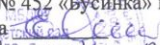


Принято:
Педагогический Совет № 1
МБДОУ «Детский сад № 452 «Бусинка»
г.о. Самара
от « 31 » 08 2020 г.

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 452 «Бусинка» г.о. Самара
Е.А. Салтанова 
Приказ № 52 от « 31 » 08 2020 г.



**Рабочая программа образовательной деятельности по
физическому развитию детей от 2 до 7 лет
муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения «Детский сад комбинированного вида № 452
«Бусинка» городского округа Самара**

Составил:
инструктор
по физической культуре
Целикова Л.А.

Самара, 2020г.

Содержание

1. Целевой раздел

- 1.1 Пояснительная записка**
- 1.2 Цель и задачи реализации Программы**
- 1.3 Принципы и подходы к формированию Программы**
- 1.4 Возрастные особенности физического развития детей 2-7 лет**
- 1.5 Планируемые результаты освоения Программы**
- 1.6 Педагогическая диагностика**

2. Содержательный раздел

- 2.1 Содержание психолого-педагогической работы**
- 2.2 Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений**
- 2.3 Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы**
- 2.4 Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями**
- 2.5 Взаимодействие инструктора по физической культуре с другими участниками образовательного процесса**

3. Организационный раздел

- 3.1 Развивающая предметно-пространственная среда**
- 3.2 Материально-техническое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»**
- 3.3 Режим работы инструктора по физической культуре**
- 3.4 Режим двигательной активности**
- 3.5 Структура занятия в помещении и на свежем воздухе**
- 3.6 Методическое оснащение**

4. Приложения

- 4.1 Перспективное планирование**
- 4.2 Мониторинг**

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре (далее Программа) составлена для реализации Основной образовательной программы МБДОУ « Детский сад комбинированного вида № 452 « Бусинка» г.о. Самара (далее ДОУ) в образовательной области « Физическое развитие», за основу взята Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой (соответствует ФГОС)

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами :

- 1) Закон РФ « Об образовании в РФ» (от 29 12 2012 № 273-ФЗ)
- 2) Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 « об утверждении Федерального государственного образовательного дошкольного образования».
- 3) Санитарно- эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (утв Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 05 2013 г № 26)
- 4) Образовательная программа дошкольного образования МБДОУ « Детский сад № 452»
- 5) Конвенция о правах ребёнка (1989г)
- 6) Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013г № 1014 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам дошкольного образования.

Рабочая программа определяет содержание образовательного процесса по физическому воспитанию детей дошкольного возраста с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

1.2 Цель и задачи реализации программы

Цель: Реализация содержания образовательной программы дошкольного образования МБДОУ « Детский сад № 452» в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования по физическому развитию воспитанников.

Задачи:

- 1) Охрана и укрепление здоровья детей;
- 2) Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;
- 3) Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды;
- 4) Обеспечение гармоничного физического развития, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки;
- 5) Развитие физических качеств: выносливости, ловкости, быстроты, силы, гибкости, равновесия, координации движений;
- 6) Развитие и укрепление различных групп мышц;
- 7) Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков в основных видах движений;
- 8) Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- 9) Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;
- 10) Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, интереса и любви к спорту.

1.3 Принципы и подходы к формированию программы

Программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определёнными ФГОС ДО:

- 1) Принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребёнка.
- 2) Принцип научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики). Соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала. Обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников.
- 3) Принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей. Основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса. Предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках организованной образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования. Предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра. Составлена с учётом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

1.4 Возрастные особенности физического развития детей 2-7 лет

Возрастные особенности детей 2-3 лет

Дети владеют основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия с предметами), сидят на корточках, прыгают с нижней ступеньки. У 2-х летних детей наблюдается устойчивое эмоциональное состояние. Для них характерны яркие эмоциональные реакции, связанные с непосредственными желаниями ребёнка. Возраст 3 лет можно назвать переходным. В первой половине третьего года жизни у детей во многом сохраняются черты, свойственные детям раннего возраста. Однако на третьем году жизни они становятся самостоятельнее. Основной формой мышления становится наглядно-действенная. Для детей данного возраста характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Однако в этот период начинает складываться и произвольность поведения. У детей появляются чувства гордости и стыда, начинают формироваться элементы самосознания. Ребёнок начинает осознавать себя отдельным человеком, отличным от взрослого. У него формируется образ Я. Продолжает развиваться понимание речи. К концу третьего года жизни речь становится средством общения ребёнка со сверстником. Формируются новые виды деятельности, такие как игра, рисование, конструирование. Игра ребёнка двух-трёх лет носит процессуальный характер, главное в ней действия, которые совершаются с игровыми предметами, приближёнными к реальности. На третьем году жизни совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки. При ходьбе постепенно исчезают лишние, мешающие ребёнку движения, что ведёт к их экономичности. Развивается самостоятельность пространственных ориентировок, ребёнок может двигаться на ограниченной, наклонной плоскости. Сложнее и разнообразнее становятся действия с предметами. Процесс усвоения нового в движении сохраняет прежнюю специфику: основное здесь — подражание. Дети ещё не способны придерживаться точно заданной формы движений, но развивающаяся двигательная память помогает им

самостоятельно воспроизводить знакомые двигательные действия. Ребёнок постепенно учится согласовывать свои движения с движениями других детей, приучается своевременно реагировать на сигналы извне, требующие изменить характер движения, его темп, силу или совсем прекратить движение и остановиться. Дети на третьем году жизни совершенствуют ходьбу, лазание, начинают бегать. Эти движения ещё мало координированы и недостаточно точны. Ребёнок чувствует потребность в частой смене движений, не может сохранять неподвижную позу, нуждается в чередовании движений и отдыха. Детям двух- трёх лет необходимы разнообразные движения, вызывающие деятельность различных мышц, переход от более спокойных к более оживлённым движениям. Дети данного возраста обнаруживают крайнюю неустойчивость состояния возбудимости. Повышение и понижение возбудимости наблюдается у детей двух- трёх лет сравнительно часто.

Возрастные особенности детей 3-4 лет.

Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень моторики, то есть их физической подготовленности. Рост ребёнка на четвёртом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода — первых трёх лет. В три года рост мальчиков равен 92,7см, девочек — 91,6см, соответственно в 4 года — 99,3см, и 98,7см — ростовые показатели почти одинаковые. Рост детей четвёртого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений — прыжков, бега, метания, равновесия. В возрасте от трёх до шести лет годовые увеличения в весе также примерно одинаковы для детей обоего пола. В три года вес мальчиков составляет 14,6кг, девочек — 14,1кг. К четырём годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1кг, и 15,8кг. Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками незначительна. Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребёнка происходит срастание отдельных костей черепа и его окончательное формирование. Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий(неправильные позы, лишний вес). Физические упражнения нужно подбирать так, чтобы нагрузка распределялась на все части тела. Использовать различные исходные положения — сидя, лёжа, на спине, животе и т.д. Не рекомендуются статические позы. Необходимо соблюдать определённую дозировку физических упражнений.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус у младших дошкольников ещё недостаточный. В 3-4 года диаметр мышц увеличивается в 2 — 2,5 раза. Строение мышц, характерное для детей четвёртого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. В этом возрасте крупная мускулатура в своём развитии преобладает над мелкой. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания. Ребёнок 3-4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Для малышей полезны упражнения, требующие усиленного выдоха.

Сердечно-сосудистая система ребёнка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребёнка работает хорошо лишь при условии сильных нагрузок. Внимание детей 3-4 лет ещё неустойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки. При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений.

Возрастные особенности детей 4-5 лет.

Темп физического развития остаётся таким же, как и в предыдущий год жизни ребёнка. Средний рост четырёхлетних мальчиков составляет -100,3см, а пятилетних —

107,5см. Средний рост девочек четырёх лет — 99,7см, а пяти лет — 106,1см. Масса тела(средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9кг и 15,4кг, а в пять — 17,8кг и 17,5кг соответственно. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях силовые упражнения, следить за правильностью принимаемых детьми поз. Продолжительное сохранение статической позы может привести к нарушению осанки. В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно, но мышечная выносливость у детей среднего дошкольного возраста наибольшая. Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Нагрузка должна чередоваться с отдыхом. Дозировка физических упражнений укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног — не более 5-6 повторений. Следует дозировать нагрузку для мелких мышечных групп, вместе с тем по возможности развивать мускулатуру предплечья и кисти: использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками. К 5 годам брюшной тип дыхания начинает заменяться грудным. Жизненная ёмкость лёгких у мальчиков больше, чем у девочек. Но, ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребёнка в кислороде. Учитывая это, движения должны подбираться так, чтобы ребёнок выполняя их дышал легко, без задержек. Регуляция сердечной деятельности к 5 годам ещё окончательно не сформирована. Важно не допускать утомления, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. К 4-5 годам возрастает сила нервных процессов. Незавершённость строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму. На пятом году жизни развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако преобладает процесс возбуждения. Вместе с тем именно к 5 годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребёнка на сигнал: вовремя остановиться, изменить направление, темп и т.д.

Возрастные особенности детей 5-6 лет.

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом « первого вытяжения»; за один год ребёнок может вырасти до 7-10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106-107см, а масса тела — 17-18кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200г, а роста — 0,5см. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ещё не завершено. Окостенение опорных костей носовой перегородки не завершено, поэтому даже лёгкие ушибы в области носа, уха или головы могут иметь серьёзные для здоровья последствия. При обучении необходимо давать своевременные указания и напоминания. Использование теннисных мячей в занятиях с детьми данного возраста нежелательно. Позвоночный столб ребёнка 5-7 годам чувствителен к деформирующим воздействиям. Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Наблюдается незавершённость строения стопы. К 6 годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Упражнения в основных видах движений дети данного возраста выполняют более правильно и осознанно. У детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает. В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста. Исследования по определению общей выносливости детей показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей дошкольного возраста достаточно высоки.

Двигательная активность в этом возрасте очень велика, необходимо осуществлять контроль за двигательной деятельностью с учётом проявляемой ребёнком индивидуальности, предупреждать случаи гипердинамии и активизации ребят, предпочитающих «сидячие» игры.

Возрастные особенности детей 6-7 лет.

Развитие опорно-двигательной системы у детей 6-7 лет ещё далеко до завершения. Заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребёнка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребёнка 6 лет ещё слабо развит и не в состоянии выдерживать значительные напряжения, например, связанные с подъёмом тяжестей. К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени — это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость). Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет даёт им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определённой моторной зрелости детей 6-7 лет. Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока ещё не велики. В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети всё ещё быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учёт их возрастных особенностей. Таким образом познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребёнка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь играют воспитание и обучение. Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре.

Особенности физического развития детей с ОНР

Наряду с общей соматической ослабленностью и замедленным развитием локомоторных функций, детям с нарушениями речи присущи некоторые отставания в развитии двигательной сферы. Оно характеризуется плохой координацией движений, снижением скорости и ловкости выполнения упражнений. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции.

Дети с общим недоразвитием речи отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части.

Затруднения вызывают такие задания, как, например, перекачивание мяча с руки на руку, передача его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку. Отличается недостаточная координация движений пальцев, кисти руки, обнаруживается замедленность, застревание на одной позе.

1.5 Планируемые результаты освоения Программы.

К 3 годам:

- с удовольствием двигается
- ловко встраивается в пространство
- стремиться осваивать различные виды движения (бег, подпрыгивание, лазанье, перешагивание и др.

К 4 годам:

- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя;
- 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;
- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;
- может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 разряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5м.

К 5 годам:

- принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю(пол) не менее 5 раз подряд.;
- может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м. Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;
- может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м);
- ориентируется в пространстве, находит правую и левую стороны;
- выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений;
- соблюдает элементарные правила гигиены
- обращается за помощью к взрослым при заболевании, травме.

К 6 годам:

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление, темп;
- умеет лазать по гимнастической стенке(высота 2,5 м) с изменением темпа;
- может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места(не менее 80см), с разбега (не менее 100см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;
- 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;
- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне,шеренге; выполнять повороты направо, налево,кругом;
- умеет кататься на самокате;
- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: бадминтон, футбол, хоккей;
- сформированы элементарные навыки личной гигиены;
- имеет начальные представления о составляющих(важных компонентах) здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье.
- Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.

К 7 годам:

- выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);
- 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;
- умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчёта на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения;
- выполняет физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- следит за правильной осанкой;
- участвует в играх с элементами спорта(бадминтон, баскетбол, хоккей, футбол, волейбол);
- усвоил основные культурно-гигиенические навыки;
- имеет сформированные представления о здоровом образе жизни(об особенностях строения организма человека , о важности правильного питания и режима дня, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе закаливания).

1.6 Педагогическая диагностика

Оценка индивидуального развития детей осуществляется в форме мониторинга и производится два раза в год(в начале и в конце учебного года).

Результаты заносятся в индивидуальные карты развития воспитанников ДОУ.

Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребёнком образовательной программы и влияние образовательного процесса организуемого в ДОУ, на развитие ребёнка.

По результатам тестирования заполняются диагностические карты физической подготовленности детей и планируется дальнейшая работа.

Оценочные материалы

Для оценки уровня сформированности двигательных навыков используются качественные показатели бега, прыжков в длину с места, метания вдаль и пр.

В работе используется методика диагностики Г.П. Юрко, а также «Общероссийская система мониторинга, 2001г».

Также обследование проходит по методике «Двигательная активность ребёнка в детском саду» Рунова М.А.

Параметры диагностики

Методика организации мониторинга проводится в виде тестовых упражнений, наблюдений за детьми, бесед, анализа, и т.д.

Оценка уровня развития предусматривает пятибальную систему. Пятибальная система оценки результатов позволяет не только получить достаточно объективную картину физической подготовленности детей, но и выявить уровень развития детей группы.

Развитие психофизических качеств:

- Измерение силы: подъём туловища в сед, поднимание ног в положении лёжа на спине.
- скоростно-силовые качества: прыжок в длину с места, бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, метание мешочка с песком на дальность.
- быстрота: бег на дистанции 10 метров, 30 метров, челночный бег 3 на 10 метров.
- выносливость: бег на дистанции 90, 120, 150 метров(в зависимости от возраста детей).

-ловкость: бег зигзагом, прыжки через скакалку.
 -гибкость: наклон туловища вперёд на скамейке.

Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 3-7 лет

№	Наименование показателя	Пол	3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
1	Бросок набивного мяча	Мал	110-150	140-180	160-230	175-300	220-350
		Дев	100-140	130-175	150-225	170-280	190-330
2	Прыжок в длину с места	Мал	60-85	75-95	85-130	100-140	130-155
		Дев	55-80	70-90	85-125	90-140	125-150
3	Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	Мал	1-3	2-5	3-6	4-7	5-8
		Дев	2-6	5-8	6-9	7-10	8-12
4	Бег на дистанцию 10 метров схода	Мал	7,8-7,5	5,5-5,0	3,8-3,7	2,5-2,1	2,3-2,0
		Дев	8,0-7,6	5,7-5,2	4,0-3,8	2,6-2,2	2,5-2,1
5	Бег на дистанцию 30 метров	Мал		8,5-10,0	8,2-7,0	7,0-6,3	6,2-5,7
		Дев		8,8-10,5	8,5-7,4	7,5-6,6	6,5-5,9
6	Челночный бег 3х10 метров	Мал		9,5-11,0	9,2-8,0	8,0-7,4	7,2-6,8
		Дев		9,8-11,5	9,5-8,4	8,5-7,7	7,5-7,0
7	Бег зигзагом	Мал		9,5-11,0	9,2-8,0	8,0-7,4	7,2-6,8
		Дев		9,8-11,5	9,5-8,4	8,5-7,7	7,5-7,0
8	Подъем туловища в сед за 30 сек. (количество)	Мал		6-8	9-11	10-12	12-14
		Дев		4-6	7-9	8-10	9-12
9	Прыжки через скакалку	Мал			1-3	3-15	7-21
		Дев			2-5	3-20	15-45
10	Бег на дистанцию 90,120,150 метров	Мал			31,6-34,6	31,9-35,0	31,5-35,2
		Дев			32,0-35,0	32,0-36,0	32,5-37,0
11	Поднимание ног в положении лежа на спине	Мал			9-10	10-11	11-13
		Дев			6-8	7-9	10-12

2 Содержательный раздел

2.1 Содержание психолого-педагогической работы

Младшая группа (2-3 года)

- Формировать у детей потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- развивать физические качества (скорость, силу, гибкость, выносливость, координацию);
- обогащать двигательный опыт детей(овладение основными движениями);
- поддерживать инициативу и самостоятельность детей в двигательной деятельности;
- поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом

Младшая группа (3-4г)

- Продолжать развивать разнообразные виды движений.
- Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрёстную координацию движений рук и ног.
- Приучать действовать совместно.
- Учить строиться в колонну, шеренгу, круг, находить своё место при построениях.
- Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперёд; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и в высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании.
- Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.
- Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.
- Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
- Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др; выполнять правила в подвижных играх.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.
- Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. - Организовывать игры с правилами.
- Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
- Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа (4-5л)

- Формировать правильную осанку.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.
- Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Учить ползать, пролезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролёта гимнастической стенки на другой(вправо, влево).
- Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, ориентироваться в пространстве . В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.
- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук(не прижимая к груди).
- Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.
- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению

правил игры.

- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
- Продолжать развивать активность детей в играх с мячом, скакалкой, обручем и т.д. - Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
- Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
- Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа (5-6л)

- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохраняя равновесие при приземлении.
- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Учить ориентироваться в пространстве.
- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям, убирать его на место.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа (6-7л)

- Формировать потребность к ежедневной двигательной деятельности.
- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. - Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Учить перелезать с пролёта на пролёт гимнастической стенки.
- Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе.
- Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
- Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.
- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребёнка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
- Учить детей использовать разнообразные подвижные игры(в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств(ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.
- Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, хоккей, футбол).

2.2 Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

1) Младшая группа (2-3г)

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, врассыпную(после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперёд, 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 см).

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, верёвку (высота 30-40 см), перелезание через бревно. Лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз(высота 1,5 м) удобным для ребёнка 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 вперёд двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребёнка, с расстояния 1-1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребёнка . 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 50-100см.

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

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперёд, 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 вперёд-назад, вниз-вверх.

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

подниматься.

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

Подвижные игры

С ходьбой и бегом. « Догони мяч!», « По тропинке», « Через ручеёк», « Кто тише?», « Перешагни через палку», « Догони меня!» , « Воробушки и автомобиль», « Солнышко и дождик», « Птички летают», « Принеси предмет».

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

С подпрыгиванием. « Мой весёлый звонкий мяч», « Зайка беленький сидит», « Птички в гнёздышках», « Через ручеёк».

На ориентировку в пространстве. « Где звенит?», « Найди флажок».

Движения под музыку и пение. « Поезд», « Зайка», « Флажок».

2) Младшая группа (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 кругу, змейкой(между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий(с остановкой, приседанием, поворотом).

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке(ширина 15-20см, длина 2 — 2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, канату, 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). **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 — 30 см, длина 5 -6м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий(останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа(в медленном темпе в течение 50 -60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10м). **Катание, бросание, ловля, метание.** Катание мяча(шарика) друг другу, между предметами, в воротца(ширина 50 -60см). Метание на дальность правой и левой рукой(к концу года на расстояние 2,5 — 5м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой(расстояние 1,5 — 2м), в вертикальную цель(высота мишени 1,2 м) правой и левой рукой(расстояние 1 -1,5м). Ловля мяча, брошенного воспитателем(расстояние 70 -100см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его(2 -3 раза подряд)

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперёд(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 ребёнка; через линию, шнур, через 4-6 линий(поочерёдно через каждую); через предметы(высота 5см); в длину с места через две линии(расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

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

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и

циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперёд, вверх, в стороны(одновременно, поочерёдно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперёд, 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 вперёд-назад, с поворотом в стороны(вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться(положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лёжа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лёжа на животе: сгибать и разгибать ноги(поочерёдно 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; поочерёдно ставить ногу на носок вперёд, назад, в сторону. Приседать держась за опору и без неё; приседать, вынося руки вперёд; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочерёдно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные игры и упражнения

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

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

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

Подвижные игры.

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

С прыжками. « По ровненькой дорожке», « Поймай комара», « Воробышки и кот», « Скорости 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 своё место», « Угадай, кто и где кричит», « Найди, что спрятано».

3) Средняя группа (4-5 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо, 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 верёвке(диаметр 1,5-3 см), по доске, по 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(поочерёдно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

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

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

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 препятствие (с расстояния 2м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками 9 3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5 — 6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5 — 2 м.

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

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

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперёд, в стороны, вверх (одновременно, поочерёдно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперёд-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 вперёд, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперёд, 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, левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лёжа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперёд руки, плечи и голову, лёжа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочерёдно выставлять ногу вперёд на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперёд, в стороны. Поочерёдно 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 сек).

Спортивные упражнения.

Катание на санках. Скатывание на санках с горки, тормозить при спуске с неё, подниматься с санками в гору.

Скольжение. Самостоятельно скользить по ледяным дорожкам.

Катание на велосипеде. Кататься на трёхколёсном и двухколёсном велосипеде по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

Подвижные игры.

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

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

С ползанием и лазаньем. « Пастух и стадо», « Перелёт 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», « Прятки», « Беги к колокольчику». « У медведя во бору» и др.

4) Старшая группа (5-6 лет)

Основные движения

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

Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, верёвке (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 на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена(бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течении 1,5 -2 мин 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: 20м примерно за 5-5,5 секунды(к концу года — 30м 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 пролёта 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 вперёд- другая назад), продвигаясь вперёд (на расстояние 3-4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперёд, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочерёдно 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 её вперёд 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 вперёд (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, в круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперёд, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом с 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) вперёд-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 её затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочерёдно 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. Поочерёдно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, крестивая их из исходного положения лёжа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (сгруппироваться).

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

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

Спортивные упражнения

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

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

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

Спортивные игры

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 определённую сторону. Играть в паре с воспитателем.

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

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

Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы весёлые ребята», «Гуси-Лебеди», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Пустое место», «Бездомный заяц».

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

С лазаньем и ползанием. «Пролезь через туннель», «Медведь и пчёлы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Серсо», Эстафеты, «Забрось мяч в кольцо», «Накорми снеговика», «Вышибалы».

Народные игры. Игры народов Поволжья. «Пятнашки», «Хищник в море», «Скок-перескок», «Юрта», «Раю-Раю», «Биляша», «Водяной» др.

5) Подготовительная к школе группа (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 вперёд 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 вперёд сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, верёвки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по верёвке(диаметр 1,5 — 3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперёд, 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 течении 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 метров. Бег на скорость: 30 метров 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 перекрёстного и одноимённого движения рук и ног, перелезанием с пролёта на пролёт 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 вперёд на 5-6 метров, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, верёвку вперёд 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 ребёнка, 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 вперёд; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд 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 поочерёдно 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). Расчёт 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.

Поднимание рук вверх, вперёд, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, ноги 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), вперёд 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; поочерёдно 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 лёжа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лёжа. Прогибаться, лёжа на животе. Из положения лёжа 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 упирается о пол). Поочерёдно поднимать ногу, согнутую в колене; поочерёдно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

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

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

Спортивные упражнения

Катания на санках. Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

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

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

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

Спортивные игры.

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 её 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 партнёра 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», «Чьё звено быстрее соберётся?», «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. « Перелёт птиц», « Ловля обезьян», Эстафеты, « Весёлые соревнования», « Дорожка препятствий».

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

Народные игры. Игры народов Поволжья, « Перетяжка», « Трифон агай», « Базар лаптей», « Ветер- ветерки», « Стрелок», « Хлопушки», « Рыбки».

2.3. Описание форм, способов, методов и средств реализации программы

Формы организованной образовательной деятельности

Физкультурные занятия

- в традиционной форме
- в форме круговой тренировки
- сюжетно-игровые
- состоящие из набора подвижных игр, средней и малой интенсивности
- в форме соревнования
- контрольно-зачётные занятия

Подвижные игры

- сюжетные
- бессюжетные
- игры с правилами
- народные подвижные игры

Игровые упражнения

Спортивные игры(элементы)

- футбол
- баскетбол
- волейбол
- хоккей
- бадминтон

Физкультурные праздники

Способы работы по образовательной области « Физическое развитие»

Фронтальный способ. Детям предлагают одинаковые для всех упражнения, которые выполняются одновременно. Применение целесообразно в любой части занятия, при обучении новым упражнениям или совершенствовании уже известных. Эффективен для воспитания согласованности действий, объединения в решении общих для всех задач, непосредственного контакта инструктора со всеми детьми, а также повышения моторной плотности занятия.

Поточный способ. Дети делают одно и то же упражнение по очереди, друг за другом, непрерывно-поточно. Полезным является поточное выполнение каждым ребёнком различных упражнений в последовательном порядке по кругу, станционно (пролезть в обруч, пройти по скамейке, подпрыгнуть и позвонить в колокольчик и др.) Применение поточного способа целесообразно с детьми старшей и подготовительной групп. Следует отметить значимость этого метода при совершенствовании упражнений и меньшую при разучивании. Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное — оказывать страховку в случае необходимости.

Групповой способ. Используется в старшей и подготовительной группе. Применяется в тех

случаях, когда на занятии сочетаются процесс обучения детей педагогом и самостоятельное совершенствование детьми уже приобретённых двигательных навыков.

При этом одна группа детей обучается под руководством инструктора, другая в это время самостоятельно упражняется в другом виде движения.

Индивидуальный способ. В процессе занятия каждый ребёнок самостоятельно выполняет данное ему задание под контролем инструктора.

Такой метод требует особого внимания педагога, хорошей организации детей, вовлечение всех в активное наблюдение и анализ правильности выполнения задания, готовности по вызову инструктора воспроизвести упражнение. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребёнка (наиболее подготовленного) даётся показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Методы и приёмы обучения.

Наглядные:

- показ физических упражнений
- использование наглядных пособий (рисунки, картинки, фотографии)
- имитация (подражание)
- зрительные ориентиры
- звуковые ориентиры

Словесные:

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

Практические:

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

2.4 Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Социально-коммуникативное развитие. Развивать игровой опыт совместной игры взрослого и ребёнка и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение чётко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и положений. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

Познавательное развитие. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представление о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие. Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

2.5 Взаимодействие инструктора по физической культуре с другими участниками образовательного процесса

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном отделении напрямую зависит от взаимодействия, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями при тесном взаимодействии всего педагогического коллектива и медицинского персонала, можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие с медицинским персоналом

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребёнка возможно только при интеграции образовательной и лечебно-оздоровительной деятельности дошкольного учреждения и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов и медицинского персонала.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, являются:

-Физическое состояние детей посещающих дошкольное образовательное учреждение. В начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняются листы здоровья, физического и двигательного развития детей. Необходимо получить дополнительную информацию о детях от родителей, через анкетирование, индивидуальные беседы.

-Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем. Совместно с медицинским работником необходимо разработать рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии. Поэтому в занятия необходимо включать упражнения на профилактику осанки и плоскостопия, дыхательные игры и упражнения. Обязательно вести совместный контроль над организацией щадящего режима занятий или медицинского отвода для детей перенёсших заболевания.

-Осуществлять 2 раза в год медико-педагогический контроль на физкультурном занятии. Качественный и количественный контроль эффективности занятия, как правило, проводит

медицинская сестра, анализирует методист и инструктор по физическому воспитанию.

Взаимодействие с воспитателями

Инструктор по физическому воспитанию должен оказывать помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей.

Руководящую роль на занятии занимает инструктор. Но воспитатель зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребёнка. Воспитатель на занятии не только помогает инструктору по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе.

Воспитатель принимает активное участие в подготовке и проведении мероприятий проводимых в ДОУ по физическому воспитанию детей.

Воспитатель является связующим звеном между инструктором и родителями (проводит с ними беседы по рекомендации инструктора, даёт консультации, предлагает разнообразные домашние задания, индивидуально для каждого ребёнка). Вместе с воспитателем инструктор привлекает родителей к совместным мероприятиям - праздникам и развлечениям. Потому что успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

Взаимодействие с музыкальным руководителем

Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создаёт у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора от счёта, привлекает внимание к жести, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя.

Совместно готовятся и проводятся праздники, развлечения, тематические занятия — чтобы все возможности детей были раскрыты, реализованы, над их подготовкой должен работать и инструктор по физической культуре и музыкальный руководитель. Музыкальное сопровождение даётся на утренней гимнастике (желательно «живая музыка»). На физкультурном занятии музыкальное сопровождение даётся в первой части занятия (ходьба, бег, строевые упражнения), при выполнении ОРУ и в последней части занятия. При выполнении ОВД музыкальное сопровождение не используется. В подвижных играх на физкультурных занятиях музыка используется выборочно.

Важно помнить, что недопустимо выполнение физических упражнений вне ритма и темпа. Противопоказано уточнять ритмичность движения под музыку счётом или непрерывными хлопками, так как это может привести к частичному искажению музыкально-ритмических ощущений.

Взаимодействие с логопедом

Сочетание речи и движения является очень важным компонентом на пути исправления речевых и двигательных недостатков у детей.

Совместно с логопедом подбираются общеразвивающие упражнения с речевым сопровождением, также артикуляционная и пальчиковая гимнастики. Речевой материал эффективнее использовать в стихотворных формах, так как ритм речи помогает сохранить ритмичность движения.

На занятии используются одни и те же игры.

Приветствуется проведение совместных занятий, досугов и праздников.

3. Организационный раздел

3.1 Развивающая предметно-пространственная среда

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства МБДОУ, группы, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа двигательной активности детей.

В ДОУ имеется музыкальный зал, который предназначен и для проведения физкультурных занятий, утренней гимнастики, физкультурных досугов и спортивных мероприятий.

Также есть оборудование для физкультурных занятий, различный спортивный инвентарь, спортивные атрибуты для физического развития детей.

В каждой группе есть спортивный уголок для развития физических способностей.

3.2 Материально-техническое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»

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

В нашем дошкольном учреждении имеется следующее оборудование:

Тренажёрный зал: Шведская стенка 2шт; баскетбольные стойки 2шт; тренажёры (беговая дорожка, велосипед, тренажёр для профилактики плоскостопия); мячи диаметр 25,15 (на количество детей); гимнастические палки (на количество детей); скамья 2шт; набивные мячи 2 шт; мешочки для метания 150 и 200 грамм (по количеству детей); клюшки и шайбы 4 шт; футбольные ворота 2 шт; кольцо бросы 4 шт; парашют 2шт; канат 2шт; кегли; кубики; обручи (на количество детей).

Оборудование в группе: Спортивный уголок (шведская стенка, кольца, сетка, перекладина); мячи, кегли, обручи, маты.

Оборудование на улице: Бревно, лабиринт, перекладины, полоса препятствий, лестницы.

3.3 Режим работы инструктора по физической культуре

Понедельник — Проведение утренней гимнастики:

8.00-8.05- младшая группа №2 «Василёк»

8.05-8.10- средняя группа №5 «Незабудка»

8.10-8.15- старшая группа №1 «Фиалочка»

8.15-8.20- подготовительная группа №4 «Ромашка»

8.20-8.25- подготовительная группа №3 «Колокольчик»

Двигательная деятельность:

9.00- 9.25- старшая группа №1 «Фиалочка» (в зале)

9.30- 9.50- средняя группа №5 «Незабудка» (в зале)

10.00-10.15- младшая группа №2 «Василёк» (в зале)

10.20-10.50- подготовительная группа №4 «Ромашка»(в зале)

11.10-11.40- подготовительная группа №3 « Колокольчик»

Вторник- Проведение утренней зарядки:

8.00-8.05- группа №1 «Кроха»(дети 2-3 лет)

8.05-8.10- группа №2 «Ягодка»(дети 4-7 лет)

8.10-8.15- группа №3 «Апельсин»(дети 4-7 лет)

Двигательная деятельность:(в зале)

9.00-9.20- группы №2 « Ягодка», №3 « Апельсин»(дети 4-5 лет)

9.35-9.55- группы №3 «Апельсин» , №2 « Ягодка»(дети 5-6 лет)

10.20-10.50- группа №2 « Ягодка»(дети 6-7 лет)

Среда-Проведение утренней зарядки:

8.00-8.05- младшая группа №2 «Василёк»

8.05-8.10- средняя группа 5 «Незабудка»

8.10-8.15- старшая группа №1 « Фиалочка»

8.15-8.20- подготовительная группа №4 «Ромашка»

8.20-8.25-подготовительная группа №3 « Колокольчик»

Двигательная деятельность:

10.00-10.15- младшая группа №2 «Василёк»(в зале)

10.15-10.35-средняя группа №5 «Незабудка»(в зале)

10.40-11.10- подготовительная группа №3 «Колокольчик»(в зале)

11.20-11.40- старшая группа №1 «Фиалочка»(на прогулке)

11.40-12.10- подготовительная группа №4 «Ромашка»(на прогулке)

Четверг- Проведение утренней зарядки:

8.00-8.05- группа №1 «Кроха»(дети 2-3 лет)

8.05-8.10- группа №2 «Ягодка»(дети 4-7 лет)

8.10-8.15- группа №3 «Апельсин»(дети 4-7 лет)

Двигательная деятельность(в зале)

9.00-9.25- группы №2 «Ягодка», №3 « Апельсин»(дети 5-6 лет)

9.35-9.55- группа №3 «Апельсин», №2 «Ягодка»(дети 4-5 лет)

10.20-10.50-группа №2 «Ягодка»(дети 6-7 лет)

Пятница- (Праздник в 2 недели)

1 корпус

Двигательная деятельность:

9.00-9.15- младшая группа №2 «Василёк»(в группе)

9.30-9.50- средняя группа №5 «Незабудка»(в группе)

10.20-10.50- подготовительная группа №3 «Колокольчик»(в зале)

15.00-15.30- подготовительная группа №4 « Ромашка»(в зале)

15.30-15.55-старшая группа №1 «Фиалочка»(в зале)

2 корпус

Двигательная деятельность:

10.40-11.00-группы №2 «Ягодка», №3 «Апельсин»(дети 4-5 лет)-в зале

11.10-11.30- группа №3 «Апельсин»(дети 5-6 лет)- на прогулке

11.30-12.00-группа №2 «Ягодка»(дети 5-7 лет)-на прогулке

3.4 Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий(в мин) в зависимости от возраста детей			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	а)в помещении	2 раза в неделю 15мин	2 раза в неделю 20мин	2 раза в неделю 25мин	2 раза в неделю 30мин
	б)на улице	1 раз в неделю 15мин	1 раз в неделю 20мин	1 раз в неделю 25мин	1раз в неделю 30мин
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а)утренняя гимнастика	Ежедневно 15мин	Ежедневно 5-8мин	Ежедневно 8-10мин	Ежедневно 10-12мин
	б)подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза(утром и вечером) 15-20 мин	Ежедневно 2 раза(утром и вечером) 20-25мин	Ежедневно 2 раза(утром и вечером) 25-30мин	Ежедневно 2 раза(утром и вечером) 30-40мин
	в)физкультминутки(в середине статического занятия)	3-5 мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	а)физкультурный досуг	1 раз в месяц 20мин	1раз в месяц 20-25мин	1раз в месяц 30мин	1раз в месяц 35мин
	б)физкультурный праздник		2раза в год до 45мин	2 раза в год до 60мин	2раза в год до 60мин
	в)день здоровья	1 раз в квартал	1раз в квартал	1раз в квартал	1раз в квартал
Самостоятельная двигательная активность	а)самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	б)самостоятельные подвижные и спортивные игры	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

3.5 Структура занятия в помещении и на свежем воздухе

В помещении:

В каждой возрастной группе занятия по физической культуре проводятся 2 раза в неделю в помещении(в зависимости от расписания).

Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков,воспитанию физических качеств(ловкости,быстроты,выносливости),развитию координации движений,пространственной ориентации и укреплению их физического и психологического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре в зале:

до 15мин — младшая группа

20мин — средняя группа

25мин — старшая группа

30мин — подготовительная группа

Из них **вводная часть**(приветствие,беседа вопрос-ответ):

1,5мин-младшая группа

2мин-средняя группа

3мин-старшая группа

4мин-подготовительная группа

Разминка:

1,5мин-младшая группа

2мин-средняя группа

3мин-старшая группа

4мин-подготовительная группа.

основная часть(общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):

11мин-младшая группа

15мин-средняя группа

17мин-старшая группа

19мин-подготовительная группа.

заключительная часть(игра малой подвижности)

1мин-младшая и средняя группы

2мин-средняя группа

3мин-подготовительная группа.

На свежем воздухе:

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно-игрового занятия, которое направлено на удовлетворение потребности ребёнка в движении, оздоровление в условиях пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. При составлении конспектов оздоровительно-игрового занятия инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне-летний период и её снижение в осенне-зимний период.

Продолжительность занятия по физической культуре на свежем воздухе:

до 15мин-младшая группа

20мин-средняя группа

25мин-старшая группа

30мин-подготовительная группа

разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков, имитационные движения, упражнения для профилактики плоскостопия и осанки):

1,5 мин-младшая группа

2мин-средняя группа

3мин-старшая группа

4мин-подготовительная группа.

Основная часть(развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре):

13,5мин-младшая группа

18мин-средняя группа

20мин-старшая группа

25мин-подготовительная группа.

Заключительная часть(движение на восстановление всех функций организма — ходьба, дыхательные упражнения)

1мин-младшая и средняя группы

2мин-старшая группа

3мин-подготовительная группа.

3.6 Методическое оснащение

Литература:

1. Пензулаева Л.И « Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет 2003
2. Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду (младшая, средняя, старшая, подготовительная к школе группа) 2017
3. Фёдорова С.Ю «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет 2018
4. Давыдова М.А «Спортивные мероприятия для дошкольников» М: «ВАКО»2007
5. «Физические упражнения и подвижные игры» метод. Пособие М:изд-во НЦ ЭНАС,2005
6. Пономарёв С.А «Растите малышей здоровыми» М: Спарт1992
7. Степаненкова Э.Я « Сборник подвижных игр для детей2-7 лет 2016
8. Борисова М.М «Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет 2012
9. Яковлева Т.С «Здоровьесберегающие технологии воспитания д/с 2006.

Приложение:

Перспективное планирование

Мониторинг