

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 453 г. Челябинска»

Принято
педагогическим советом
от 31.08.2017г.
протокол № 1

Утверждаю
Заведующий МАДОУ ДС № 453
И.Ю. Матюшина
Приказ № 80 от 11.09.2017г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физической культуре
общеразвивающей направленности (с 3 до 7 лет)

Разработчик программы:

инструктор по физической культуре
Федяшова Наталья Борисовна

Челябинск, 2017

Содержание

1.	Целевой раздел Программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи реализации программы	4
1.3.	Принципы и подходы физического развития детей в организации образовательного процесса	5
1.4.	Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования	9
1.5.	Возрастные особенности детей дошкольного возраста	10
1.6.	Планируемые результаты освоения Программы	19
2.	Содержательный раздел Программы	22
2.1.	Особенности организации образовательного процесса в образовательной области «Физическое развитие»	22
2.1.1.	Формы и средства образовательной деятельности в организации режимных моментов	34
2.2.	Самостоятельная деятельность детей, способы и направления поддержки детской инициативы	37
2.3.	Особенности взаимодействия педагогов с семьями воспитанников	38
2.4.	Технологии в обучении и развитии детей дошкольного возраста в образовательной области «Физическое развитие»	40
2.5.	Реализация регионального компонента в образовательной области «Физическое развитие»	42
2.6.	Программно-методический комплекс образовательной программы	44
3.	Организационный раздел Программы	46
3.1.	Описание условий реализации Программы	46
3.2.	Педагогическая диагностика детей при освоении Программы	48
3.3.	Модель двигательного режима детей 3-7 лет в ДОО	48
	Список литературы	54
4.	Приложение	55

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа, по развитию детей от 3 до 7 лет, разработана в соответствии с основной общеобразовательной программой дошкольного образования МАДОУ «Детский сад № 453 г. Челябинска», с учетом примерной общеобразовательной программой дошкольного образования «Истоки» и «Детство»

Данная рабочая программа является нормативно-управленческим документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации образовательной деятельности педагога в рамках образовательной области «Физическое развитие».

Рабочая программа построена на основе учёта конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста. Создание индивидуальной педагогической модели образования осуществляется в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

Нормативно-правовую основу для разработки рабочей программы образовательной области «Физическое развитие» составляют:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 года №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Основная образовательная программа дошкольного образования МАДОУ «ДС № 453 г. Челябинска»;
- Примерная основная образовательная программа дошкольного образования.

Программа реализует идею объединения усилий родителей и педагогов для успешного решения оздоровительных и воспитательно-образовательных задач по физкультурно-оздоровительному направлению развития ребенка.

Программа обеспечивает: единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста; строиться с учетом принципа интеграции, что позволяет гармонизировать воспитательно-образовательный процесс и гибко его планировать (сужать и расширять), в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, основывается на комплексно-тематическом

принципе построения образовательного процесса; предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

Программа состоит из обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений.

Обязательная часть Программы предполагает комплексность подхода, обеспечивая развитие детей во всех взаимодополняющих образовательных областях (социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие).

В части, формируемой участниками образовательных отношений, представлена выбранная участниками образовательных отношений программа, направленная на приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

двигательной, в то числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма;

развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);

формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;

становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

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

Физическая культура является частью общечеловеческой культуры. Она охватывает те стороны жизни и воспитания, которые имеют важнейшее значение для нормального психофизического развития ребенка, укрепления его здоровья и развития двигательной сферы.

Создание условий для полноценной двигательной деятельности детей в детском саду и семье способствует формированию основных двигательных умений и навыков, повышению функциональных возможностей детского организма, развитию физических качеств и способностей, воспитанию интереса к разным занятиям по физической культуре.

Важно, чтобы полученные детьми двигательные умения и навыки во время разных видов занятий по физической культуре широко использовались в повседневной жизни.

Программа содержит определенный подбор игр и физических упражнений для детей 3 лет до 7 лет, который может быть реализован в разных формах и видах двигательной деятельности в детском саду.

1.2. Цели и задачи реализации программы

Цель программы: создать условия для потребности детей в двигательной активности, сформировать основы здорового образа жизни, направленные на укрепление здоровья.

Задачи:

1. Сохранение, укрепление и охрана и здоровья детей, повышение умственной и физической работоспособности; предупреждение утомления.
2. Обеспечение гармоничного физического развития, формирование у детей жизненно необходимых двигательных навыков в соответствии с индивидуальными способностями.
3. Формирование потребности и создание условий для реализации двигательной активности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
4. Воспитание потребностей в здоровом образе жизни.
5. Обеспечение физического и психического благополучия детей.
6. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

1.3 Принципы и подходы физического развития в организации образовательного процесса

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, гармоничному 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.

Перечислим основные из этих принципов: всестороннее и гармоничное 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 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, организовывает 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 закаливающими 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.

Принцип постепенности – это включение вариантных изменений в стереотипы выполнения движений предполагает соблюдение. 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 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. В процессе физического воспитания границы доступного для ребенка материала расширяются. Недоступное ему на раннем этапе в дальнейшем становится доступным и выполнимым. По мере развития физических и духовных сил ребенка изменяются педагогические и программные требования, предъявляемые к нему. Стимулируется его дальнейшее развитие. 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. Однако эти правила не всегда универсальны, и трудность физических упражнений требует регулирования координационной сложности и степени физических усилий ребенка. Оптимальное построение системы занятий, заблаговременная и непосредственная подготовка на них к преодолению ребенком очередных трудностей способствуют методическому обеспечению в реализации принципа доступности в работе дошкольного учреждения.

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 общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. 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. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие. Принципы, отражающие закономерности физического воспитания:

Принцип непрерывности выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Данный принцип обеспечивает развитие морфофункциональных свойств организма, которые развиваются и совершенствуются, подчиняясь «законам упражнения».

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.

Принцип цикличности способствует упорядочению, процесса физического воспитания он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность ребенка.

Принципе адаптивного сбалансирования динамики нагрузок - это нормирование нагрузки. Основывается на реализации потенциальных двигательных возможностей организма, прогрессивное изменение психофизических качеств происходит волнообразно и обеспечивает развивающее тренирующее воздействие физических упражнений на ребенка.

Принципа возрастной адекватности процесса физического воспитания. Формирование двигательных умений и навыков, физическое образование ребенка, его двигательные способности, функциональные возможности организма развиваются в физическом воспитании.

Принцип всестороннего 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 дошкольных учреждениях 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 инструктором задание.

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

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, спорту.

В Программе учитываются следующие **подходы**:

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

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

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

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

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

1.4. Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

Целевые ориентиры образования в младенческом и раннем возрасте:

- ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;
- использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчёски, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении;
- владеет активной речью, включённой в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек;

- стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого;
- проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;
- проявляет интерес к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинки, стремится двигаться под музыку;
- эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства;
- у ребёнка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

1.5. Возрастные особенности детей дошкольного возраста

Возрастные особенности развития детей 2-3 лет

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

В первые годы жизни самостоятельная двигательная активность ребенка постоянно увеличивается, и упущенное в этом возрасте, компенсируется в дальнейшем с большим трудом.

Можно проследить некоторые изменения в физическом развитии ребенка 2-3 лет (в среднем за год).

Примерные показатели анатомо-физиологического развития детей 2-3 лет

Возраст	Рост, см	Увеличение роста, см	Масса, кг	Прибавка в массе, кг	Окружность грудной клетки, см	Частота дыхания, мин	Частота пульса, удары в мин
2 года	86-88	12-13	12-13	2,5-3	50-51	25-30	110-115
3 года	94-95	7-9	14-15	2	51,5-52,5	25-30	105-110

Мышечная система у детей формируется на основе развития нервной системы и увеличения массы скелетных мышц, причем происходит этот процесс неравномерно. В раннем возрасте кости ребенка богаты кровеносными сосудами, содержат небольшое количество солей. Они эластичны, гибки, легко деформируются и искривляются, так как костная система 2-3-летних детей имеет значительные зоны хрящевой ткани, слабые, мягкие суставы и связки. У малышек еще нет устойчивых изгибов позвоночника, которые появляются лишь к 4 годам. Все это надо учитывать при проведении занятий по физической культуре. Например, если упражнение выполняется лежа на спине, необходимо, чтобы ребенок лежал прямо. Исключаются упражнения силовые (перенос тяжестей, висы на руках и т. п.) И связанные с длительным пассивным ожиданием.

Особое внимание рекомендуется уделять развитию свода стопы, так как на втором и частично на третьем году жизни она уплощена. Поэтому полезно упражнять малышек в приподнимании, ходьбе на носках, ходьбе по наклонной плоскости и ребристой доске.

Маленькие дети дышат поверхностно, часто, неравномерно, так как дыхательная мускулатура еще не вполне сформирована. Развитие организма ребенка, овладевающего ходьбой, приводит к перестройке процесса дыхания и постепенному укреплению соответствующих органов. Нормализуется частота, появляется грудобрюшной, а затем грудной тип дыхания, увеличивается емкость легких. Дыхание учащается только при возбуждении или физических нагрузках.

Подвижные игры и занятия по физкультуре нужно проводить в чистом, хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе, помня, что упражнения, в которых ребенок вольно или невольно задерживает дыхание, крайне нежелательны.

Работа сердца находится в тесной взаимосвязи с развитием мышц. Регулярные занятия тренируют сердечную мышцу, приводят к постепенному уменьшению частоты пульса. Если малыш испытывает положительные эмоции, то это активизирует его, способствует нормальной деятельности сердечно-сосудистой и нервной систем. Содержание упражнений должно увлечь, заинтересовать ребенка. Не следует заставлять его заниматься - принуждение вызывает естественный протест, рождает отрицательные эмоции.

Принимая во внимание психофизиологические особенности детей 2-3-летнего возраста (слабость тормозных процессов и склонность к возбуждению, легкая физическая и психическая ранимость, быстрая утомляемость), необходимо учесть, что они нуждаются в частой смене работы и отдыха. Это надо иметь в виду при проведении физкультурных занятий.

Правильно поставленная работа по развитию движений положительно влияет на активизацию зрения и слуха.

Мышление детей второго и третьего годов жизни конкретно. Первоначальный показ движений должен быть ярким, образным, целостным. Независимо от того, новые или знакомые упражнения, проводятся они вместе со взрослым и по его показу.

Вначале, как правило, новые движения дети выполняют неточно, с излишним напряжением. Поэтому нужно предъявлять к ним минимальные требования.

Движения ребенка данного возраста считаются правильными тогда, когда, повторяя упражнение за воспитателем, он воспроизводит лишь самое основное. Отсутствие высокой точности и четкости в выполнении движения, а также неумение воссоздать отдельные его элементы не считаются для ребенка ошибкой. Дальнейшее совершенствование движения, его детальная отработка и точность выполнения осуществляются в последующих возрастах.

У маленьких детей огромное количество временных связей, имеющих прямое отношение к формированию произвольных движений, которые образуются путем подражания. Эта способность помогает им быстрее и лучше воспринимать предлагаемое упражнение или движение.

Положительные эмоции, эмоциональная насыщенность занятий являются основными условиями при обучении детей движениям. Подражание рождает эмоции, которые активизируют ребенка. Кроме того, заинтересованность положительно действует на двигательную активность детей, особенно малоподвижных и инертных. Освоение движений хорошо влияет и на развитие речи ребенка. Совершенствуется понимание речи взрослого, расширяется словарь активной речи.

Закрепляется условная связь между названием действия (словом) и движением. Движение должно всегда сопровождаться показом действия, соответствующего этому слову.

Большая речевая активность проявляется у детей, как правило, в играх. Дети с хорошо развитой речью быстро справляются с заданием на занятиях по физической культуре, не дожидаясь показа воспитателя, так как они уже способны воспринимать слова и выполнять нужное движение. Нервно-психическое и физическое развитие ребенка зависит от его возраста и двигательной подготовленности, поэтому, чем раньше начать обучение, тем лучше разовьются и станут увереннее его движения.

Хорошо организованная работа по физическому воспитанию помогает каждому ребенку быстрее освоить основные движения. То или иное движение появляется и формируется у одних детей раньше, у других - позднее. Это зависит от индивидуальных особенностей и условий развития малышей, влияния взрослых, организации детской деятельности и самого процесса воспитания и обучения.

В два года дети умеют ходить, держат равновесие на ограниченной, неровной, возвышенной поверхности и т. д., способны выполнить бросок, катить какой-либо предмет, много ползают и лазают по лесенке-стремянке. Однако они овладевают основными движениями неравномерно, поэтому в обучении им необходима индивидуальная помощь взрослых.

На третьем году жизни двигательная координация значительно улучшается - развивается согласованность движений рук и ног. В этом возрасте появляются и формируются бег и прыжки. Дети хорошо ходят, разнообразнее становятся виды метания, они лучше начинают ориентироваться в пространстве. Это позволяет использовать в работе некоторые построения и перестроения (в шеренгу, круг, колонну), а также игры с несложными правилами.

Частое индивидуальное общение, поддержка и помощь во время занятий необходимы малышу, так как проявление внимания со стороны взрослого вызывает положительные эмоции и является основным в работе с детьми второго и третьего годов жизни. Особенно это относится к освоению новых движений, связанных с

уменьшением площади опоры и сохранением равновесия (упражнения на гимнастической скамейке, лазанье по лесенке-стремянке и т. д.). В таких случаях своевременная помощь воспитателя не только влияет на качество обучения и выполнение движений, но и оказывает большое воспитательное воздействие, стимулирует положительное отношение ребенка к данному виду движения, желание выполнить задание. Обучение осуществляется на систематических занятиях, учитывающих принцип последовательности заданий (от легких к более трудным).

Малыша постепенно приучают к правильному восприятию звуковых и зрительных сигналов, быстроте реакций на них, а также к самостоятельности. Выполнение нового упражнения, которому обучают ребенка, должно вызывать у него определенные усилия, но быть доступным ему. Закрепление усвоенных навыков и их совершенствование достигаются путем повторения движений с обязательным усложнением (увеличение физической, нагрузки, варьирование, изменение содержания).

Обучение движениям - воспитательный процесс, поэтому во время занятий полезно не только приучать детей активно выполнять задание, но и стараться заинтересовать, увлечь их, развивать выдержку, сильную самостоятельность, умение слышать и выполнять указания воспитателя, соблюдать правила игры и т. п.

Возрастные особенности развития детей 3-4 лет

Для физического воспитания детей 3-4 лет в оптимальном варианте и в соответствии с их двигательными возможностями педагогу необходимы элементарные знания анатомо-физиологических особенностей развития как отдельных органов и систем, так и всего организма в целом.

Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода – первых трех лет. Так, если к 2 годам рост детей увеличивался в среднем на 10-12 см, к 3 годам – на 10 см, то к 4 годам – всего на 6–7 см. В 3 года средний рост мальчиков равен 92,7 см, девочек – 91,6 см, соответственно в 4 года – 99,3 см и 98,7 см – ростовые показатели почти одинаковы. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и его окончательное формирование. К 3-4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80 % объема черепа взрослого человека.

До полутора лет позвоночник ребенка растет равномерно, затем замедляется рост шейных и верхнегрудных позвонков, а в 5 лет вновь все отделы позвоночника

начинают расти равномерно. Гибкость и подвижность позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий.

Физические упражнения нужно подбирать так, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении упражнений общеразвивающего характера использовать различные исходные положения – сидя, лежа, на спине, животе и т. д. При выполнении упражнений стоя, это в основном стойка ноги на ширине стопы или плеч. Стойка «ноги вместе» неустойчива и нецелесообразна, поэтому используется редко.

Продолжительность объяснений не должна превышать 20-25 секунд (многое зависит от сложности задания, в этом случае надо перевести детей в положение сидя). При обучении основным видам движений – равновесию и прыжкам, как правило, используют поточный способ организации детей. В упражнениях с мячами (катание, перебрасывание, бросание и ловля мяча) обычно используют фронтальный способ организации, что повышает двигательную активность детей и увеличивает моторную плотность занятия в целом. Необходимо соблюдать определенную дозировку физических упражнений. Так, количество упражнений общеразвивающего характера составляет 4-5 и повторяется 4-5 раз. Темп проведения упражнений и необходимые паузы зависят от физической подготовленности детей каждой конкретной группы.

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

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

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

Воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми, показывая и поясняя его. Наклоны и приседания педагог выполняет 2-3 раза и задает темп выполнения заданий. Далее дети действуют самостоятельно, прислушиваясь к указаниям воспитателя.

В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания. Ребенок 3-4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следу-

ет обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Если во время бега или прыжков дети начинают дышать через рот – это сигнал к тому, чтобы снизить дозировку выполняемых заданий. Упражнения в беге длятся 15-20 секунд (с повторением). Для малышей полезны упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

Сердечно-сосудистая система ребенка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок. О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

Внимание детей 3-4 лет еще неустойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса. При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре. Затем следит за тем, как малыши самостоятельно справляются с заданием, дает им указания, помогает. Это приучает детей к самостоятельности и формирует осознанность действий. В момент выполнения упражнений ребенок не всегда может понять указания воспитателя и тогда ему следует оказать непосредственную помощь, например, повернуть его корпус, придать руке нужное положение и т. д.

Возрастные особенности развития детей 4-5 лет

В среднем дошкольном возрасте у детей происходит интенсивное развитие моторных функций, движения уже носят преднамеренный и целеустремленный характер.

Детям 4-5 лет становятся интересными наиболее сложные движения и двигательные задания, требующие проявления ловкости и точности выполнения. дошкольники в общих чертах владеют всеми видами основных движений, которые становятся более координированными. Они достаточно хорошо осваивают все виды ходьбы. У большинства детей оформляется структура бега, отмечается устойчивая фаза полета, но беговой шаг остается недостаточно равномерным, скорость невысока, полет короткий.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к четырем-пяти годам идет в ускоренном темпе. Скелет еще не сформирован и не укреплен мышечным корсетом. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физических занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры — ходьба по скамейке, рейке, при спрыгивании, тогда дети легко теряют равновесие.

К пяти годам у ребенка хорошо развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. При метании предмета еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска. В результа-

те развития координации движений и глазомера дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска.

У детей 4-5 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Воспитателю следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах при ходьбе и когда они стоят.

От 4 до 5 лет у дошкольников формируются навыки ходьбы на лыжах, катания на санках, скольжения по ледяным дорожкам, езды на велосипеде и самокате.

У дошкольников средней группы возникает большая потребность в двигательной импровизации под музыку. Растущее двигательное воображение является одним из важных стимулов увеличения двигательной активности детей за счет хорошо освоенных способов действий с использованием различных пособий и физкультурного оборудования.

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. Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%. Жизненная емкость легких у пятилетних детей в среднем равна 1000-1100 см³.

Возрастной период детей 4-5 лет характеризуется дальнейшим развитием разных форм двигательной активности, которые во многом обусловлены достаточным запасом умений и навыков дошкольников, хорошей пространственной ориентацией, стремлением выполнять движения совместно небольшими группами. Однако большинство детей этого возраста затрудняются в выборе игр и длительное время находятся в бездействии. Таким детям необходима помощь педагога.

Внимание детей пятого года жизни приобретает все более устойчивый характер, у них совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие. Они уже способны различать разные виды движений, представлять себе их смысл, назначение, овладевают умением выделять наиболее существенные элементы, выполнять в соответствии с образцом. Это дает возможность педагогу преступать к процессу обучения технике основных движений.

Возрастные особенности развития детей 5-6 лет

Возрастной период от 5 до 6 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребенка 5 лет составляет около 106,0-107,0 см, а масса тела 17-18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и

физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры — ходьба по скамейке, рейке, при спрыгивании, тогда дети легко теряют равновесие. В упражнениях с мячом — у ребенка достаточно силы, чтобы добросить его до партнера, но несовершенная координация может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо. Поэтому детям необходимо давать точные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру.

Позвоночный столб ребенка 5-6 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, горки и т. д.). Педагог должен обязательно предупреждать об этом родителей.

У детей 5-6 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Воспитателю следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах при ходьбе и когда они стоят.

К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

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

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

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%. Жизненная емкость легких у пяти-шестилетних детей в среднем равна 1100-1200 см³, Прыжки через короткую скакалку ребята могут выполнять в течение достаточно длительного времени (13-15 мин).

В старшей группе при выполнении общеразвивающих упражнений перед детьми ставятся более сложные задачи: четко принимать различные исходные по-

ложения, выполнять упражнения с разной амплитудой (большой, малой), соблюдать направление движения и т. д.

При этом необходимо учитывать, что излишняя нагрузка вредна для ребенка и может привести к нежелательным последствиям: образованию пупочных и паховых грыж, нарушению осанки.

В целях гармоничного физического развития детей в течение года предусматривается примерно одинаковое количество упражнений по каждому виду движений.

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

Возрастные особенности развития детей 6-7 лет

В шестилетнем возрасте идет процесс активного созревания организма.

Развитие центральной нервной системы детей 6-7 лет характеризуется ускоренным формированием ряда признаков: поверхность мозга шестилетнего ребенка равняется 90% поверхности мозга взрослого человека; завершается дифференциация нервных элементов тех слоев, в которых осуществляются процессы, имеющие решающее значение для осуществления сложных умственных действий — обобщений, осознания последовательности событий, причинно-следственных связей, развития сосредоточенности, наблюдательности, внимания. Это создает благоприятные условия для усвоения детьми систематических знаний.

Активно совершенствуются основные нервные процессы ребенка — возбуждение и, особенно, торможение, что благоприятно сказывается на выполнении им правил поведения. Ребенку уже приносит удовлетворение умение поступать «как нужно», возможность регулировать свое поведение в соответствии с предъявленными к нему требованиями.

Дыхательная система ребенка 6-7 лет еще недостаточно развита. Верхние дыхательные пути (носовые ходы, гортань, трахея, бронхи) относительно узки. Легочная ткань очень нежна. Учащается ритм дыхания еще и потому, что у детей к 6-7 годам увеличивается потребность в кислороде, повышенном газообмене. При физических нагрузках, волнении ритм дыхания может еще значительно увеличиваться.

К 6-7 годам значительно совершенствуется сердечно-сосудистая система ребенка. Утолщается мышца сердца, развиваются нервы, регулирующие ритм сердечных сокращений. Учащенное сердцебиение (ритм сокращений сердца у ребенка 6-7 лет равен 92-95 ударам в минуту, у взрослого 60-70) способствует усиленному обмену веществ, необходимому детям этого возраста. Вместе с тем ритм сокращений сердца легко нарушается, пульс его неустойчив и не всегда ритмичен; при повышенной физической нагрузке, волнении сердце быстро утомляется.

Развитие мышечной системы 6-7 летних детей имеет свои особенности. Мышцы ребенка увеличиваются в объеме, становятся более плотными, возрастает мышечная сила. Вместе с тем мышцы развиты еще сравнительно слабо, они богаче водой и беднее белковыми веществами, жирами. Общее физическое развитие тесно

связано с развитием тонкой моторики рук. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта ребенка, развития речи и подготовки к письму.

В организации деятельности ребенка нужно учитывать, что отдельные группы мышц развиты неравномерно. Мышцы груди, спины, таза, рук, плеча, предплечья, ног развиваются интенсивно. А вот мелкие мышцы стопы и кисти еще далеко не совершенны.

1.6. Планируемые результаты освоения Программы

2 – 3 года:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет простейшие понятия о важности для здоровья соблюдения правил личной гигиены, занятий физическими упражнениями, прогулки (знает, что нужно мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе и т.д.)

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации):

- прыгает на месте и с продвижением вперед;
- может бежать непрерывно в течение 30–40 с;
- влезает на 2–3 перекладины гимнастической стенки (любым способом);
- берёт, держит, переносит, бросает и катает мяч.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- легко ходит в разных направлениях и в различном темпе, ходит с перешагиванием через предметы (высота 10 см);
- бросает предметы в горизонтальную цель (расстояние 1 м), двумя руками, поочередно правой и левой рукой;
- может пробежать к указанной цели;
- воспроизводит простые движения по показу взрослого.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- охотно выполняет движения имитационного характера, участвует в несложных сюжетных подвижных играх, организованных взрослым;
- получает удовольствие от участия в двигательной деятельности.

3 – 4 года:

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- охотно включается в выполнение режимных моментов и гигиенических процедур.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна;
- умеет бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей;

- знает физические упражнения, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания;

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;
- проявляет ловкость в челночном беге;
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление;
- катает мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой, левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- принимает участие в совместных играх и физических упражнениях;
- проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
- проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности;
- проявляет самостоятельность в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед);
- проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

5 – 6 лет:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;
- знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;
- имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- может 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 и длинную скакалку;

- умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, 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). Владеет школой мяча.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
- проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;
- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;
- проявляет интерес к разным видам спорта.

6 – 7 лет:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет сформированные представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закалывающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- может 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;
- может 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;
- проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;
- умеет перестраиваться: в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в 2 шеренги после расчета на первый-второй;
- соблюдать интервалы во время передвижения;
- выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- следит за правильной осанкой.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис);
- умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;
- проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
- проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

2. Содержательный раздел

2.1. Особенности организации образовательного процесса в образовательной области «Физическое развитие»

Структура образовательного процесса включает следующие компоненты:

- непосредственно образовательная деятельность (*использование термина «непосредственно образовательная деятельность» обусловлено формулировками СанПиН*);
- образовательная деятельность в режимных моментах;
- самостоятельная деятельность детей;
- образовательная деятельность в семье.

При организации партнерской деятельности взрослого с детьми мы опираемся на тезисы Н.А. Коротковой:

- включенность воспитателя в деятельность наравне с детьми.
- добровольное присоединение детей к деятельности (без психического и дисциплинарного принуждения).
- свободное общение и перемещение детей во время деятельности (при соответствии организации рабочего пространства).
- открытый временной конец занятия (каждый работает в своем темпе).

Непосредственно образовательная деятельность реализуется в совместной деятельности взрослого и ребенка в ходе познавательно-исследовательской деятельности, её интеграцию с другими видами детской деятельности (игровой, двигательной, коммуникативной, изобразительной, а также восприятия художественной литературы и фольклора).

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		Самостоятельная деятельность детей	Образовательная деятельность в семье
Непосредственно образовательная деятельность	Образовательная деятельность в режимных моментах		
Основные формы: игра, занятие, наблюдение, экспериментирование, разговор, решение проблемных ситуаций, проектная деятельность и др.	Решение образовательных задач в ходе режимных моментов	Деятельность ребенка в разнообразной, гибко меняющейся предметно-развивающей и игровой среде	Решение образовательных задач в семье

Режимные моменты	Совместная деятельность с педагогом	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьей
-------------------------	--	---	---

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

Ежедневный объём непосредственно образовательной деятельности определяется регламентом этой деятельности. Общий объём учебной нагрузки деятельности детей соответствует требованиям действующих СанПиН.

Образовательный процесс осуществляется в течение всего дня.

Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию со средней группы проводят по общепринятой структуре, состоящей из вводной, основной и заключительной частей. Каждая из частей, имея конкретные задачи, подчинена единой цели всестороннему и гармоничному развитию различных двигательных навыков и умений.

Вводная часть: 2-3 минуты – в первой и во второй младшей группе, 5 минут – в старшей группе, 5-6 минут – в подготовительной группе, 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. Первая часть служит той же цели: ввести организм в состояние подготовленности к основной, второй части – и предлагает несложные задания в ходьбе, беге, комбинации с различными заданиями, которые выполняются по сигналу воспитателя.

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.

Основная часть: 7-8 минут – в первой младшей группе, 12-15 минут – во второй младшей группе, 17 минут – в старшей группе, 20-25 минут – в подготовительной группе. 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.

Общеразвивающие упражнения с предметами (флажки, кубики, кегли, косички, палки и т. д.), без предметов – проводятся в определенной последовательности: для мышц плечевого пояса, мышц спины и косых мышц живота (наклоны, повороты) и ног. При проведении общеразвивающих упражнений используются различные виды построения: в круг, около предметов, заранее разложенных в шахматном порядке; в рассыпную; в две или три колонны.

Педагог проверяет правильность исходного положения в каждом упражнении общеразвивающего характера, чтобы физическая нагрузка распределялась равномерно на все группы мышц.

Исходные положения различны: стойка ноги на ширине ступни, плеч, сидя ноги врозь, в стойке на коленях, лежа на спине и животе и т. д. Следует обращать внимание на последовательный переход от одного исходного положения к другому.

В этой части занятия происходит обучение основным движениям: прыжкам, равновесию, метанию и лазанью. На одном занятии, как правило, предлагается два, иногда три основных вида движений, не считая упражнений, используемых в подвижной игре. Организация детей, при которой они делятся на большее количество групп (команд), позволяет увеличить двигательную активность, обеспечить разнообразие и интерес к выполняемым упражнениям. К тому же в этих упражнениях присутствует элемент соревнования между детьми и группами одновременно.

Заключительная часть: 1-2 минуты – в первой младшей группе, 3-4 минуты – во второй младшей группе, 4-5 минут – в старшей группе, 4-5 минут – в подготовительной группе. Она должна обеспечивать ребенку постепенный переход к относительно спокойному состоянию, особенно после подвижной игры.

2-3 года:

Основные движения:

Ходьба. Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег, и наоборот, с изменением направления, в рассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

Бег. Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 м)

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 30-40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

Катание, бросание, метание. Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50–100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50–100 см.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ноги в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

3-4 года:

Основные движения:

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

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, в рассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догнать 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 (высо-

та 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-стремлянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

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

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, в рассыпную; 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 положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из 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.

Плавание и элементы аква-аэробики. Входить и погружаться в воду, бегать, играть в воде; водить хороводы. Учиться плавать (при наличии соответствующих условий).

4-5 лет:

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 (34 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

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

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

Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

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

Спортивные упражнения:

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

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

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

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

5-6 лет:

Основные движения:

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, при-

ставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

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

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедро), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, в рассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года – 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед - другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3-4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов – поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

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

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

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

Общеразвивающие упражнения:

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

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

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

Спортивные упражнения:

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

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

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

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

6-7 лет:

Основные движения:

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по

трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

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

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

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

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

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

разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

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

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

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

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

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

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

Спортивные упражнения:

Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игро-

вые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

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

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

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

2.1.1 Формы и средства образовательной деятельности в организации режимных моментов

Образовательная деятельность в режимных моментах включает в себя:

- комплексы закаливающих процедур;
- утренняя гимнастика;
- упражнения и подвижные игры;
- бодрящая гимнастика после дневного сна

Комплексы закаливающих процедур: прием детей на воздухе, физкультурные занятия на улице, оздоровительные прогулки, мытье рук прохладной водой перед каждым приемом пищи, полоскание рта и горла после еды, контрастно-воздушные ванны, ходьба босиком по массажным дорожкам, гимнастика после дневного сна, ходьба босиком в летний период, мытье ног в летний период, Рижский метод закаливания, комплекс душ-бассейн-сауна.

Утренняя гимнастика: проводится в спортивном зале и музыкальном зале. В тёплое время года утренняя гимнастика проводится на улице.

Упражнения и подвижные игры: подобранные в соответствии с комплексно-тематическим принципом построения образовательного процесса. Для самостоятельных игр существует время свободной деятельности, также для них выделяется какая-то часть прогулки.

2-3 года:

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», «Проползти 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», «Заинька», «Флажок».

3-4 года:

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

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

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

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

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

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

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

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

4-5 лет:

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

Игры на воде. «Цапли», «Дровосек в воде», «Карусели», «Футбол в воде», «Бегом за мячом», «Покажи пятки», «Катание на кругах».

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

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

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

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

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

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

5-6 лет:

Спортивные игры:

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

Игры на воде. «Фонтан», «Коробочка», «Море волнуется», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Поймай воду», «Волны на море».

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

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

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

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

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

Подвижные игры:

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

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

6-7 лет:

Спортивные игры:

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

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

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

Игры на воде. «На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени», «Лягушки», «Смелые ребята» и др.

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

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

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

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

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

Подвижные игры:

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

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

С метанием и ловлей. «Кого называли, 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 и др.

2.2. Самостоятельная деятельность детей, способы и направления поддержки детской инициативы

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

Способы поддержки инициативы детей:

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

Направления поддержки детской инициативы:

- творческая инициатива – предполагает включенность ребенка в игру как основную творческую деятельность, где развиваются воображение, образное мышление;
- инициатива как целеполагание и волевое усилие – предполагает включенность ребенка в разные виды продуктивной деятельности;
- коммуникативная инициатива – предполагает включенность ребенка во взаимодействие со сверстниками, где развиваются эмпатия, коммуникативная функция речи;
- познавательная инициатива – предполагает любознательность, включенность в экспериментирование, простую познавательно-исследовательскую деятельность, где развиваются способности устанавливать пространственно-временные, причинно-следственные и родовидовые отношения.

Большие возможности для развития самостоятельной двигательной деятельности открываются на прогулке. Важно, чтобы на участке, помимо стационарных пособий, были и выносные пособия: мячи, обручи, кегли, ведерки, метелки, лопатки, санки, ледянки, трехколесные велосипеды и т. п.

Зимой самостоятельная двигательная деятельность будет более содержательной, если на участке есть снежные постройки: горки, снежные валы, тропинки из снега, ледяные дорожки, разноцветные льдинки, снеговик с обручем, в который дети могут бросить льдинки, снежки и т. п. В разное время года взрослые продумывают различные двигательные задания.

Например, летом – добежать до березы, кустарника, проскакать по дорожке до определенного ориентира, подлезть под кустик, допрыгнуть до веревки, натянутой между деревьями, и позвонить в колокольчик или снять ленту и т. п. Зимой можно пройти по снежному валу, перелезть через него, пройти по тропинке из снега, пройти след в след, перебросить снежок или льдинку через снежный вал, съехать с горки, подняться на горку и т. п.

Самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе, спортивные игры проводятся ежедневно с целью тренировки, закрепления двигательных навыков по овладению основным видам движения (*прыжки, равновесие, ползание, лазанье, метание*), спортивных игр и их элементов (*катание на велосипедах, самокатах, баскетбол, волейбол, футбол*).

При проведении подвижной игры надо обязательно учитывать, что малышам нравится повторение одной и той же игры. В этом случае дети имеют возможность закрепить новое умение, для них более осмысленным становится текст. Старшим детям хочется познать что-то нового, поэтому можно придумать несколько вариантов игры за счет изменения текста, внесения дополнительных заданий, атрибутов.

Большое значение для развития двигательных умений и навыков имеет самостоятельная деятельность детей в физкультурном уголке. Оборудование физкультурного уголка должно соответствовать возрастным особенностям детей дошкольного возраста, включать спортивное оборудование, изготовленное своими руками.

2.3 Особенности взаимодействия педагогов с семьями воспитанников

Основанием для определения форм и методов взаимодействия с семьями воспитанников являются нормативные документы, закрепляющие основу взаимодействия (основные международные документы, нормативные документы федерального и регионального уровня, нормативные документы МАДОУ «ДС № 453 г. Челябинска»), а также современные исследования основных направлений взаимодействия ДОУ и семьи (психолого-педагогическое сопровождение семьи в вопросах воспитания детей, защита прав ребенка, работа с семьями и др.).

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

Задачи в работе с семьями воспитанником в образовательной области «Физическое развитие»:

- Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для

- полноценного физического развития ребенка;
- Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку);
- Стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; Создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов;
- Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач;
- Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности⁴
- Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции и клубы (любителей туризма, плавания и пр.);
- Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

Принято выделять несколько групп методов и форм работы с родителями:

– *Наглядно-информационные.* Нацелены на знакомство родителей с условиями, задачами, содержанием и методами воспитания детей, способствуют преодолению поверхностного суждения о роли детского сада, оказывают практическую помощь семье (фотографии, выставки детских работ, стенды, ширмы, папки-передвижки, а также аудиозаписи бесед с детьми, видеофрагменты организации различных видов деятельности, режимных моментов и др.);

– *Информационно-аналитические.* Способствуют организации общения с родителями, основной задачей которых является сбор, обработка и использование данных о семье каждого воспитанника, общекультурном уровне его родителей, наличии у них необходимых педагогических знаний, отношении в семье к ребёнку, запросах, интересах, потребностях родителей в психолого-педагогической информации. Только на основе анализа этих данных возможно осуществление индивидуального, лично-ориентированного подхода к ребёнку в условиях дошкольного учреждения и построение грамотного общения с родителями;

– *Досуговые.* Обеспечивают установление теплых неформальных отношений между педагогами и родителями, а также более доверительных отношений между родителями и детьми (проведение педагогами совместных праздников и досугов);

– *Информационно-ознакомительные.* Нацелены на преодоление поверхностных представлений о работе дошкольного учреждения путем ознакомления родителей с самим дошкольным учреждением, с особенностями его работы и педагогами («Дни открытых дверей» и др.).

В образовательном процессе дошкольного учреждения активно используются как традиционные, так и нетрадиционные формы работы с родителями воспитанников: родительские собрания; индивидуальные и групповые консультации; беседы; посещения на дому; родительские тренинги; практикумы; родительские чтения; педагогические гостиные; круглые столы; устные журналы и др.

Наиболее востребованной формой работы с родителями является наглядная пропаганда – целенаправленное систематическое применение наглядных средств в целях ознакомления родителей с задачами, содержанием, методами воспитания в детском саду, оказания практической помощи семье:

- уголок для родителей (содержит материалы информационного характера – правила для родителей, распорядок дня, объявления различного характера; материалы, освещающие вопросы воспитания детей в детском саду и семье);
- разнообразные выставки (выставки детских работ, тематические выставки по определенному разделу программы);
- информационные листки (объявления о собраниях, событиях, экскурсиях, просьбы о помощи, благодарность добровольным помощникам и т.д.);
- семейная газета(в ней родители могут рассказать об интересных случаях из жизни семьи, поделиться опытом воспитания и др.);
- папки-передвижки (формируются по тематическому принципу) и другие.

Современной формой взаимодействия с семьей является работа Интернет-представительства МБДОУ «ДС № 150 г.Челябинска».

2.4. Технологии в обучения и развития детей образовательной области «Физическое развитие»

Здоровьесберегающие технологии

Здоровьесберегающая технология – это система мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды в Законе об образовании 2013 (федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации") предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Здоровьесберегающие образовательные технологии являются наиболее значимыми по степени влияния на здоровье детей среди образовательных технологий. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем, связанных с психическим и физическим здоровьем детей. Здоровьесберегающие технологии можно распределить в три подгруппы:

1. Учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся; физкультурно-оздоровительная деятельность на занятиях по физическому воспита-

нию, а также в виде различных гимнастик, физкультминуток, динамических пауз и пр. Концептуальные идеи и принципы:

- обучение грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья детей;
- мотивация детей к ведению здорового образа жизни,
- предупреждение вредных привычек;
- обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни;
- конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

2. Психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми (сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса). Концептуальные идеи и принципы:

- обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье;
- обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника, т.к. эмоциональный настрой, психическое благополучие, бодрое настроение детей является важным для их здоровья;
- создание в дошкольном учреждении целостной системы, обеспечивающей оптимальные условия для развития детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, состояния соматического и психического здоровья.
- в данной системе взаимодействуют диагностическое, консультативное, коррекционно-развивающее, лечебно-профилактическое и социальное направления.

3. Организационно-педагогические технологии, определяющие структуру образовательного процесса, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний. Концептуальные идеи и принципы:

- определение структуры учебного процесса, частично регламентированную в СанПиН, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии;
- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
- организация контроля и помощи в обеспечении требований санитарно-эпидемиологических нормативов – Сан ПиНов;
- организация и контроль питания детей, физического развития, закаливания, организация мониторинга здоровья детей и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
- организация профилактических мероприятий, способствующих резистентности детского организма (например, иммунизация, полоскание горла противовоспалительными травами, щадящий режим в период адаптации и т.д.).

Игровые технологии

Игровые технологии – фундамент всего дошкольного образования. В свете ФГОС дошкольного образования личность ребенка выводится на первый план и теперь все дошкольное детство должно быть посвящено игре.

Концептуальные идеи и принципы:

- игра – ведущий вид деятельности и форма организации процесса обучения;
- игровые методы и приёмы - средство побуждения, стимулирования обучающихся к познавательной деятельности;
- постепенное усложнение правил и содержания игры обеспечивает активность действий;
- игра как социально-культурное явление реализуется в общении. Через общение она передается, общением она организуется, в общении она функционирует;
- использование игровых форм занятий ведет к повышению творческого потенциала обучаемых и, таким образом, к более глубокому, осмысленному и быстрому освоению изучаемой дисциплины;
- цель игры – учебная (усвоение знаний, умений и т.д.). Результат прогнозируется заранее, игра заканчивается, когда результат достигнут;
- механизмы игровой деятельности опираются на фундаментальные потребности личности в самовыражении, самоутверждении, саморегуляции, самореализации.

Проектная технология

Концептуальные идеи и принципы:

- развитие свободной творческой личности, которое определяется задачами развития и задачами исследовательской деятельности детей, динамичностью предметно-пространственной среды;
- особые функции взрослого, побуждающего ребёнка обнаруживать проблему, проговаривать противоречия, приведшие к её возникновению, включение ребёнка в обсуждение путей решения поставленной проблемы;
- способ достижения дидактической цели в проектной технологии осуществляется через детальную разработку проблемы (технология);
- интеграция образовательных содержаний и видов деятельности в рамках единого проекта совместная интеллектуально – творческая деятельность;
- завершение процесса овладения определенной областью практического или теоретического знания, той или иной деятельности, реальным, осязаемым практическим результатом, оформленным тем или иным образом.

2.5. Реализации регионального компонента в образовательной области «Физическое развитие»

Содержание области «Физическое развитие» предусматривает включение в образовательный процесс регионального компонента, который реализуется через различные формы работы с детьми – народные подвижные игры, считалки, участие детей в традиционных спортивных мероприятиях, спартакиадах Ленинского района, города, организация традиционных праздников и развлечений в рамках ДОУ.

Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. В них ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе.

С учётом демографических данных в Уральском регионе проживает большой процент представителей русской, башкирской и татарской национальности. У каждого народа сложилась своя копилка игр. Каждая игра может решить определённые задачи:

- через игровую деятельность ознакомиться с народной мудростью;
- в процессе игры познакомиться с менталитетом других народов;
- получить информацию о промыслах;
- уважение других народов (толерантность);
- внесение элементов новизны в современную культуру детей;
- сглаживание проблемы отцов и детей, т.к. дети не знают, во что играли их родители.

В целом можно отметить, что при использовании народных игр образовательный процесс становится обогащённым и целостным.

В младшем дошкольном возрасте, в соответствии с возрастными особенностями и возможностями, из народных игр, в большей степени, могут использоваться игры, такие как: игры-забавы, игры с народными игрушками, подвижные игры, изредка хороводные.

В старшем дошкольном возрасте могут использоваться все виды народных игр, но в меньшей степени, чем в младшем возрасте, используются игры с народными игрушками. Дошкольники должны уметь играть в народные игры самостоятельно, иметь любимые игры.

Следует использовать народные игры примерно 1 раз в неделю в старших играх наряду с другими играми, чередуя при этом русские, татарские, башкирские, подвижные, словесные, хороводные, учитывая сезон и возраст.

В младших группах лучше начинать с использования, в основном, русских народных игр, привязывая к идее космологического устройства мира, взаимосвязи человека с природой, бережного отношения к родной природе. Подойдут игры-забавы «Галки летят», «Пекарь», «Дыбки» и др., подвижные игры «Большие ноги шли по дороге».

В старших группах в начале учебного года рекомендуется проводить занятия по знакомству с историей и культурой, в том числе с играми России, Башкортостана, Татарстана. Народные подвижные и хороводные игры лучше использовать на прогулках. В старших группах дети могут являться активными участниками народных праздников, сценарии которых включают народные игры.

2.6. Программно-методический комплекс образовательного процесса

1. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования;
2. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 3-е изд. испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 368с.;
3. Программа воспитания и обучения в детском саду / под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. – М.: «Мозаика – синтез», 2007;
4. Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. Младший, средний и старший дошкольный возраст / автор-сост. О.В. Музыка. - Волгоград: Учитель, 2011. – 127с.;
5. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009. – 80с.;
6. Пензулаева Л.И. Система работы в средней группе. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. – 112 с.;
7. Пензулаева Л.И. Система работы в старшей группе. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. – 128 с.;
8. Пензулаева Л.И. Система работы в подготовительной к школе группе. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. – 112 с.;
9. Котляров А.Д., Котляров Г.Л. Методика обучения плаванию в дошкольном образовательном учреждении: Учебное пособие. – Челябинск: Урал ГАФК, 2004. – 112 с.;
10. Обучение плаванию в детском саду: Кн. Для воспитателей дет.сада и родителей / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина. – М.: Просвещение, 1991. – 159с.: ил.
11. Тарасова, Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста [Текст]: методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ/ Т.А. Тарасова. - М.: ТЦ Сфера, 2005.;
12. Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013. – 112с.;
13. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушении опорно-двигательного аппарата): Пособие для инструкторов лечеб. физкультуры, воспитателей и родителей / О.В. козырева. – М.: Просвещение, 2003. – 112 с.;
14. «Программа логопедической работы по преодолению общего недоразвития речи у детей», авторы: Т.Б.Филичева, Г.В.Чиркина, Т.В.Туманова, С.А. Миронова, А.В. Лагутина – М., «Просвещение», 2009. Программа рекомендована учёным советом ГНУ «Институт коррекционной педагогики Российской академии образования»;
15. Примерная адаптированная основная образовательная программа для дошкольников с тяжелым нарушением речи под редакцией профессора Л.В.Лопатиной, С-Пб., 2014;

16. Овчинникова Т.С. Подвижные игры, физминутки и общеразвивающие упражнения с речью и музыкой в логопедическом детском саду. – СПб.: КАРО, 2006. – 144 с.
17. Степаненкова, Э.Я. Сборник подвижных игр [Текст]: методическое пособие / Э.Я. Степаненкова. – М.: Мозаика-Синтез, 2014.
18. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003. – 80с.;
19. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 160с. (Здоровый малыш);
20. Оздоровительный комплекс в детском саду: Бассейн – фитобар – сауна: Методическое пособие / Коллектив авторов, под ред. Егоров Б.Б. – М.: Издательство «Гном и Д», 2004. – 160с.;
21. Давыдов М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников: 4-7 лет. – М.: ВАКО, 2007. – 304 с. – (Дошкольники: учим, развиваем, воспитываем);
22. Казина О.Б. Лучшие спортивные праздники и развлечения в детском саду. / О.Б. Казина; худож. А.А. Селиванов. – Ярославль: Академия развития, 2009. – 160 с.: ил. – (Детский сад: день за днем. В помощь воспитателям и родителям);
23. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007. – 160 с.;
24. Осокина Т.И. и др. Игры и развлечения на воздухе. Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Л.С. Фурмина, 1983. – 224 с., ил. – (Б-ка воспитателя детского сада);
25. Игры на свежем воздухе / Авт.-сост. Маркевич В.В. – М.: АСТ,Мн.: Харвест, 2005, - 112 с.;

3. Организационный раздел

3.1. Описание условий реализации Программы

Для реализации образовательной деятельности в ДОУ имеются:

- большой спортивный зал, предназначенный для проведения занятий, индивидуальной работы, праздников, развлечений, утренней гимнастики, физкультурных досугов, соревнований;
- спортивные площадки на улице с специальным покрытием и необходимым физкультурным оборудованием, предназначенный для проведения занятий, индивидуальной работы, праздников, развлечений, физкультурных досугов, соревнований;

Развивающая предметно-пространственная среда включает необходимые предметы и оборудование, обеспечивающие каждый из видов деятельности. Материалы соответствуют возрастной специфике каждого вида деятельности и подбираются с учетом возраста детей в конкретной группе.

Спортивное оборудование, инвентарь способствует приобщению к физической, оздоровительной деятельности, в процессе которой у ребенка вырабатывается позиция по отношению к своему здоровью, гигиене тела, двигательным умениям и навыкам.

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 занятий 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).

Набор оборудования для физкультурного зала

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во на группу
Для ходьбы, бега, равновесия	Балансиры разного типа	6 маленькие; 6 больше.	12
	Бревно гимнастическое напольное	Длина 240 см Ширина верхней поверхности 10 см Высота 15 см	2
	Доска с ребристой поверхностью	Длина 150 см Ширина 20 см Высота 3 см	2
	Дорожка-змейка (канат)	Длина 200 см Диаметр 6 см	1
	Дорожка массажная	Комплект из 2 элементов	
	Дорожка трансформ.		
	Коврик массажный	Комплект из 32 элементов	1
	Модуль мягкий	(комплект из 4 сегментов)	1
	Подушка -балансир	Диаметр 30 см	8
Скамья гимнастич.	Длина 200 см Ширина 24 см Высота 25, 30 см	3	

	Степ-платформа		20
Для прыжков	Батут детский	Диаметр 100-120 см	1
	Стойки для прыжков в высоту		3
	Конус (ориентиры)		10
	Мат гимнастический	Длина 200 см Ширина 100 см Высота 7 см	6
	Скакалка короткая	Длина 120-150 см	20
	Кегли (набор)		2
Для катания, бросания, ловли	Кольцеброс (набор)		2
	Мешочек с грузом малый	Масса 150-200 г	10
	Мяч средний	10-12 см	30
	Мяч малый	5-8см	30
	Мяч теннисный		50
	Мяч для массажа		30
	Комплект для детских спортивных игр (мешки)		4
Для ползания и лазанья	Ворота		3
	Набор дуг		3
	Канат		1
	Стенка гимнастическая	Высота 270 см Ширина пролета 75см	4
	Туннель	Диаметр 90 см	1
Для общеразвивающих упражнений	Кольцо плоское	Диаметр 18 см	10
	Кольцо плоское	Диаметр 13 см	10
	Лента короткая	Длина 50-60 см	30
	Массажер "Ролик"		9
	Обруч малый	Диаметр 54-60 см	20
	Обруч средний	Диаметр 70см	20
	Палка гимнастическая короткая	Длина 75-80 см	25

В возрастных группах оформлены физкультурные уголки, которые служат удовлетворению потребности дошкольника в движении и приобщении его к здоровому образу жизни. Педагогу необходимо научить детей самостоятельно применять спортивный инвентарь и методическое пособие в условиях ограниченного пространства.

Региональный компонент в физкультурных уголках включает фотографии спортсменов, чемпионов Южного Урала, фотографии спортивных сооружений города, картотеки народных игр, коллекции наград спортивной семьи и воспитанников ДОУ.

3.2. Педагогическая диагностика детей при освоении Программы

Требования Стандарта к результатам освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребёнка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность), а также системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в Российской Федерации, отсутствие возможности вменения ребёнку какой-либо ответственности за результат) делают неправомерными требования от ребёнка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений и обуславливают необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Педагогическая диагностика детей проводится два раза в год на начало и конец учебного года. Диагностика осуществляется в электронной программе «АИС «Мониторинг развития ребенка».

Общероссийская система мониторинга физического развития детей, подростков и молодёжи (Утверждено Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001 г, № 916) проводится у детей достигших 4 года и старше.

3.3. Модель двигательного режима детей 3-7 лет в ДОУ

Модель двигательного режима 1-ой младшей группы

№ п/п	Физкультурно-оздоровительные мероприятия	Особые указания	Ответственные
1	Ежедневная физкультурно-оздоровительная работа		
1.1	Утренняя гимнастика	В музыкальном зале (осень-зима-весна) На улице (лето) Длительность 5-6 мин.	Воспитатель Музыкальный руководитель
1.2	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно во время прогулки Длительность 10-15 мин.	Воспитатель
1.3	Гимнастика после дневного сна	В группе 5-6 мин.	Воспитатель
1.4	Индивидуальная работа по развитию основных движений	На лице во время прогулки В группе 5-10 мин. С учётом рекомендаций	Воспитатель Инструктор ФК
1.5	Двигательная разминка в перерывах между занятиями	По мере необходимости Длительность 2-3 мин.	Воспитатель
2	Учебные занятия		
2.1	Физкультурные занятия	2 раза в неделю: 10 мин. 1 в, физкультурном зале	Инструктор ФК Воспитатель
2.2	Музыкальное занятие: танцевальная и музыкально-ритмическая деятельность	В зависимости от задач занятия	Воспитатель Муз. руководитель

3	Самостоятельная двигательная деятельность детей		
3.1	Занятия в зоне двигательной активности в группе	Ежедневно под руководством воспитателя	Воспитатель
3.2	Движения в бытовой и игровой деятельности	Ежедневно, самостоятельно в зависимости от интересов детей	Воспитатель
3.3	СДД во время прогулки	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей и ДА детей	Воспитатель

Модель двигательного режима 2-ой младшей группы

№ п/п	Физкультурно-оздоровительные мероприятия	Особые указания	Ответственные
1	Ежедневная физкультурно-оздоровительная работа		
1.1	Утренняя гимнастика	В музык. зале (осень-зима-весна) На улице (лето) Длительность 6-8 мин.	Воспитатель Музыкальный руководитель
1.2	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно во время прогулки Длительность 20-25 мин.	Воспитатель
1.3	Гимнастика после дневного сна	В группе 6-8 мин.	Воспитатель
1.4	Индивидуальная работа по развитию основных движений	На лице во время прогулки В группе 10-15 мин. С учётом рекомендаций	Воспитатель Инструктор ФК
1.5	Физкультминутки, двигательная разминка в перерывах между занятиями	По мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятия. Длительность 3-4 мин.	Воспитатель
1.6	Коррекционно-профилактические упражнения специализированного воздействия	С учётом рекомендаций Хождение по массажным дорожкам, самомассаж стоп	Воспитатель
2	Учебные занятия		
2.1	Физкультурные занятия	2 раза в неделю 15 мин. В спортивном зале	Инструктор ФК
2.2	Музыкальное занятие: - танцевальная, музыкально-ритмическая деятельность -выразительное движение	В зависимости от задач занятия 2 раза в неделю 15 мин.	Музыкальный руководитель
3	Самостоятельная двигательная деятельность детей (СДД)		
3.1	Занятия в зоне двигательной активности в группе	Ежедневно под руководством воспитателя	Воспитатель
3.2	Движения в бытовой и игровой деятельности	Ежедневно, самостоятельно в зависимости от интересов детей	Воспитатель
3.3	СДД во время прогулки	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей и ДА детей	Воспитатель
3.4	Посещение физкультурного зала	Свободное посещение в зависимости от учебной деятельности и погодных условий	Воспитатель Инструктор ФК
4	Физкультурно-массовые мероприятия		

4.1	Физкультурные досуги	1 раз в месяц 15- 20 мин. В соответствии с тематическим планом проведения физкультурных досугов	Воспитатель Инструктор ФК
4.2	Физкультурно-спортивные праздники	В соответствии с планом физкуль- турно-массовых мероприятий	Воспитатель Инструктор ФК
4.3	Дни здоровья	По сезонам, в течении всего дня.	Заведующая ДОУ Мед. работники Пед. коллектив

Модель двигательного режима средней группы

№ п/п	Физкультурно-оздоровительные ме- роприятия	Особые указания	Ответственные
1	Ежедневная физкультурно-оздоровительная работа		
1.1	Утренняя гимнастика	В спортив. зале (осень-зима-весна) На улице (лето) Длительность 8-10 мин.	Воспитатель Инструктор ФК
1.2	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно во время прогулки Длительность 25-30 мин.	Воспитатель
1.3	Гимнастика после дневного сна	В группе 8-10 мин.	Воспитатель
1.4	Индивидуальная работа по развитию основных движений	На лице во время прогулки В группе 10-15 мин. С учётом рекомендаций	Воспитатель Инструктор ФК
1.5	Физкультминутки, двигательная разминка в перерывах между занятиями	По мере необходимости, в зависи- мости от вида и содерж-я занятия. Длительность 3-5 мин.	Воспитатель
1.6	Коррекционно-профилактические упражнения специализированного воздействия	С учётом рекомендаций Хожжение по массажным дорож- кам, самомассаж стоп	Воспитатель
2	Учебные занятия		
2.1	Физкультурные занятия	2 раза в неделю 20 мин. В спортивном зале	Инструктор ФК
2.3	Музыкальное занятие: - танцевальная, музыкально- ритмическая деятельность -выразительное движение	В зависимости от задач занятия 2 раза в неделю 20 мин.	Музыкальный руководитель
3	Самостоятельная двигательная деятельность детей (СДД)		
3.1	Занятия в зоне двигательной активности в группе	Ежедневно под руководством воспитателя	Воспитатель
3.2	Движения в бытовой и игровой деятельности	Ежедневно, самостоятельно в зави- симости от интересов детей	Воспитатель
3.3	СДД во время прогулки	Продолжительность зависит от ин- дивидуальных особенностей и ДА детей	Воспитатель
3.4	Посещение физкультурного зала	Свободное посещение в зависимо- сти от учебной деятельности и погодных условий	Воспитатель Инструктор ФК
4	Физкультурно-массовые мероприятия		

4.1	Физкультурные досуги	1 раз в месяц 20-25 мин. В соответствии с тематическим планом проведения физкультурных досугов	Воспитатель Инструктор ФК
4.2	Физкультурно-спортивные праздники	В соответствии с планом физкуль- турно-массовых мероприятий	Воспитатель Инструктор ФК
4.3	Дни здоровья	По сезонам, в течении всего дня.	Заведующая ДОУ Мед. работники Пед. коллектив
4.4	Походы. Пешеходные прогулки	Ежеквартально	Воспитатель Инструктор ФК

Модель двигательного режима старшей группы

№ п/п	Физкультурно-оздоровительные мероприятия	Особые указания	Ответственные
1	Ежедневная физкультурно-оздоровительная работа		
1.1	Утренняя гимнастика	В спортивном зале (осень-зима-весна) На улице (весна-лето-осень) Длительность 10 мин.	Воспитатель Инструктор ФК
1.2	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно во время прогулки Длительность 30- 40 мин.	Воспитатель
1.3	Гимнастика после дневного сна	В группе 10 мин.	Воспитатель
1.4	Индивидуальная работа по развитию основных движений	На лице во время прогулки В группе 10-15 мин. С учётом рекомендаций	Воспитатель Инструктор ФК
1.5	Физкультминутки, двигательная разминка в перерывах между занятиями	По мере необходимости, в зависи- мости от вида и содерж-я занятия. Длительность 3-5 мин. Всего 8-10 мин.	Воспитатель
1.6	Коррекционно- профилактические упражнения специализированного воздействия	С учётом рекомендаций Хождение по массажным дорож- кам, самомассаж стоп	Воспитатель
1.7	Оздоровительный бег	После утренней гимнастики (весна-лето-осень) В конце прогулки (когда нет физкультурных занятий) Длительность 4-5 мин.	Инструктор ФК Воспитатель
2	Учебные занятия		
2.1	Физкультурные занятия	2 раза в неделю 25 мин. В спортивном зале	Инструктор ФК
2.2	Музыкальное занятие: - танцевальная, музыкально- ритмическая деятельность -выразительное движение	В зависимости от задач занятия 2 раза в неделю 25 мин.	Музыкальный руководитель
3	Самостоятельная двигательная деятельность детей (СДД)		
3.1	Занятия в зоне двигательной активности в группе	Ежедневно под руководством вос- питателя	Воспитатель
3.2	Движения в бытовой и игровой деятельности	Ежедневно, самостоятельно в зави- симости от интересов детей	Воспитатель

3.3	СДД во время прогулки	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей и ДА детей	Воспитатель
3.4	Посещение физкультурного зала	Свободное посещение в зависимости от учебной деятельности и погодных условий	Воспитатель Инструктор ФК
4	Физкультурно-массовые мероприятия		
4.1	Физкультурные досуги	1 раз в месяц 25-30 мин. В соответствии с тематическим планом проведения физкультурных досугов	Воспитатель Инструктор ФК
4.2	Физкультурно-спортивные праздники	В соответствии с планом физкультурно-массовых мероприятий	Воспитатель Инструктор ФК
4.3	Дни здоровья	По сезонам, в течении всего дня.	Заведующая ДОУ Мед. работники Пед. коллектив
4.4	Участие в спортивно-массовых мероприятиях района, подготовка к ним	Весенняя легкоатлетическая эстафета Турнир по подвижным играм Лыжная эстафета	Заведующая ДОУ Воспитатель Инструктор ФК Мед. Персонал

Модель двигательного режима подготовительной к школе группы

№ п/п	Физкультурно-оздоровительные мероприятия	Особые указания	Ответственные
1	Ежедневная физкультурно-оздоровительная работа		
1.1	Утренняя гимнастика	В спортивном зале (осень-зима-весна) На улице (весна-лето-осень) Длительность 10-12 мин.	Воспитатель Инструктор ФК
1.2	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно во время прогулки Длительность 40-60 мин.	Воспитатель
1.3	Гимнастика после дневного сна	В группе 10-12 мин.	Воспитатель
1.4	Индивидуальная работа по развитию основных движений	На лице во время прогулки В группе 10-15 мин. С учётом рекомендаций	Воспитатель Инструктор ФК
1.5	Физкультминутки, двигательная разминка в перерывах между занятиями	По мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятия. Длительность 3-5 мин. Всего 8-10 мин.	Воспитатель
1.6	Коррекционно-профилактические упражнения специализированного воздействия	С учётом рекомендаций Хождение по массажным дорожкам, самомассаж стоп	Воспитатель
1.7	Оздоровительный бег	После утренней гимнастики (весна-лето-осень) В конце прогулки (когда нет физкультурных занятий) Длительность 5-6 мин.	Инструктор ФК Воспитатель
2	Учебные занятия		
2.1	Физкультурные занятия	2 раза в неделю 30 мин. В спортивном зале	Инструктор ФК

2.2	Музыкальное занятие: - танцевальная, музыкально-ритмическая деятельность -выразительное движение	В зависимости от задач занятия 2 раза в неделю 30 мин.	Музыкальный руководитель
3	Самостоятельная двигательная деятельность детей (СДД)		
3.1	Занятия в зоне двигательной активности в группе	Ежедневно под руководством воспитателя	Воспитатель
3.2	Движения в бытовой и игровой деятельности	Ежедневно, самостоятельно в зависимости от интересов детей	Воспитатель
3.3	СДД во время прогулки	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей и ДА детей	Воспитатель
3.4	Посещение физкультурного зала	Свободное посещение в зависимости от учебной деятельности и погодных условий	Воспитатель Инструктор ФК
4	Физкультурно-массовые мероприятия		
4.1	Физкультурные досуги	1 раз в месяц 30-40 мин. В соответствии с тематическим планом проведения физкультурных досугов	Воспитатель Инструктор ФК
4.2	Физкультурно-спортивные праздники	В соответствии с планом физкультурно-массовых мероприятий	Воспитатель Инструктор ФК
4.3	Дни здоровья	По сезонам, в течении всего дня.	Заведующая ДОУ Мед. работники Пед. коллектив
4.4	Участие в спортивно-массовых мероприятиях района, подготовка к ним	Весенняя легкоатлетическая эстафета Турнир по подвижным играм Лыжная эстафета	Заведующая ДОУ Воспитатель Инструктор ФК Мед. Персонал

Список литературы

1. Закон об образовании 2013 - федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
2. Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"
5. Дошкольное образование как ступень общего образования: Научная концепция/под ред. В.И. Слободчикова /В.И.Слободчиков, Н.А.Короткова, П.Г. Нежнов, И.Л.Кириллов.- М.: Институт развития дошкольного образования РАО,2005.-28с.
6. Материалы и оборудование для детского сада: Пособие для воспитателей и заведующих / Под ред. Т.Н.Дороновой и Н.А.Коротковой. М., ЗАО "Элти-Кудиц", 2003. - 160 с.
Проектирование основной общеобразовательной программы ДОУ/авт.-сост.И.Б.Едакова, И.В.Колосова и др. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2012. – 104.
7. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования

**Комплексно-тематическое планирование во второй младшей группе (реализация ФГОС)
СЕНТЯБРЬ**

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
		Здравствуй, осень! До свидания, лето!		Урожай. Овощи и труд взрослых на огороде	Урожай. Фрукты и труд взрослых в саду
Физическая культура	Физкультура	по 2 занятия - зал по 1 занятие - бассейн			
	ОРУ	С флажками		С мячом	С кубиками
	ОВД	1. Ходьба м/у линиями. 2. Катание мяча друг другу. 3. Прыжки на двух ногах на месте.	1. Прыжки на двух ногах на месте. 2. Ходьба стайкой. 3. Катание мяча друг другу. (Л.И. Пензулаева, 25 стр.)	1. Прокатывание мяча. 2. Ползание на четвереньках по прямой. 3. Ходьба и бег по сигналу.	1. Катание мяча между предметами. 2. Прыжки с продвижением вперед. 3. Ползание на четвереньках по прямой.
	Плавание	1. Провести экскурсию в бассейн. 2. Рассказать о правилах посещения бассейна. 3. Учить самостоятельно передвигаться по ванне бассейна, играть с игрушками в воде (А.Д. Котляров, 52 стр.)			
	Игровые задания на улице	1. Ходьба по тропинке. 2. Игровое упражнение «зайчата»	1. Игровое упражнение «Собираем урожай в огороде». 2. Ходьба по тропинке.	1. Игровое упражнение «Скочки на кочку». 2. Подлезание под препятствие. 3. Ходьба по тропинке.	1. Игровое задание «По дорожке в сад»
	Подвижные игры	«Беги ко мне» (Л.И. Пензулаева, 24 стр.)	«По ровненькой дорожке»,	«Собираем урожай»	«Солнышко и дождик»,
	Подвижные игры на прогулке	«Мыши в кладовой»	«Поймай комара»	«Попади в круг»	«Птичка и птенчики»
	Малоподвижные игры	«Пузырь»	«Пакет», «Найдем птичку»	«Найди, где спрятано?»	«Как живешь?», «Найдем жука»
Физкультурные досуги		«Прогулка в лес»		«Здравствуй, осень!»	

ОКТАБРЬ

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
		Краски осени	Грибы и ягоды	Деревья и кустарники	Домашние животные и их детеныши
Физическая культура	Физкультура	по 2 занятия - зал по 1 занятие - бассейн			
	ОРУ	Без предмета		С мячом	На скамье
	ОВД	1. Ходьба по доске. 2. Катание мячей между предметами. 3. Прыжки через шнур. (Л.И. Пензулаева, 28 стр.)	1. Ходьба со сменой направления. 2. Прыжки с продвижением вперед. 3. Катание мячей друг другу.	1. Прыжки из кружка в кружок. 2. Ползание между предметами. 3. Ходьба по гимнастической скамейке.	1. Ходьба и бег со сменой направления по сигналу. 2. Подлезание под шнур. 3. Ходьба и бег между предметами. (Л.И. Пензулаева, 32 стр.)
	Плавание	1. Продолжать знакомить детей со свойствами воды; 2. Учить выдоху, опуская губы в воду; 3. Учить элементарным движениям рук и ног в воде; 4. Обучить опусканию лица в воду; 5. Способствовать воспитанию смелости и закаливанию организма. (А.Д. Котляров, 53 стр.)			
	Игровые задания на улице	1. Ходьба по бортику песочницы. 2. Игровое упражнение «Зайчата»	1. Игровое задание «По ягоды»	«В лесу», «быстрый мяч».	1. «Пробеги не задень» 2. Игровое упражнение «Крольчата»
	Подвижные игры	«Найди свой цвет»	«У медведя во бору»	«Кот и воробышки» (Л.И. Пензулаева, 26 стр.)	«Лохматый пес» (Л.И. Пензулаева, 48 стр.)
	Подвижные игры на прогулке	«Догони мяч»	«Солнышко и дождик»	«Зайка серый умывается»	«Бегите ко мне»
	Малоподвижные игры	«Найди, где спрятано»	«Котята»	«Найдем зайку»	«Как живешь?»
	Физкультурные досуги			«Большие деревья»	

НОЯБРЬ

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
		Мой город. Достопримечательности района	Дикие животные и их детеныши	Домашние птицы	Кто как готовится к зиме
Физическая культура	Физкультура	по 2 занятия в зале по 1 занятию в бассейне			
	ОРУ	С лентами	С обручем	Без предметов	С погремушками
	ОВД	1. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку к носку другой ноги. 2. Прокатывание мяча в воротца. 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	1. Прокатывание мяча друг другу из положения стоя. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком. 3. Прыжки из кольца в кольцо.	1. Ходьба вокруг предметов, выложенных в круг, с остановкой по сигналу 2. Прокатывание мяча м/у предметами. 3. Ползание змейкой м/у предметами на четвереньках	1. Ходьба со выполнением заданий по сигналу (присед и махи руками). 2. Ползание по доске на четвереньках. 3. Перешагивание ч/з шнур.
	Плавание	1. Учить опустить голову под воду; 2. Совершенствовать выдох, опуская губы в воду; 3. Совершенствовать опускание лица в воду; 4. Учить лежать на груди с опорой; 5. Способствовать укреплению дыхательных мышц; 6. Способствовать формированию правильной осанки. (А.Д. Котляров, 54 стр.)			
	Игровые задания на улице	1. Ходьба по ограниченной поверхности (бортик песочницы). 2. «Прогулка по городу»	1. Прыжки «Из ямки в ямку». 2. Подлезание под препятствия «Лиса в норе».	1. Прыжки на двух ногах до предмета «Куручки в огороде» 2. Прокатывание мяча по прямой «Покатилось яйцо»	1. «Бросаем шишки в корзину». 2. Игровое задание «Зайчата прыгают вокруг елочек»
	Подвижные игры	«Найди свой домик»	«Лиса и цыплята»	«Наседка и цыплята» или «Куры и кошка»	«Зайка беленький»
	Подвижные игры на прогулке	«Поезд»	«Мишка косолапый», «Зайцы и волк»	«Найди свое гнездо» «Домашние птицы»	«Вороны»
	Малоподвижные игры	«По ровненькой дорожке»	«Где спрятался мышонок»	«Найдем цыпленка»	«Угадай, чей голосок»
Физкультурные	Я живу на Урале				

досуги				
--------	--	--	--	--

ДЕКАБРЬ

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
		Здравствуй, Зимушка-зима	Зимующие птицы	Зимние забавы	Новогодний калейдоскоп
Физическая культура	Физкультура	по 2 занятия в зале по 1 занятию в бассейне			
	ОРУ	С кубиками	С мячом	С кубиками	На гимнастической скамье
	ОВД	1. Ходьба и бег в рассыпную из положения в колонне 2. Ходьба м/у предметами по прямой и змейкой 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	1. Чередование ходьбы и бега в рассыпную 2. Прыжки со скамейки (высота 20 см) 3. Прокатывание мячей друг другу из положения стойка на коленях и сидя ноги врозь	1. Ходьба и бег с остановкой по сигналу 2. Прокатывание мяча м/у предметами по прямой и змейкой 3. Подлезание в приседе под дугой (высота 50 см)	1. Ходьба и бег в рассыпную с построением в круг по сигналу 2. Ползание на четвереньках по доскам лежащим параллельно 3. Ходьба по скамье боком (руки в стороны или на пояс)
	Плавание	1. Обучать однократному выдоху в воду; 2. Обучить открыванию глаз в воде; 3. Совершенствовать умение лежать на груди у неподвижной опоры; 4. Способствовать закаливанию организма; 5. Воспитывать морально-волевые качества, такие как смелость. (А.Д. Котляров, 55 стр.)			
	Игровые задания на улице	1. Везти санки правой, левой рукой. 2. Двумя руками. 3. Катать санки, перевозя снег, кукол.	1. Толкать санки вперед, следуя за ними 2. Катать санки, перевозя кукол. 3. Лепка снежных комочков	1. Катание снежного кома 2. «Чья снежная горка выше?»	1. Катание с горки на ледянках 2. Преодоление полосы препятствий по сооружениям (или м/у) на участке «В лес за елочкой»
	Подвижные игры	«Льдинка и снежинки»	«Воробышки и кот»	«Снежинки кружатся»	«На елку»
	Подвижные игры на прогулке	«Зайка беленький»	«Вороны»	«Метелица»	«Заморожу»
	Малоподвижные игры	«Найди, где спрятано?»	«Где спряталась синичка?»	«Снежный ком»	«По ровненькой дорожке»
	Физкультурные			«Что вам нравится зимой?»	

	досуги			
--	--------	--	--	--

ЯНВАРЬ

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
		Зимние каникулы	Профессии	Одежда	Наш быт. Мебель. Игрушки
Физическая культура	Физкультура		по 2 занятия в зале по 1 занятию в бассейне		
	ОРУ		С платочками	С обручами	С лентами
	ОВД		1. Ходьба и бег в колонне с поворотом на 180° 2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая предметы. 3. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах	1. Ходьба по периметру зала с переходом на бег в рассыпную. 2. Прокатывание мяча из положения сидя ноги врозь 3. Спрыгивание со скамьи (высота 20 см)	1. Ходьба и бег вокруг ленточек с остановкой по сигналу (Л.И. Пензулаева, 46стр.) 2. Ползание с опорой на ладони и стопы. 3. Подлезание под дугой (высота 50 см)
	Плавание		1.Продолжать учить выдоху в воду; 2. Обучить технике выполнения упражнений на всплывание и лежание на груди у опоры; 3. Совершенствовать умение открывать глаза в воде; 4. Содействовать формированию правильной осанки; 5. Способствовать формированию координационных способностей. (А.Д. Котляров, 56 стр.)		
	Игровые задания на улице		1.Кататься на санках с невысокой горы самостоятельно. 2. Катать на санках друг друга.	1. Метание снежков в песочницу или круг 2. Метание снежков на дальность	1.Катать на санках друг друга. 2. Вдвоем везти одного. 3.Взбираться на гору, везя за собой санки.
	Подвижные игры		«Шоферы»	«Маша вышла на прогулку»	«Уборка»
	Подвижные игры на прогулке		«Пузырь»	«Мы топаем ногами» (Л.И. Пензулаева, 63 стр.)	«Найди свой цвет», «Матрешки»
	Малоподвижные		«Как живешь?»	«Найдем башмачок»	«Вспомни и убери»

	игры				
	Физкультурные досуги			«Мой лучший наряд»	

ФЕВРАЛЬ

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
		Транспорт. Правила дорожного движения	Посуда и продукты питания	Наши защитники	Этикет
Физическая культура	Физкультура	по 2 занятия в зале по 1 занятию в бассейне			
	ОРУ	С мешочками	С обручем	С мячом	На скамье
	ОВД	1. Ходьба с перешагивание через рейки лестницы. 2. Метание в горизонтальную цель двумя руками от груди. 3. Прыжки с высоты 15-20см.	1. Ходьба с высоким подниманием колена и на носках 2. Спрыгивание со скамьи (высота 20 см) 3. Прокатывание мяча по прямой м/у предметами и змейкой (Л.И. Пензулаева, 51 стр.).	1. Ходьба с перешагиванием ч/з шнуры попеременно правой и левой ногой. 2. Бросок мяча из-за головы двумя руками ч/з шнур 3. Подлезанием под шнуром в группировке(Л.И. Пензулаева, 52)	1. Ходьба и бег в рассыпную. 2.Подлезание под дугой 3-4 шт. подряд (высота 50 см) 3.Ходьба по доске с приседанием и хлопком в середине (Л.И. Пензулаева, 54 стр.).
	Плавание	1. Обучить работе ног как при плавании способом кроль на груди у опоры; 2. Продолжать учить технике выполнения упражнений на всплывание и лежание; 3. Совершенствовать умение выполнять выдох в воду; 4. Способствовать воспитанию самостоятельности; 4. Содействовать закаливанию организма. (А.Д. Котлярова, 57 стр.)			
	Игровые задания на улице	1.Метание снежков в круг 2.Перебрасывание снежков ч/з препятствие	1.Кататься на санках с невысокой горы самостоятельно. 2. Катать на санках друг друга.	1.Метание снежков в цель 2. Преодоление полосы препятствий по сооружениям (или м/у) на участке «Разведчики»	1. Перешагивание ч/з препятствие в парах «Помоги другу»; 2. Выполнение различных заданий «Сначала ты, а потом я!»
	Подвижные игры	«Воробышки и автомобили», «Трамвай»	«Огуречик, огуречик»	«Мы пока еще солдаты»	«Вежливое слово»
	Подвижные игры на прогулке	«Поезд», «Цветные автомобили»	«Готовим блюдо»	«Самолеты», «Береги предмет»	«Поймай снежинку»

	Малоподвижные игры	«Тишина» (Л.И. Пензулаева, 61 стр.)	«Зернышко»	«Разведчики»	«Как живешь?»
	Физкультурные досуги			«Аты-баты, мы солдаты»	

МАРТ

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
		Женский день. Семья	Весна шагает по планете	Быть здоровыми хотим	Встречаем птиц
Физическая культура	Физкультура	по 2 занятия в зале по 1 занятию в бассейне			
	ОРУ	С платочками	С мешочками	С мячом	Без предмета
	ОВД	1. Ходьба и бег вокруг ленточек с остановкой по сигналу (Л.И. Пензулаева, 54 стр.) 2. Ходьба и ползание на четвереньках по наклонной скамье 3. Прыжки на двух ногах змейкой м/у предметами	1. Ходьба и бег в колонне с поворотом на 180° 2. Прыжки в длину ч/з шнуры (ширина 15 см) 3. Катание мяча друг другу из положения сидя на пятках, стоя на коленях	1. Ходьба с выполнением заданий по сигналу (с высоким подниманием колена и на носках) 2. Бросание мяча способом от груди друг другу 3. Ползание по скамье на четвереньках (Л.И. Пензулаева, 58 стр.)	1. Ходьба и бег змейкой м/у предметами 2. Ползание по прямой и змейкой м/у предметами с опорой на ладони и стопы 3. Лазанье по лесенке-стремянке
	Плавание	1. продолжать учить работе ног как при плавании способом кроль на груди; 2. Учить открыванию глаз в воде; 3. Совершенствовать технику выполнения упражнений на всплытие и лежание; 4. Способствовать воспитанию смелости и решительности; 5. Содействовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды (А.Д. Котляров, 58 стр.)			
	Игровые задания на улице	1. Прыжки ч/з препятствие (шнур или снежные комки); 2. Метание шишек на дальность	1. Метание в цель «Сбей сосульку»; 2. Ходьба по бортику песочницы или бревну.	1. «Кто быстрее добежит?» 2. Прыжки и круга в круг «С кочки на кочку»	1. Построение по сигналу в круг «Построй гнездо»; 2. Прыжки на небольшое возвышение (веранда) «Птички на веточке»
Подвижные игры	«Бусы для мамы»	«Солнышко и дождик»	«Зайка серый умывается» (Л.И. Пензулаева, 58 стр.)	«Птицы в гнездах»	

Подвижные игры на прогулке	«Наседка и цыплята», «Из-за леса, из-за гор...»	«Веселый воробей»	«Мы топаем ногами», «Идет коза рогатая»	«Чижик»
Малоподвижные игры	«Как у нашей мамы руки»	«Угадай, кто ушел?»	«Кто ушел?»	«Найди птичку»
Физкультурные досуги			«Будем бегать и скакать»	

АПРЕЛЬ

Образовательные области/ Тема недели		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
		Цирк	Маленькие исследователи	Приведем планет у в порядок	Волшебница вода. Рыбки
Физическая культура	Физкультура	по 2 занятия в зале по 1 занятию в бассейне			
	ОРУ	С кубиками на скамейке	С ленточкой	Без предметов	С обручем
	ОВД	1. Ходьба и бег в колонне с поворотом на 180°2. Ходьба приставным шагом по скамье (высота 25 см) 3. Прыжки ч/з шнуры (скакалку) на двух ногах (4-5 шт., расстояние 30 см) (Л.И. Пензулаева, 60 стр.)	1. Бег враспынную со сменной задания по сигналу (Л.И. Пензулаева, 61 стр.) 2. Медленное кружение. 3. Прокатывание мяча по прямой из положения стоя на коленях.	1. Прыжки через 4-6 линий. 2. Лазанье по гимнастической стенке.3. Медленное кружение.	1.Метание в вертикальную цель.2. Прыжки через 4-6 линий. 3. Лазанье по гимнастической стенке
	Плавание	1. Совершенствовать Самостоятельное погружение под воду с головой; 2. Совершенствовать выполнение выдохов в воду; 3. Совершенствовать различные виды передвижений в воде; 4. Способствовать воспитанию смелости и решительности; 5. Содействовать закреплению приобретенных умений личной гигиены (А.Д. Котляров, 59 стр.).			
	Игровые задания на улице	1.Метание ч/з препятствие шишек или мячиков; 2. Перелазание ч/з бревно	1.Бросание мяча в цель «Если сильно» 2. Ходьба по бревну (бортику песочницы) «Держи равновесие».	1. Ходьба на лыжах скользящим и ступающим шагом.	1.Ходьба на лыжах с приседанием под воротцами.
	Подвижные игры	«Собачки в цирке»	«Карусели»	«Попади в круг»	«Трамвай»
	Подвижные игры на прогулке	«Веселый звонкий мяч» или «Силачи на арене»	«Кто дальше уедет»	«Поезд»	«Догони меня»

	Малоподвижные игры	«Пузырь»	«Колдовской котел» или «Где ты?»	«Цветочек»	«Море волнуется» или «Тишина у пруда» (Л.И. Пензулаева, 61 стр.)
	Физкультурные досуги				

Формы работы с родителями

Организа- ционная форма	Цель	Темы
Педагогиче- ские беседы	Обмен мнениями о развитии ребенка, обсуждение характера, степени и возможных причин проблем, с которыми сталкиваются родители и педагоги в процессе его воспитания и обучения. По результатам беседы педагог намечает пути дальнейшего развития ребенка	«Одежда детей в разные сезоны» «Как организовать выходной день с ребенком» «Методические рекомендации к организации и проведению прогулки зимой» «Подвижная игра как средство развития двигательного творчества у детей» «Режим дня дошкольника в выходные и праздничные дни. Рекомендации для родителей»
Практикумы	Выработка у родителей педагогических умений по воспитанию детей, эффективному расширению возникающих педагогических ситуаций, тренировка педагогического мышления	«Активные формы совместного отдыха родителей и детей» «Развитие двигательных умений у детей дошкольного возраста»
Дни открытых дверей	Ознакомление родителей с содержанием, организационными формами и методами физического развития детей	«День здоровья», «Игротека»

Тематические консультации	Создание условий, способствующих преодолению трудностей во взаимодействии педагогов и родителей по вопросам физического развития детей в условиях семьи	<p>«Папки-передвижки» «Закаливающие процедуры - профилактика простудных заболеваний»</p> <p>«Как сделать зимнюю прогулку с малышом приятной и полезной?»</p> <p>«Спортивный уголок дома»</p> <p>«Подвижные игры на свежем воздухе в зимний период для родителей с детьми»</p> <p>«Дошкольник и спорт»</p> <p>«Прогулки с детьми в зимний период»</p> <p>«Развитие двигательной активности детей»</p> <p>«Профилактика плоскостопия»</p> <p>«Активный детский отдых зимой»</p> <p>«Развитие функции равновесия – основа предупреждение травматизма»</p>
Родительские собрания	Взаимное общение педагогов и родителей по актуальным проблемам физического развития детей, расширение педагогического кругозора родителей. Поддержание интереса к физической культуре и спорту	<p>«Здоровый образ жизни»</p> <p>«Чтобы ребёнок рос, здоровым»</p>
Мастер-классы	Овладение практическими навыками организации двигательной деятельности де-	«Здоровые ножки» мастер-класс по плоскостопию

	тей	
Проектная деятельность	<p>Вовлечение родителей в совместную физкультурно-оздоровительную деятельность</p> <p>Овладение способами коллективной мыслительной деятельности; освоения алгоритма создания проекта на основе потребностей ребенка; Достижение позитивной открытости по отношению к родителям</p>	Проект: «Народные подвижные игры Урала»

2. Содержательный раздел

2.1. Особенности организации образовательного процесса

Структура образовательного процесса включает следующие компоненты:

- непосредственно образовательная деятельность (*использование термина «непосредственно образовательная деятельность» обусловлено формулировками СанПиН*);
- образовательная деятельность в режимных моментах;
- самостоятельная деятельность детей;
- образовательная деятельность в семье.

При организации партнерской деятельности взрослого с детьми мы опираемся на тезисы Н.А. Коротковой:

- включенность воспитателя в деятельность наравне с детьми.
- добровольное присоединение детей к деятельности (без психического и дисциплинарного принуждения).
- свободное общение и перемещение детей во время деятельности (при соответствии организации рабочего пространства).
- открытый временной конец занятия (каждый работает в своем темпе).

Непосредственно образовательная деятельность реализуется в совместной деятельности взрослого и ребенка в ходе познавательно-исследовательской деятельности, её интеграцию с другими видами детской деятельности (игровой, двигательной, коммуникативной, изобразительной, а также восприятия художественной литературы и фольклора).

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		Самостоятельная деятельность детей	Образовательная деятельность в семье
Непосредственно образовательная деятельность	Образовательная деятельность в режимных моментах		
Основные формы: игра, занятие, наблюдение, экспериментирование, разговор, решение проблемных ситуаций, проектная деятельность и др.	Решение образовательных задач в ходе режимных моментов	Деятельность ребенка в разнообразной, гибко меняющейся предметно-развивающей и игровой среде	Решение образовательных задач в семье

Ежедневный объём непосредственно образовательной деятельности определяется регламентом этой деятельности. Общий объём учебной нагрузки деятельности детей соответствует требованиям действующих СанПиН.

Образовательный процесс осуществляется в течение всего дня.

Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию в средней группе проводят по общепринятой структуре, состоят из вводной, основной и заключительной частей. Каждая из частей, имея конкретные задачи, подчинена единой цели всестороннему и гармоничному развитию различных двигательных навыков и умений.

Вводная часть: 2-3 минуты – в первой и во второй младшей группе, 5 минут – в старшей группе, 5-6 минут – в подготовительной группе, 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. Первая часть служит той же цели: ввести организм в состояние готовности к основной, второй части — и предлагает несложные задания в ходьбе, беге, комбинации с различными заданиями, которые выполняются по сигналу воспитателя.

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.

Основная часть: 7-8 минут – в первой младшей группе, 12-15 минут – во второй младшей группе, 17 минут – в старшей группе, 20-25 минут - в подготовительной группе, направлена на решение главных задач занятия. Ими являются

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.

Общеразвивающие упражнения с предметами (флажки, кубики, кегли, косички, палки и т. д.) и без предметов проводятся в определенной последовательности: для мышц плечевого пояса, мышц спины и косых мышц живота (наклоны, повороты) и ног. При проведении общеразвивающих упражнений используются различные виды построения: в круг, около предметов, заранее разложенных в шахматном порядке; в рассыпную; в две или три колонны.

Педагог проверяет правильность исходного положения в каждом упражнении общеразвивающего характера, чтобы физическая нагрузка распределялась равномерно на все группы мышц.

Исходные положения различны: стойка ноги на ширине ступни, плеч, сидя ноги врозь, в стойке на коленях, лежа на спине и животе и т. д. Следует обращать внимание на последовательный переход от одного исходного положения к другому.

В этой части занятия происходит обучение основным движениям: прыжкам, равновесию, метанию и лазанью. На одном занятии, как правило, предлагается два, иногда три основных вида движений, не считая упражнений, используемых в подвижной игре. Организация детей, при которой они делятся на большее количество групп (команд), позволяет увеличить двигательную активность, обеспечить разнообразие и интерес к выполняемым упражнениям. К тому же в этих упражнениях присутствует элемент соревнования между детьми и группами одновременно.

Заключительная часть: 1-2 минуты – в первой младшей группе, 3-4 минуты – во второй младшей группе, 4-5 минут – в старшей группе, 4-5 минут – в подготовительной группе, должна обеспечивать ребенку постепенный переход к относительно спокойному состоянию, особенно после подвижной игры.

1. Л.Ф. Асачева, О.В. Горбунова. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия. – Спб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013. – 112с.

В методическом пособии представлена авторская программа Л. Ф. Асачевой и О.В. Горбуновой по профилактике нарушений осанки и плоскостопия. Программа построена из курсов занятий для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Цель программы – профилактика нарушений осанки и плоскостопия как средство укрепления опорно-двигательного аппарата.

Основными **задачами** являются:

- формирование привычки правильного положения спины, головы и постановки стоп;
- развивать двигательные способности детей и физические качества (силу, выносливость, гибкость, координации и равновесие);
- формирование навыка правильного выполнения движений.

Основные **виды упражнений**: общеразвивающие, дыхательные, самомассаж, упражнения на тренажерах и игры для профилактики нарушений осанки и плоскостопия

2. Методика обучения плаванию в дошкольном учреждении: Учебное пособие / под ред. Котляров А.Д., Котлярова Г.Л. – Челябинск: Урал ГАФК, 2004. – 112 с.;

В качестве вариативных форм работы с детьми в образовательной области «Физическое развитие», нами используется методическое пособие Л.Ф. Асачевой и О.В. Горбуновой () и методическое пособие А.Д. Котлярова ().

«Играйте на здоровье! Физическое воспитание детей 3-7 лет» Программа, конспекты занятий, материалы для бесед, методика обучения в разновозрастных группах \ Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова.- М.: Вентана - Граф, 2015.-224 с.

«Играйте на здоровье!» и технология ее реализации. на подвижных играх и игровых упражнениях, включающих самые разнообразные двигательные действия.

Основные задачи:

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

Спортивные игры: баскетбол, футбол, городки, хоккей, настольный теннис, бадминтон.