режимные моменты: игру, прогулку, индивидуальную работу, самостоятельную деятельность детей.
2. Раздел «Правила «Светофора» - отдельно выделенные мероприятия, направленные на профилактику дорожно-транспортного травматизма.
Этот блок программы внесен в совместную деятельность воспитателя с детьми и интегрирован в различные режимные моменты.
3. Организация здоровьесберегающей и развивающей среды, способствующей конструированию вариантов здорового образа жизни.
4. Работа с родителями. Памятки по здоровому образу жизни.
5. Мониторинг – диагностика усвоения программных задач по ЗОЖ.

Ожидаемые результаты

1. Полученные ребенком знания и представления о себе, своем здоровье и физической культуре позволят найти способы укрепления и сохранения здоровья.
2. Приобретенные навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни.
3. Полученный опыт позволит избежать несчастных случаев.

Методы реализации программы

1. Практические:

- создание здоровьесберегающей и развивающей среды, обеспечивающей комфортное пребывание ребенка в ДОУ; демонстрация разных ситуаций, несущих опасность для здоровья ребенка;
- организация режима двигательной активности, обеспечивающего нормальную жизнедеятельность;
- закаливание;
- создание уголка по правилам дорожного движения.

2. Словесные:

- беседы;
- чтение художественной литературы;
- заучивание стихотворений;
- дидактические игры;
- сюжетно-ролевые игры
- подвижные игры;
- развлечения;
- моделирование ситуаций;
- консультации;
- наблюдения.

3. Наглядные:

- организация выставок, конкурсов;
- сбор фотоматериалов;
- рассматривание иллюстраций;
- информационные стенды;
- театрализованная деятельность;
- личный пример взрослого.

Содержание программы по возрастам

3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
<p>1. «Я – человек». Цель: формировать представление себе как отдельном человеке; рассказать о способах заботы о себе и окружающем мире; показать модели социального поведения.</p> <p>«Я и движение». Цель: ознакомить с правилами выполнения физических упражнений (внимательно слушать сигнал, ждать друг друга, не толкаться, согласовывать свои действия с действиями партнера, контролировать и координировать движения).</p> <p>«Я осваиваю гигиену и этикет».</p>	<p>«Я – человек». Цель: продолжить идентифицировать свое имя с собой; познакомить с внешними частями тела; дать представление о способах выражения своих состояний с помощью мимики и жестов; ценить свое тело; знать основные правила заботы о нем; устанавливать связи между строением органа и его назначением, между своим состоянием и способами заботы о себе и окружающем мире.</p> <p>«Я осваиваю гигиену и этикет». Цель: рассказать о культуре еды, правилах поведения за столом, о последовательности одевания, умывания, правил гигиены; учить рациональным способам самообслуживания (от постановки цели</p>	<p>1. «Я – человек». Цель: расширять знания детей о себе, своем имени, фамилии, возрасте, наследственных особенностях организма, телосложении, походке, реакции на некоторые продукты питания; рассказать, для чего нужно сердце, почему оно стучит, для чего нужны уши, глаза, как мы двигаемся, дышим, общаемся с другими людьми. Познакомить с различными видами закаливания, дыхательной, коррекционной гимнастикой, показать способы заботы о своем здоровье, организме.</p> <p>«Я осваиваю гигиену и этикет». Цель: формировать систему представлений о культуре быта человека; за столом.</p> <p>«Я учусь правильно организовывать свою жизнь». Цель: беседовать о режиме активности и отдыха, необходимости планировать свое время,</p>	<p>1. «Я – человек». Цель: формировать положительную оценку и образ себя; обращать внимание на свою внешность; отвечать на вопросы (Тебе нравится свое имя, хотел бы ты, чтобы тебя звали по-другому? Как? Какое у тебя полное имя, отчество, мамы и папы? Какая у тебя семья, твои домашние обязанности?). Рассказать о способах бережного отношения человека к своему телу, о неприятностях, которые подстерегают человека, не выполняющего правила жизненной безопасности. Познакомить детей с чувствами и настроениями человека, показать, как они отражаются на его</p>

Цель: рассказать о правилах поведения за столом; познакомить с предметами и действиями, связанными с выполнением гигиенических процедур: умывание, купание, уход за телом, внешним видом, чистотой жилища.

. «Я и опасные предметы».

Цель: рассказать об источниках опасности в квартире и групповой комнате; разъяснить правило «нельзя».

. «Я и улица».

Цель: рассказать о правилах поведения на улице: переходить улицу на зеленый цвет светофора только за руку со взрослым, двигаться по правой стороне тротуара, не наталкиваться на прохожих, внимательно смотреть под ноги и вперед.

до получения результата).

. «Я учусь правильно организовывать свою жизнь».

Цель: продолжать формировать устойчивую привычку к режиму двигательной активности; рассказать, что человек – живой организм, чтобы жить, необходимо активно двигаться, для этого и предназначены органы человека: ноги, руки, туловище, голова.

. «Я учусь охранять свою жизнь и здоровье».

Цель: рассказать о здоровье; познакомить с профилактикой заболеваний: закаливание, правильное дыхание, чередование активного движения и отдыха. Рассказать о микробах, доказать необходимость использования мыла и воды. Научить заботиться о здоровье окружающих, рассказать о правилах первой помощи при травмах и обморожениях, о правилах дорожного движения.

5. «Навыки

об оздоровительной гимнастике, прогулке при любых погодных условиях, приеме пищи, сне с открытой форточкой.

4. «Я учусь охранять свою жизнь и здоровье».

Цель: продолжать рассказывать об охране здоровья, строении и функционировании важнейших органов и систем (сердце, сердечно-сосудистая система, легкие, дыхательная система, желудок, пищеварительная система). Беседовать о правилах личной безопасности в быту и в разных жизненных ситуациях. Ребенок должен знать свое имя, фамилию, возраст, адрес, телефон. Знать, что если загорелась квартира, нужно немедленно покинуть помещение и позвать на помощь, а не прятаться; нельзя играть со спичками и огнем, трогать газовые краны у плиты, включать электроприборы. Знать телефон пожарной

домов во время таяния снега; нельзя дрязнить животных, нужно остерегаться бродячих собак и кошек. Не есть незнакомые ягоды, лезть в

Учить ребенка

	<p>здоровья». Цель: научить одеваться и раздеваться самостоятельно, застегивать пуговицы, зашнуровывать ботинки, аккуратно складывать и убирать одежду на место; вежливо обращаться за помощью к сверстникам или взрослому. Учить самостоятельно мыть руки, лицо, шею; после умывания смывать мыльную пену с раковины, крана. Спокойно садиться за стол, правильно пользоваться вилкой, ложкой, есть аккуратно, не спешить, не отвлекаться, не играть столовыми приборами, не набивать рот, не разговаривать с полным ртом, не чавкать; брать хлеб, печенье с общей тарелки, но не менять взятое; не мешать другим детям; пользоваться салфеткой, спокойно выходить из-за стола, говорить «спасибо».</p> <p>б. «Отношение ребенка к себе, своему здоровью». Цель: уточнить знания ребенка об имени, фамилии, возрасте, своем доме.</p>	<p>«Навыки здоровья». Цель: выполнять гигиенические процедуры, самостоятельно следить за чистотой тела. Следить за чистотой и опрятностью одежды, владеть приемами чистки. Быстро одеваться, раздеваться соблюдать порядок. Выполнять поручения взрослого и действовать по собственной инициативе: пылесосить, вытирать пыль, игрушки, сушить одежду и обувь, садиться за стол причесанным, в опрятном виде, с чистыми руками. Не мешать сверстникам за столом, убирать свое место после еды. Осознанно выполнять физические упражнения, понимая их значимость для здоровья.</p> <p>«Отношение ребенка к себе, своему здоровью». Цель: представлять в общих чертах развитие человека: младенец, дошкольник, школьник, мама (папа), бабушка (дедушка), различать половую принадлежность по внешнему облику (черты лица, особенности телосложения). Бережно относиться к своему организму, осознавать назначение отдельных органов, условия их нормального функционирования. Ответственно относиться к внутренним органам, выполнять основные гигиенические правила: - помоги своему сердцу</p>	<p>к спорту, физической культуре.</p> <p>«Я учусь охранять свою жизнь и здоровье». Цель: рассказать о здоровье человека, о сохранении целостности органов, об основных правилах безопасности поведения на улице в помещении.</p> <p>«Навыки здоровья». Цель: выполнять гигиенические процедуры, самостоятельно следить за чистотой тела. Следить за чистотой и опрятностью одежды, владеть приемами чистки. Быстро одеваться, раздеваться соблюдать порядок. Выполнять поручения взрослого и действовать по собственной инициативе: пылесосить, вытирать пыль, игрушки, сушить одежду и обувь, садиться за стол причесанным, в опрятном виде, с чистыми руками. Не мешать сверстникам за столом, убирать свое место после еды. Осознанно выполнять физические</p>
--	--	---	---

	С помощью взрослого устанавливать связь между совершенными действиями, привычками и состоянием организма, настроением, самочувствием. Развивать настойчивость, целеустремленность в уходе за своим телом, физкультурно-оздоровительной деятельности.	работой всех мышц, занимайся ежедневно физическими упражнениями; - помоги своим легким дышать свежим воздухом, не ленись ежедневно гулять, спи с открытой форточкой; - помоги работе желудка и кишечника, пережевывай «33 раза» каждый кусочек пищи; - помоги своему мозгу мыслить, думать, береги от ушибов свою умную голову, совершай добрые поступки.	упражнения, понимая их значимость для здоровья. 6. «Отношение ребенка к себе, своему здоровью». Цель: осознать, что такое здоровье, красота, гармония и совершенство, сила, грация; понимать особенности функционирования человеческого тела, строение организма человека; активно использовать физические упражнения.
--	--	--	---

2.2. Взаимодействие с детьми по реализации ОО «Физическое развитие»

Взаимодействие с детьми по реализации ОО «Физическое развитие», проявляется с помощью организации непосредственно образовательной деятельности в форме партнерской деятельности взрослого с детьми. Проявление партнерской позиции взрослых на разных этапах НОД представлены в образовательной программе МКДОУ «Детский сад «Дюймовочка»»

№	Мероприятия	Группа ДОУ	Периодичность
I. МОНИТОРИНГ			
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей	Все группы	2 раза в год (сентябрь, май)
II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ			
1.	Физическая культура	Все группы	2 раза в неделю: в зале 2 раза и на воздухе 1 раз
2.	Подвижные и спортивные игры	Все группы	ежедневно
3.	Физкультурные досуги	Все группы	1 раз в месяц
4.	Физкультурные праздники	Все группы	По плану
5.	День здоровья	Все группы	1 раз в год

III. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

1.	Гимнастика для глаз	Всем детям	В течение года
2.	Дыхательная гимнастика	Всем детям	Еженедельно
3.	Самомассаж	Всем детям	3 раза в неделю
IV. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ			
1.	Музыкотерапия	Все группы	Использование музыкального сопровождения на занятиях физической культуре.
2.	Танцы и упражнения специального воздействия(кинезиологические упражнения)	Всем детям	Ежедневно

2.3. Взаимодействие с семьями воспитанников по реализации ОО «Физическое развитие»

1.	Индивидуальные консультации, рекомендации и беседы.	в течение года
2.	Анкетирование: «Спортивная секция для ребенка»	апрель
3.	Видео обзор для родителей «Координационная лестница для дошколят»	март
4.	Рекомендации для родителей «Ребенок и ЗОЖ» « Игры с мячом»	октябрь апрель

2.4. Взаимодействие с педагогами по реализации ОО «Физическое развитие»

1.	Регулярно информировать о спортивных мероприятиях в детском саду.	в течение года
2.	Консультировать по индивидуальной работе с детьми в целях развития физических качеств и укрепления здоровья.	в течение года
3.	Мастер-класс: «Скакалка» «Малышбол»	ноябрь май

3. Организационный раздел

3.1. Организация образовательного процесса и организационно-педагогических условий

Для успешной реализации Программы обеспечены следующие психолого-педагогические условия (п.3.2.1 ФГОС ДО), которые гарантируют охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, обеспечивают их эмоциональное благополучие.

Уважительное отношение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях.

Использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимо как искусственное ускорение, так и искусственное замедление развития детей)

Построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития.

Поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности.

Поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности.

Возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения.

Защита детей от всех форм физического и психического насилия.

Поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей. охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

Организованная образовательная деятельность по физической культуре

Младший дошкольный возраст (дети от 3 до 4 лет)

Занятия во второй младшей группе детского сада проводятся 3 раза в неделю (2 в помещении и 1 на улице), их продолжительность составляет 15 минут. Помещение (зал, групповая комната) проветривается, предварительно проводится влажная уборка. Поверхность пола должна быть сухой после влажной уборки во избежание травм.

Дети занимаются в помещении в соответствующей одежде (шорты, футболка, носки, чешки). Если условия не позволяют, то упражнения в положении сидя и лежа следует заменить другими. Прежде чем дети начнут заниматься, желательно познакомить их с залом: показать пособия, оборудование, место их хранения.

Можно показать им фрагмент физкультурного занятия в средней или старшей группе, обратить их внимание на то, как дети выполняют различные упражнения. Физкультурные занятия в младшей группе построены по общепринятой структуре и состоят из вводной, основной и заключительной частей.

Для каждой части занятия характерны свои задачи. Вводная часть (около 3 минут) включает упражнения, которые мобилизуют внимание детей, подготавливают к выполнению предстоящей двигательной нагрузки, являясь небольшой разминкой. Это упражнения в ходьбе, беге, построениях, с различными заданиями, иногда с музыкальным сопровождением.

Упражнения в ходьбе и беге, как правило, проводятся в чередовании. Сначала предлагается ходьба – примерно половину и треть «круга», а затем – бег полный «круг», и задания повторяются. Понятие «круг» условное, кроме специальной ходьбы и бега действительно по кругу. Можно по углам зала поставить ориентиры. Построения и перестроения развивают у детей ориентировку в пространстве,

помогают осмысливать свои действия. В начале года, на первых занятиях не стоит предлагать организованного построения, дети могут упражняться в совместных действиях в игровой форме, например, при передвижении с одной стороны зала на другую, в виде игры – «Пошли в гости к кукле (мишке)». Через несколько занятий воспитатель предлагает построение в шеренгу, колонну небольшими группами по кругу, используя ориентиры (кубики, мячи, шнуры и т. д.)

Основная часть (около 10 минут) включает гимнастические упражнения общеразвивающего характера с различными предметами и без них; основные виды движений (упражнения в равновесии, прыжках, лазании и метании), подвижную игру.

Заключительная часть (около 2 минут) должна обеспечивать ребенку постепенный переход к относительно спокойному состоянию, особенно после подвижной игры.

Средний дошкольный возраст (дети от 4 до 5 лет)

В средней группе физкультурные занятия проводятся 2 раза в неделю в утренние часы; продолжительность занятия составляет 20 минут. Помещение, в котором занимаются дети, необходимо подготовить в соответствии с гигиеническими требованиями (сделать влажную уборку, проветрить), заранее подобрать необходимый инвентарь. Каждое третье занятие в течение недели проводится на свежем воздухе, на площадке. В зале дети занимаются в физкультурной форме (белая футболка, черные шорты, носки, чешки). Для занятий на участке дети специально не переодеваются, но во время занятий одежда должна быть облегчена.

Одежда на занятиях в условиях прогулки должна соответствовать гигиеническим нормам и требованиям. Физкультурные занятия в средней группе проводят по общепринятой структуре, состоят из вводной, основной и заключительной частей, каждая из которых, имея конкретные задачи, подчинена единой цели - всестороннему и гармоничному развитию различных двигательных навыков и умений. Вводная часть (около 3 минут) подготавливает организм ребенка к предстоящей более интенсивной нагрузке. Используются упражнения в ходьбе, беге, различные несложные задания с предметами, упражнения, укрепляющие мышцы ног, стопы, формирующие правильную осанку. При проведении упражнений в ходьбе и беге необходимо соблюдать их целесообразное чередование, не увлекаясь упражнениями в ходьбе. Длительная ходьба утомляет детей и неблагоприятно сказывается на их осанке.

Продолжительность бега для детей 4-5 лет на занятиях различна. В начале года бег осуществляется 2-3 раза по 20-25 сек. в чередовании с ходьбой, к середине года продолжительность бега может быть увеличена до 30-35 сек. Основная часть (около 14 минут) направлена на решение главных задач занятия — обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, овладение жизненно важными двигательными навыками и умениями, воспитание физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости и т.д. В содержание основной части занятия входят общеразвивающие упражнения, упражнения в основных видах движений и подвижная игра. В этой части занятия происходит обучение основным движениям: прыжкам, равновесию, метанию и лазанию.

На одном занятии, как правило, предлагается два, иногда три основных вида движений, не считая упражнений, используемых в подвижной игре. Заключительная часть (около 3 минут) должна обеспечивать ребенку постепенный переход к относительно спокойному состоянию, особенно после подвижной игры.

Старший дошкольный возраст (дети от 5 до 6 лет)

В старшей группе детского сада проводятся 3 занятия по физической культуре в неделю продолжительностью 25 минут в утренние часы. Каждое третье занятие проводится на спортивной площадке на улице. Структура физкультурных занятий общепринятая: вводная (около 5 минут), основная (около 17 минут) и заключительная (около 3 минут) 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. Поскольку подвижная игра на каждом последующем занятии включает элементы того основного вида 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. Структура каждого второго занятия является общепринятой и строится по той же схеме (вводная, основная и заключительная части). Однако в проведении физкультурных занятий на прогулке имеются и некоторые специфические особенности. Первая часть должна ввести организм детей в состояние подготовленности к основной, второй части, предлагает несложные задания в ходьбе, беге, комбинации с различными заданиями, которые выполняются по сигналу воспитателя.

Вторая часть включает игровые упражнения с использованием прыжков, бега, метания, лазанья и т.д. Организация, при которой дети разделяются на большее количество групп (команд), позволяет увеличить двигательную активность, обеспечить разнообразие и повысить интерес к выполняемым упражнениям. К тому же в этих упражнениях присутствует элемент соревнования между детьми и группами одновременно.

Третья, заключительная часть занятия на свежем воздухе небольшая по объему; в ней проводятся игры и игровые упражнения малой интенсивности, способствующие постепенному снижению двигательной активности, приближающейся к исходному уровню. Таким образом, на занятиях, проводимых на свежем воздухе, обучение основным видам движений строится посредством игровых упражнений в беге, прыжках, метании, с использованием игр с элементами спорта и подвижных игр. В весенне-летний период, когда одежда не стесняет движения детей, воспитатель по своему усмотрению может включить в занятие упражнения общеразвивающего характера без предметов и с различным инвентарем.

Подготовительный к школе возраст (дети от 6 до 8 лет)

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

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. Вводная часть (около 5 минут). В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания. Разучивание упражнений в ходьбе и беге предусматривает обязательное их чередование. Неравномерность этих упражнений, их однообразие могут привести к снижению внимания, интереса, а также отрицательно сказаться на формировании осанки и стопы детей. Основная часть (около 21 минуты). В эту часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально-волевых качеств личности. Эти общеразвивающие упражнения, проводящиеся с разными темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве. Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным

видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты. Для формирования прочных двигательных навыков и умений программный материал по разучиванию основных видов движений изложен таким образом, чтобы предусмотреть повторение упражнений через определенные временные интервалы, с предъявлением к качеству их выполнения более высоких требований.

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.

Заключительная часть (около 4 минут). В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания. Для каждого занятия необходимо предусмотреть наиболее рациональные способы организации детей и расположение физкультурного инвентаря. Это позволит более эффективно использовать время, отведенное для непосредственного выполнения физических упражнений, повысить двигательную активность детей.

3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения.

1. «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М. А. Васильевой.
2. Антонова О. Умные игры. Умные дети. Развивающие игры и упражнения для детей 5 лет.
3. – Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2008.
4. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2008.
5. Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – М.: Панорама, 2009.
6. Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. Занятия по физической культуре с детьми 3 – 7 лет: Планирование и конспекты. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
7. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий. - М.: 5 за знания, 2007.
8. Казина О.Б. Веселая физическая культура для детей и родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы. Ярославль: ООО «Академия развития», 2008.
9. Казина О.Б. Физическая культура в детском саду. Конспекты занятий, праздников и развлечений. – Ярославль: ООО «Академия развития», 2011
10. Картушина М.Ю. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5 – 6 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2012.
11. Лайзане С. Я., Физическая культура для малышей.- М., Просвещение, 1987
12. Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3 – 7 лет/ авт.-сост. Е.И. Подольская. - Волгоград: Учитель, 2009.
13. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3 – 7 лет / авт.-сост. Е.И. Подольская.
14. – Волгоград: Учитель, 2012
15. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7-лет. - М.: Владос, 2002.
16. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет). - М.:Мозаика–Синтез.

17. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года). - М.:Мозаика–Синтез.
18. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет). - М.:Мозаика–Синтез.
19. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7 лет).-М.:Мозаика

3.3.Особенности развивающей предметно-пространственной среды

Организация РППС осуществляется в соответствии Основной образовательной программой дошкольного образования муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения «МКДОУ «Детский сад «Дюймовочка»»

Подбор оборудования определяется задачами как физического, так и всестороннего воспитания детей. Количество оборудования определяется из расчета активного участия всех детей в процессе разных форм двигательной активности. Разнообразие оборудования обусловлено спецификой построения и содержания разных видов НОД по физической культуре (утренняя гимнастика, корригирующая гимнастика после дневного сна, занятие по физической культуре, игры и упражнения на воздухе и в помещении, физкультурные досуги и праздники).

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

Предметно-развивающая среда.

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

Учебный план реализации образовательной области «Физическое развитие»

Возрастная группа	Количество занятий	Количество часов			
		в неделю	в год	в неделю	в месяц
Младшая	3	144	45 мин	3 часа	36 часов
Средняя	3	144	60 мин	4 часа	48 часов
Старшая	3	144	75 мин	5 часов	60 часов
Подготовительная	3	144	90 мин	6 часов	72 часа

Режим дня

Режим дня, включающий непосредственно образовательную деятельность «Физическое развитие» предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приема пищи. Непосредственно образовательная деятельность по плаванию проходит в спортивном зале и на улице, на спортивной площадке, по установленному расписанию.

С учетом требований СанПиН и содержания образовательной области «Физическое развитие», составлена сетка двигательной активности, в которую включена вся динамическая деятельность детей, как организованная, так и самостоятельная, и предусматривающая рациональное содержание двигательной активности, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учётом возрастных и индивидуальных возможностей дошкольников.

Сетка двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий в зависимости от возраста детей			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	В помещении	2 раза в неделю по 15 мин	2 раза в неделю по 20 мин	2 раза в неделю по 25 мин	2 раза в неделю по 30 мин
На улице	1 раз в неделю по	1 раз в неделю по 20 мин	1 раз в неделю по 25 мин	1 раз в неделю по 30 мин	

Физкультурно оздоровительная работа в режиме дня	Ежедневно около 4 мин	Ежедневно около 5 мин	Ежедневно по 6-8 мин	Ежедневно по 8-10 мин	Ежедневно по 10-12 мин
Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) по 15 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) по 20 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) по 25 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) по 30 мин	
Физкультминутки (в середине статического занятия)	2-3 раз ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия	3-5 раз ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия	3-5 раз ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия	3-5 раз ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия	

Активный отдых	Физкультурный досуг или тематическое занятие	1 раз в месяц 10 мин	1 раз в месяц 15 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 25-30 мин	1 раз в месяц 30-35 мин
Физкультурный праздник	2 раза в год до 20 мин	2 раза в год до 30 мин	2 раза в год до 45 мин	2 раза в год до 60 мин	2 раза в год до 60 мин	
День здоровья	7 апреля Всемирный день здоровья					

Планирование образовательной деятельности

Осуществляется в соответствии с образовательной программой- «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, 2017 г.

Учебный план реализации ООД «Физическая культура»

Возрастные группы	Количество НОД в неделю	Количество НОД в месяц	Количество НОД в год
Младшая группа (от 3 до 4 лет)	3	12	90 занятий 60 в зале 30 на воздухе По 20 минут
Средняя группа (от 4 до 5 лет)	3	12	90 занятий 60 в зале 30 на воздухе По 20 минут

Старшая группа (от 5 до 6 лет)	3	12	90 занятий 60 в зале 30 на воздухе По 25 минут
Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)	3	12	90 занятий 60 в зале 30 на воздухе По 30 минут
Мониторинг	Сентябрь 1-2 неделя	Май 3-4 неделя	

**Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре
2022-2023 учебный год**

Дни недели	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Группа					
Вторая младшая, средняя		9.30-9.50	9.30-9.50		9.35-9.50
Старшая подготовительная		16.00-16.30	9.40-10.10		9.40-10.10

Формы, способы, методы и средства реализации программы Формы организации занятий являются гибкими и разнообразными (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные, в спортзале, в группе, на воздухе, на спортивной площадке).

Для проведения занятий физической культурой на участке детского сада оборудована физкультурная площадка с зонами для подвижных и спортивных игр.

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		Самостоятельная деятельность детей
Организованная образовательная деятельность	Образовательная деятельность в режимных моментах	

<p>Физкультурные занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - классические (обычные) - игровые (народные игры) - игровые <ul style="list-style-type: none"> - сюжетные тематические (с одним видом физических упражнений), комплексные (с элементами развития речи, математики, конструирования) - контрольно-диагностические - учебно-тренирующего характера - сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек - играми - эстафетами, <ul style="list-style-type: none"> - с играми-аттракционами - тренировки - прогулки - на спортивных комплексах - на танцевальном материале - из серии 	<p>Индивидуальная работа с детьми.</p> <p>Игровые упражнения. Игровые ситуации.</p> <p>Утренняя гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - классическая - игровая - полоса препятствий - музыкально-ритмическая - аэробика, - имитационные движения. <p>Физкультминутки. Динамические паузы.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Игровые упражнения. Игровые ситуации.</p> <p>Проблемные ситуации. Имитационные движения.</p> <p>Спортивные праздники и развлечения.</p> <p>Гимнастика после дневного сна;</p> <p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -корректирующие -коррекционные: двигательно-игровой час, - эстафеты 	<p>Спортивные уголки в группах с набором оборудования для двигательной деятельности детей в режиме дня</p> <p>Атрибуты для подвижных игр</p> <p>Оборудование для спортивных игр</p>
---	---	---

<p>«Забочусь о своём здоровье»</p> <p>-на воздухе</p> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <p>- с предметами,</p> <p>- без предметов</p> <p>- имитационные</p> <p>- Игры с элементами спорта.</p> <p>Спортивные упражнения.</p>	<p>-народные игры</p> <p>- спортивные упражнения</p> <p>- спортивные игры (городки, элементы баскетбола, бадминтон, элементы хоккея, элементы футбола, элементы настольного тенниса)</p> <p>- беседы о спорте, спортивных достижениях</p> <p>- продуктивная деятельность (рисование, лепка, аппликация и др.) на спортивные темы</p>	
--	--	--

Перспективно-тематическое планирование НОД «Физическое развитие»

Организация культурно-досуговой деятельности.

Культурно-досуговая деятельность

В соответствии с требованиями Стандарта, в программу включен раздел «Культурно-досуговая деятельность», посвященный особенностям традиционных событий, праздников, мероприятий. Развитие культурно-досуговой деятельности дошкольников по интересам позволяет обеспечить каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие, способствует формированию умения занимать себя.

Развлечения и досуги детей по физической культуре организуются 2 раза в месяц.
 Задачи: Формировать стремление активно участвовать в развлечениях, общаться, быть доброжелательными и отзывчивыми; осмысленно использовать приобретенные знания и умения в самостоятельной деятельности.

**План спортивных мероприятий МКДОУ «Детский сад «Дюймовочка»»
на 2022-2023 учебный год**

п/п	Наименование мероприятия	Месяц
1.	Досуг «Здравствуй, осень...» Развлечение «Безопасная дорога. ПДД»	Сентябрь (4неделя)
2.	Досуг «Солнышко и дождик» Эстафеты «Не зевай урожаем собирай»	Октябрь (3 неделя)
3.	ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ	Ноябрь (3 неделя)
4.	Досуг «Зимние забавы» Досуг «Загадочный лес»	Декабрь (2 неделя)
5.	Эстафеты « Зимние гонки »	Январь (4 неделя)
6.	Развлечение «Масленичная карусель»	Февраль (3неделя)
7.	Народные игры	Март (3 неделя)
8.	Развлечение «Мой веселый мяч»	Апрель (4неделя)
9.	Досуг «Веселый поезд» Эстафеты «Веселые старты»	Май (4 неделя)
10.	Летний музыкально-спортивный праздник «День защиты детей»	Июнь (1 неделя)

