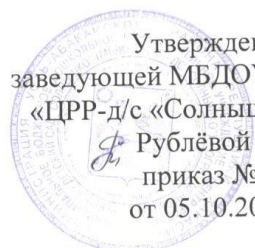


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребёнка - детский сад «Солнышко»

Принято:  
педагогическим советом  
протокол № 7  
от 05.10.2016 г.

Утверждено:  
заведующей МБДОУ  
«ЦРР-д/с «Солнышко»  
 Рублёвой Т.И.  
приказ № 52/1  
от 05.10.2016 г.



**Рабочая программа  
инструктора по физической культуре  
на 2016-2017 учебный год.**

Программу составила:  
Бояринова Лола Максимовна,  
инструктор по физической культуре

рп. Усть-Абакан  
2016 г.

## Оглавление

|  |    |
|--|----|
| 1. Целевой раздел  |    |
| 1.1. Пояснительная записка.....  | 3  |
| 1.2. Цели, задачи реализации программы.....  | 3  |
| 1.3. Принципы формирования программы.....  | 4  |
| 1.4. Характеристика особенностей развития воспитанников.....   | 4  |
| 1.5. Планируемые результаты освоения программы<br>Целевые ориентиры уровня дошкольного образования.....  | 5  |
| 1.6. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по<br>программе.....   | 8  |
| 2. Содержательный раздел   |    |
| 2.1. Содержание образовательной деятельности в соответствии с<br>направлениями развития ребенка, представленными в образовательной<br>области «Физическое развитие»..... | 8  |
| 2.2. Особенности организации обучения и воспитания детей.....  | 18 |
| 2.3. Формы, методы и средства реализации программы.....  | 20 |
| 2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников.....   | 21 |
| 2.5. Взаимодействие с педагогами и специалистами ДОУ.....  | 22 |
| 2.6. Способы и направления детской инициативы.....   | 22 |
| 2.7. Организация коррекционно-развивающей работы с детьми в группах<br>компенсирующей и комбинированной направленности.....  | 23 |
| 3. Организационный раздел  |    |
| 3.1. Материально-техническое обеспечение программы.....  | 24 |
| 3.2. Методическое обеспечение и средства обучения и воспитания.....  | 24 |
| 3.3. Особенности организации развивающей предметно-пространственной<br>среды.....  | 24 |
| 3.4. Распорядок образовательной деятельности во всех возрастных<br>группах.....  | 24 |
| 3.5. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.....  | 25 |
| 3.6. Список литературы.....  | 25 |

## 1. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. В эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность ребенка. Именно в этот период ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое развитие особенно важно в данном возрасте.

Рабочая программа по физическому развитию разработана:

1. С учетом примерной основной общеобразовательной программы «Радуга» (под ред. С.Г. Якобсон, Т.И. Гризик, Т.Н. Доронова и др.), а также с учетом парциальных программ:

- авторская программа «Са-Фи-Дансе» (танцевально-игровая гимнастика) Ж.Е. Фирилевой, Е.Г. Сайкиной;
- примерная образовательная программа «Истоки» Л.А. Парамонова, Т.И. Алиева, Т.В. Антонова и др.;
- программа физического развития «Физическое развитие детей в детском саду» А.П. Щербак.

2. В соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом РФ от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. №1155.
- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

### 1.2. Цели и задачи реализации программы

**Целью** данной программы является содействие всестороннему развитию личности дошкольника, сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование у них привычки к здоровому образу жизни.

Исходя из целей программы, предусматривается решение следующих **задач**:

- укреплять и сохранять здоровья детей;
- совершенствовать психомоторные способности дошкольников (физические качества, память, внимание, чувство ритма, согласование движения с музыкой и словом, выразительность, пластичность);
- развивать творческие и созидательные способности (инициатива, творчество в движениях, самостоятельность, самоконтроль, самооценка, выражение эмоции, кругозор, мышление, воображение, находчивость);
- удовлетворять потребность в ежедневной двигательной деятельности;

- приобщать к некоторым доступным видам спорта; помочь овладеть подвижными играми с правилами, элементарными нормами и правилами в питании, двигательном режиме, закаливании (формирование полезных привычек, становление ценностей здорового образа жизни).

### **1.3. Принципы формирования программы**

В физическом развитии наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического развития:

- всестороннее и гармоничное развитие личности;
- связь физической культуры с жизнью;
- оздоровительная направленность;
- непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха;
- постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий;
- цикличное построение занятий;
- возрастная адекватность направлений физического развития.

### **1.4. Характеристика возрастных особенностей развития воспитанников** **Младшая группа**

В младшем дошкольном возрасте дети наиболее подвижны, их движения хаотичны и не координированы. Задача - развить у детей интерес к процессу движения. Главным направлением работы является создание условий для творческого освоения эталонов движения детьми в различных ситуациях. Большинство занятий направлено на освоение основных движений: ходьба, бега, прыжков, лазания, ловли и броски мяча, равновесию. Основные движения тесно сочетаются с подвижными играми. Эффективным приемом является описание воображаемой ситуации, в которой задействован известный персонаж «Зайка серенький сидит». Широко используется в занятиях упражнения на подражания, птичка летает, зайчик скачет. Все это создает благоприятные условия для развития двигательных навыков и физических качеств.

#### **Средняя группа**

Этот возраст является периодом интенсивного роста и развития ребенка. В развитии основных движений детей происходят заметные качественные изменения: возрастает естественность и легкость их выполнения. На этом фоне особое внимание уделяется индивидуальным проявлениям детей к окружающей их действительности. Воспитывается устойчивый интерес к различным видам движений, к выполнению элементов выразительного образа двигательного действия. Формируются обобщенные представления о возможностях основного движения для включения его в различные виды деятельности.

На пятом году жизни ребенок быстро ориентируется в новых ситуациях, в состоянии выполнять ритмически согласованные простые движения, делает большие успехи в прыжках, метании и беге, пытается осваивать более сложные движения.

Большое значение уделяется воспитанию у детей организованности и дисциплинированности.

#### **Старшая группа**

В старшем дошкольном возрасте происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Завершается процесс формирования скелетной мускулатуры, увеличивается длина верхних и нижних конечностей, происходит окостенение позвоночника.

Детям шестого года жизни доступно овладение сложными видами движений, способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники. Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. На шестом году жизни у детей значительно улучшаются показатели ловкости. Они овладевают более сложными координационными движениями, быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений.

К шести годам дети владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль, совершенствуется техника выполнения ползания и лазания, бега, различных видов прыжков.

#### **Подготовительная к школе группа**

К семи годам у детей увеличивается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. В подготовительном возрасте дети способны достичь сравнительно высоких результатов в беге, прыжках, метании, бросании и ловле мяча, в лазанье, а также могут овладеть техникой простых элементов спортивных игр. Дошкольники способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности.

### **1.5. Планируемые результаты освоения программы**

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к концу дошкольного образования.

#### **Целевые ориентиры уровня дошкольного образования**

|                |  |
|----------------|--|
| Младшая группа | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Знают назначение спортивного зала и правила поведения в нем. Умеют ориентироваться в нем.</li> <li>• Строятся в шеренгу, колонну, круг, умеют находить свое место.</li> <li>• Выполняют комплексы упражнений.</li> <li>• Овладевают навыками ритмической ходьбы.</li> <li>• Умеют в музыкально-подвижных играх представить различные образы.</li> <li>• Умеют ходить и бегать со свободными, координированными движениями рук и ног, не шаркая ногами, не опуская головы, изменять темп ходьбы и бега.</li> </ul> |
|----------------|--|

|                |  |
|----------------|--|
|                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Умеют принимать исходное положение, энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, в длину, с продвижением.</li> <li>• Знают, как сделать хват за перекладину во время лазанья, лазать, не пропуская реек.</li> <li>• Ловкость при выполнении упражнений, в подвижных играх.</li> <li>• Есть чувство совместного действия (движений в общем для всех темпе).</li> <li>• Умеют ползать, энергично отталкивать предметы при катании, бросании.</li> <li>• Умеют ловить мяч двумя руками.</li> <li>• Умеют выполнять правил подвижных играх.</li> </ul>   |
| Средняя группа | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Правильная осанка.</li> <li>• Умеют ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног, ползать, пролезать, подлезать, перелезать, энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках, ориентироваться в пространстве.</li> <li>• Умеют бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.</li> <li>• Умеют принимать правильное исходное положение при метании, в прыжках в длину и высоту с места, сохранять равновесие.</li> <li>• Умеют перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево); в прыжках с места сочетать отталкивание с взмахом рук.</li> <li>• Умеют прыгать через короткую скакалку, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая его к груди).</li> <li>• Есть умения и навыки в построении и перестроении, соблюдении дистанции во время передвижения.</li> <li>• Развиты физические качества: быстрота, выносливость.</li> <li>• Умеют выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.</li> <li>• Развит навык организованности, инициативности в подготовке и уборке спортивного оборудования.</li> <li>• Умеют совместно друг с другом договариваться.</li> <li>• Знают о назначении отдельных упражнений.</li> </ul> |
| Старшая группа | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Правильная осанка</li> <li>• Умеют выполнять движения осознанно, быстро, ловко, красиво.</li> <li>• Умеют легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.</li> <li>• Умеют бегать наперегонки, с преодолением препятствий, лазать по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами, меняя темп.</li> </ul>   |

|  |   |
|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Умеют прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие с места, через длинную скакалку, сохранять равновесие.</li> <li>• Умеют ориентироваться в пространстве.</li> <li>• Умеют сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе.</li> <li>• Развиты физические качества: быстрота, ловкость, выносливость; морально-волевые качества: выдержка, настойчивость.</li> <li>• Владеют элементами спортивных и соревновательных игр.</li> <li>• Справедливы, честны, дружелюбны, организованы, самостоятельны.</li> <li>• Есть интерес к различным видам спорта.</li> <li>• Знают правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами.</li> <li>• Могут передавать характер в движениях.</li> </ul>   |
| <p>Подготовительная к школе группа</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сохраняют правильную осанку.</li> <li>• Умеют соблюдать в ходьбе и беге заданный темп.</li> <li>• Есть навык в спортивных играх и упражнениях, совершенствуют технику их выполнения.</li> <li>• Умеют естественно ходить, бегать, прыгать, метать, есть легкость и точность выполнения движений.</li> <li>• Умеют сочетать разбег с отталкиванием в прыжках в длину и в высоту, перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.</li> <li>• Развит глазомер, используют разные виды метания, катания.</li> <li>• Активное движение кисти руки при броске.</li> <li>• Умеют перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу.</li> <li>• Развиты физические качества: быстрота, ловкость, выносливость и сила во время выполнения упражнений; морально-волевые качества: выдержка, настойчивость в достижении положительных результатов, организованность, самостоятельность.</li> <li>• Виден навык равновесия, координации движений и ориентировки в пространстве.</li> <li>• Могут самостоятельно организовывать подвижные игры.</li> <li>• Умеют справедливо и честно оценивать в игре свое поведение и поведение сверстников, проявлять дружескую взаимопомощь.</li> <li>• Есть интереса к событиям спортивной жизни страны, Олимпийского движения.</li> </ul> |

- |  |   |
|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Умеют следить за состоянием спортивного инвентаря, спортивной формой.</li></ul> |
|--|---|

### **1.6. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по программе**

В соответствии с ФГОС ДО (Раздел IV. Требования к результатам освоения основной образовательной программы дошкольного образования, п. 4.3) целевые ориентиры реализации Программы не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей.

Однако ФГОС ДО (Раздел III. Требования к условиям реализации основной образовательной программы дошкольного образования, п. 3.2.3) допускает, что в Организации (группе) может проводиться оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическими работниками в рамках педагогической диагностики (или мониторинга). Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- оптимизации работы с группой детей.

На основе целевых ориентиров ФГОС ДО, Программы «Радуга», парциальной программы «Истоки» сформулированы предполагаемые результаты освоения детьми образовательной программы разных возрастных групп. Данные показатели развития ребёнка в соответствии с возрастом становятся содержательными критериями педагогической диагностики.

Мониторинг проводится в начале и в конце года на основе заполнения карт развития.

Мониторинг осуществляется в форме регулярных наблюдений инструктора по физической культуре за детьми в повседневной жизни, в самостоятельной деятельности, в процессе организованной образовательной деятельности и в непосредственно образовательной деятельности.

Общая картина по группе позволит выделить детей, которые нуждаются в особом внимании инструктора и в отношении которых необходимо скорректировать, изменить способы взаимодействия.

Данные мониторинга должны отражать динамику становления основных (ключевых) характеристик, которые развиваются у детей на протяжении всего образовательного процесса. Прослеживая динамику развития основных (ключевых) характеристик, выявляя, имеет ли она неизменяющийся, прогрессивный или регрессивный характер, можно дать общую психолого-педагогическую оценку успешности воспитательных и образовательных воздействий взрослых на разных ступенях образовательного процесса, а также выделить направления развития, в которых ребенок нуждается в помощи.

## **2. Содержательный раздел**



## 2.1. Содержание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в образовательной области «Физическое развитие» Ранний возраст

### *Второй год жизни*

**Ползание, лазание.** Проползать на заданное расстояние, подползать подпалку, веревку, скамейку, в обруч; переползать через бревно.

Игры: «Доползи до погремушки», «Проползи в обруч», «Проползи по мостику», «Собери колечки», «Догони веревку».

**Ходьба и равновесие.** Ходить без опоры в прямом направлении, по лежащей на полу доске, дорожке; по наклонной доске (приподнятой одним концом на 10—15 см), входить на ящик, модуль высотой 10 см и сходить с нее; перешагивать через палку, веревку, положенные на пол, землю или приподнятые на высоту 5—10 см от пола.

Игры: «Принеси игрушку», «Пройди по дорожке (тропинке)», «Поднимай ноги выше», «Догони собачку».

**Ходьба и бег.** Ходить «стайкой», пытаться бегать в прямом направлении (игры «Все скорее ко мне», «Догони мячик»); ходить по ограниченной площади опоры (доске, дорожке), удерживая равновесие; подниматься по наклонной доске и сходить с нее; входить и сходить с опоры (высотой 12—15 см); ходить по неровной дорожке, взбираться на бугорки, перешагивать канавки.

Игры: «Догони мяч», «Принеси игрушку», «Пройди — не упади», «Поднимай ноги выше», «Нам весело».

**Катание, бросание мяча.** Скатывать мяч с небольшой горки, катать и бросать мяч в паре воспитателем, со сверстниками; бросать мяч вперед, вверх, вниз одной и двумя руками рукой, подбрасывать перебрасывать мяч через ленту, натянутую на уровне груди ребенка.

Игры: «Кто дальше?», «Скати с горки», «Передай мяч», «Брось подальше», «Брось мяч и догони».

**Общеразвивающие упражнения.** Поднимать и опускать руки, отводить за спину, вытягивать руки вперед; сгибать и выпрямлять руки, помахивать кистями рук, поворачивать руки ладонями вниз и вверх. Вращать кистями рук, сжимать и разжимать пальцы, захватывать пальцами мелкие предметы. Стоя и сидя поворачиваться вправо и влево, передавая друг другу предметы, наклоняться вперед и выпрямляться; приседать с поддержкой; пытаться подпрыгивать.

Игры «Птицы машут крыльями», «Маленькие и большие», «Деревья качаются», «Фонарики зажигаются».

**Самостоятельные игры** детей с тележками, каталками, машинками, другими игрушками, с использованием разных движений по выбору самих детей.

### **Приобщение к здоровому образу жизни**

Воспитатель формирует у детей элементарные культурно-гигиенические навыки, начала самостоятельности:

- при приеме пищи — хорошо пережевывать еду, пользоваться ложкой, пить из чашки;
- самостоятельно мыть руки перед едой и пользоваться полотенцем (со второго полугодия);
- приобщает детей к индивидуальному пользованию расческой, носовым платком, полотенцем и т.п.;

- предупреждает развитие вредных привычек (брать в рот пальцы, грызть ногти и пр.).

**Закаливание** проводится в виде воздушных и водных процедур (с учетом климатических условий). Воздушные процедуры осуществляются во время переодевания, массажа, последневого сна. Элемент повседневного водного закаливания — умывание и мытье рук до локтя водопроводной водой.

### **Третий год жизни**

**Ходьба:** ходить «стайкой» за воспитателем в заданном направлении, меняя направление; перешагивая через линии, кубики; огибая предметы; парами; по кругу, взявшись за руки; переходить от ходьбы к бегу и от бега к ходьбе.

Игры: «К куклам в гости», «По тропинке», «Догоните меня», «Принеси предмет», «Пузырь».

**Бег:** бегать за воспитателем, убегать от него; бегать в разных направлениях, не сталкиваясь друг с другом; догонять катящиеся предметы; пробегать между линиями (30—25 см), не наступая на них; бегать непрерывно в течение 30—40 сек.; пробегать медленно до 80 м.

Игры: «Поезд», «Самолеты», «Догони собачку», «Догони мяч», «Курочка-хохлатка», «Автомобиль».

**Прыжки:** прыгать на двух ногах на месте и слегка продвигаясь вперед; подпрыгивать вверх, стараясь коснуться предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; перепрыгивать через линию, веревку, положенную на пол; через две параллельные линии (от 10 до 30 см).

Игры: «Подпрыгни до ладони», «Позвони в колокольчик», «Прыгай, как мячик», «Пробеги-подпрыгни», «Зайка беленький сидит», «Зайка серый умывается».

**Ползание:** проползать на четвереньках 3—4 м; в вертикально стоящий обруч; подлезать под препятствия высотой 30—40 см.

Игры: «Доползи до погремушки», «В воротики», «Ненаступи на линию», «Будь осторожен», «Обезьянки», влезать на лесенку-стремянку.

**Катание, бросание и ловля:** скатывать мячи с горки; катание друг другу мячей, шариков, двумя и одной рукой; бросать мяч двумя руками воспитателю; стараться поймать мяч, брошенный воспитателем; бросать предметы (мячи, мешочки с песком, шишки и др.) в горизонтальную цель (расстояние 1 м), двумя руками, поочередно правой и левой рукой.

Игры: «Мяч в кругу», «Попади в воротики», «Лови мяч», «Целься верней», «Попади в корзину».

**Упражнения для рук и плечевого пояса:** вниз, вперед, вверх, в стороны, за спину; поднимать; сгибать и разгибать; размахивать вперед-назад; хлопать перед собой, над головой; сжимать и разжимать пальцы, захватывать пальцами мелкие предметы.

**Упражнения для туловища:** из положения стоя, сидя, лежа наклоняться вперед, в стороны; поворачиваться вправо, влево; переворачиваться со спины на живот и обратно.

**Упражнения для ног:** ноги вместе, слегка расставлены; сгибать и разгибать, приподниматься на носки; полуприседание с опорой; сгибать и разгибать стопы.

**Упражнения в организационных действиях:** построения: в круг, в пары, друг за другом подгруппами и всей группой с помощью воспитателя.

**Начальные упражнения в перемещениях со скольжением:** прокатывание детей по ледяной дорожке, держа их за руки; скатывание с невысокой ледяной горочки в положении сидя на ледянке.

**Катание на санках:** катание ребенка взрослым; скатывание с горки, сидя на санках; везение санок за веревочку; катание кукол на санках.

### **Приобщение к здоровому образу жизни**

Воспитатель продолжает формировать культурно-гигиенические навыки детей:

- закрепляет умение правильно мыть руки (намыливать до образования пены), насухоих вытирать, есть самостоятельно и аккуратно; правильно и по назначению пользоваться чашкой, ложкой и др., салфетками;
- учит тщательно и бесшумно пережевывать пищу, приучает детей полоскать рот питьевой водой после каждого приема пищи;
- формирует у детей навыки самостоятельно одеваться и раздеваться; умение аккуратно складывать одежду; застегивать молнию, пуговицу, завязывать шнурки; помогать друг другу;
- побуждает детей осмысленно пользоваться предметами индивидуального назначения: расческой, стаканом для полоскания рта, полотенцем, носовым платком.

**Закаливание** детей обеспечивается сочетанием воздушных, водных процедур, воздействием ультрафиолетовых лучей во время утренней прогулки. Используются местные и общие процедуры. Закаливание осуществляется только на фоне благоприятного физического и психического состояния детей.

## **Дошкольное детство**

### **Четвертый год жизни**

**Ходьба:** в колонне, по кругу, парами друг за другом, в разных направлениях; врассыпную на носках; высоко поднимая колени; «змейкой», с остановкой (по сигналу).

**Бег:** в колонне, по кругу по одному и парами (держась за руки); непрерывный бег длительностью до 1 минуты; быстрый бег до 10—20 м; бег в медленном темпе до 160 м.

**Ползание, лазание:** ползание на четвереньках по прямой (6 м); под предметами и вокруг них; ходьба на четвереньках; подлезание под предметы, перелезание через них; пролезание в обруч; лазание по гимнастической стенке удобным для ребенка способом.

**Прыжки:** на месте; с продвижением вперед (2—3 м), через линии, невысокие предметы; в длину с места (до 40 см); спрыгивание с высоты (10—15 см) на мат или в яму с песком, удерживая равновесие.

**Катание, бросание и ловля, метание:** катание мячей, шаров в определенном направлении; между предметами и с попаданием в предметы (расстояние до 1,5 м); подбрасывание и ловля мяча двумя руками; ловля мяча после удара об пол (2—3 раза подряд); метание предметов в горизонтальную цель снизу и от груди двумя руками или одной рукой (правой и левой); в вертикальную цель и на дальность правой и левой руками (расстояние до 2 метров).

### **Общеразвивающие упражнения**

— **для рук и плечевого пояса:**поднимание рук перед собой, вверх, в стороны; опускание рук вниз, вращение кистями рук; сжимание, разжимание пальцев рук; хлопки перед собой, над головой;

— **для туловища:**повороты вправо, влево; наклоны вперед, в стороны; выполнение разнообразных движений руками, ногами, туловищем в положении сидя и лежа;

— **для ног:**движения выпрямленной ноги вперед, в сторону, назад на носок; приседание, полуприседание, с опорой.

**Упражнения в построении и перестроении:** в колонну, в круг, в шеренгу (с помощью воспитателя, по ориентирам); повороты направо, налево.

**Катание на санках.** Катание друг друга с невысокой горки, по ровной поверхности.

**Скольжение по ледяной дорожке.**Прокатывание детей по утрамбованному снегу, ледяной дорожке с помощью взрослого для развития равновесия.

**Приобщая детей к некоторым видам спорта.**

**Езда на трехколесном велосипеде:**по прямой, по кругу, с поворотами.

**Подвижные игры:**«Проползи — не задень», «Мыши вкладовой» (на развитие гибкости); «Кто дальше бросит», «Лягушки», «Поймай комара», «Зайчата», «Через ручеек» (на развитие силы мышц); «Бегите к флажку», «Автомобиль» (на развитие выносливости); «Сбей булаву», «Подбрось — поймай», «Пробеги как мышка, пройди как мишка», «Жмурки», «Поймай — прокати», «Пройди — не задень» (на развитие ловкости); «Лохматый пес», «Найди свой домик» (на развитие быстроты).

**Для становления ценностей здорового образа жизни педагог:**

- формирует у детей умение самостоятельно и правильно мыть руки с мылом после прогулки, игр и занятий, туалета (закатывать рукава, смачивать кисти рук водой, 1—2 разанамыливать их до образования пены с последующим смыванием); постоянно следить за их чистотой; мыть лицо, сухо его вытирать; обучать детей аккуратно пользоваться туалетом, туалетной бумагой, спускать воду из бачка для слива;

- приучает детей пользоваться ложкой, салфеткой; тщательно пережевывать пищу;

- побуждает детей обращать внимание на свой внешний вид; самостоятельно устранять беспорядок в одежде, в причёске, пользуясь зеркалом, расческой; учит пользоваться носовым платком.

**Закаливание** сочетанием воздушных ванн, водных процедур, воздействием ультрафиолетовых лучей. Закаливание воздухом происходит во время утренней прогулки, при выполнении физических упражнений на воздухе, на занятиях физической культурой, после дневного сна.

### **Пятый год жизни**

**Ходьба:**в разных направлениях; на пятках, на носках, высоко поднимая колени, приставными шагами в стороны, вперед, назад; чередуя ходьбу с бегом и другими движениями; с остановкой на сигнал, с поворотами, со сменой ведущего. Ходьба со сменой темпа и направления; сменой положений рук; на ограниченной, наклонной поверхности; сохраняя равновесие.

**Бег:**в колонне, по кругу — по одному и парами (дети не держатся за руки). Бег на носках; широким шагом; с забрасыванием голени назад; собеганием предметов; со сменой направления и темпа; с ускорением и замедлением; с ловлей и увертыванием;

с преодолением препятствий; с сохранением равновесия после внезапной остановки; челночный (2—3х5м.). Непрерывный бег до 1,5 мин; быстрый бег на 30 м; со средней скоростью 40—60 м; бег в медленном темпе по пересеченной местности на расстояние до 200—240 м.

**Ползание, лазание:**проползание на четвереньках по прямой до 10 м; между предметами; по наклонной поверхности; на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; лазание по лесенке-стремянке; гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами; передвижение по рейкам гимнастической стенки приставным шагом вправо и влево.

**Прыжки:**с продвижением вперед (на 2—3 м); с поворотом вправо, влево; на одной ноге (правой, левой). Прыжки с короткой скакалкой (произвольно); спрыгивание с высоты 20—30 см на мат или в яму с песком. Прыжки в длину с места не менее 70 см.

**Катание, бросание и ловля, метание:** ловля мяча после удара о пол, о стену; отбивание мяча правой или левой рукой; прокатывание по полу обычных и набивных мячей (весом 0,5 кг.).

#### **Для развития равновесия и координации движений**

— **для рук и плечевого пояса:**попеременное и одновременное поднятие рук перед собой, вверх, в стороны; размахивание руками вперед — назад; сведение рук за спиной; сгибание и разгибание; круговые движения прямыми и согнутыми в локтях руками; хлопки руками над головой, за спиной.

— **для туловища:**наклоны, повороты, прогибание, выгибание спины в упоре стоя на коленях в сочетании с различными движениями рук, ног; перевороты со спины на живот и обратно.

— **для ног:**поочередное поднятие прямой, согнутой ноги вперед, в сторону, назад; приседание, полуприседание без опоры, с разным положением рук; удерживание ног под углом одновременно и поочередно в положениях сидя, лежа; сгибание, разгибание, разведение ног; оттягивание носков, сгибание стоп, вращение стопами.

**Упражнения в построении и перестроении:**самостоятельное построение в колонну,подгруппами и всей группой, в круг, в пары, в шеренгу; перестроение в звенья.

**Катание на санках:**поднимание на горку, везя за собой санки; катание с горки; торможение; катание одного ребенка двумя детьми.

**Скольжение по ледяным дорожкам:**скольжение по короткой наклонной ледяной дорожке с помощью взрослого; скольжение по горизонтальной ледяной дорожке, оттолкнувшись с места и после короткого разбега (3—5 шагов) с помощью взрослого.

#### **Приобщая детей к некоторым видам спорта.**

**Езда на трехколесном велосипеде:** делая повороты налево и направо; по кругу, объезжая предметы; торможение и остановка, с использованием игровых элементов;

#### **Подвижные игры**

«Лошадки», «Ловишки», «Мышки в норках», «Котята и щенята» (на развитие гибкости); «Подпрыгни повыше», «Лягушки», «По дорожке на одной ножке», «Подбрось повыше» (на развитие силы мышц) «Гуси-лебеди», «Пятнашки», «Найди себе пару» (на развитие выносливости); «По узкой дорожке», «Пилоты», «Попади в

цель», «Прокати в ворота», «Перелет птиц», «Кольцеброс» (на развитие ловкости); «Перемени предмет», «Кто быстрее до флажка», «Не опоздай», (на развитие быстроты).

#### **Основ здорового образа жизни.**

- совершенствует ранее приобретенные детьми навыки; расширяет у детей объем знаний и представлений о здоровом образе жизни: одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой, не нарушать режим;
- содействует выработке полезных привычек: учит детей следить за чистотой тела (напоминать ребенку о необходимости мыть руки после пребывания на улице, после посещения туалета, перед едой; ежедневно мыть лицо, шею, ноги), следить за опрятностью одежды, прически;
- поручает следить за порядком и чистотой мест для занятий, игр, прогулки;
- приучает детей принимать и сохранять правильную, удобную позу за столом;
- организует закаливание детей с использованием различных средств: воздушных ванн, водных процедур, воздействием ультрафиолетовых лучей, с учетом их индивидуальных особенностей и состояния здоровья.

### **Старший дошкольный возраст**

#### **Шестой год жизни**

**Ходьба:** в разных построениях (в колонне по одному, по два); обычным, гимнастическим шагом; приставными шагами вперед, в стороны, назад; перекатом с пятки на носок; вразном темпе; сохраняя равновесие на уменьшенной, подвижной опоре и на одной ноге после остановки.

**Бег:** в колонне по одному и по два; выбрасывая прямые ноги вперед, забрасывая голени назад; по прямой и наклонной поверхностям; в сочетании с другими движениями; с преодолением препятствий в естественных условиях; с разной скоростью — медленно, быстро, в среднем темпе; непрерывный бег 1,5—2 мин; со средней скоростью 60—100 м; медленный бег на 320 м по пересеченной местности; челночный бег 3х10 м; бег наперегонки, с ловлей и увертыванием.

**Прыжки:** подпрыгивание на месте разными способами: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге; прыжки сериями по 20—30 прыжков (2—3 раза); прыжки с продвижением вперед на двух и на одной ноге, с ноги на ногу; через линии, невысокие предметы; прыжки в длину с места не менее 80—90 см; в длину с разбега; в высоту с разбега; через короткую скакалку, вращая ее вперед; на двух ногах, с междускоками, с ноги на ногу; через длинную скакалку (неподвижную, качающуюся).

**Бросание, ловля, метание:** бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками; одной рукой; с хлопками и другими заданиями; перебрасывание мячей друг другу из разных исходных положений; через сетку; отбивание мяча об пол, об землю на месте и с продвижением вперед; прокатывание набивных мячей (весом 1 кг); метание мяча, мешочка с песком в горизонтальную и вертикальную цели (расстояние 3—4 м); метание вдаль правой и левой рукой как можно дальше.

**Ползание и лазание:** ползание на четвереньках по ограниченной поверхности; проползание под несколькими препятствиями; ползание на животе по

гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; лазание по гимнастической стенке, лестнице вверх, вниз; чередование ползания с другими видами движений.

**Общеразвивающие упражнения:**

— **для рук и плечевого пояса:** поднимание, разведение, сгибание, выпрямление рук из разных положений; махи; вращения; выполнение движений одновременно двумя руками и поочередно; медленно, быстро; вращение кистями рук; разведение и сведение пальцев рук;

— **для туловища:** повороты вправо, влево; наклоны вперед, в стороны, назад; подтягивание ног к груди; лежа на спине одновременное поднимание обеих ног и опускание их; движение ногами как при езде на велосипеде; группировка; перекаты; перевороты со спины на живот; лежа на животе, прогибание;

— **для ног:** многократное поднимание на носки; сгибание, разгибание ног; махи вперед, в стороны, назад; выпады вперед, в сторону; сгибание, выпрямление, вращение стоп; сгибание пальцев ног с захватыванием мелких предметов.

Общеразвивающие упражнения

выполняются с использованием различных физкультурных пособий (шнуров, лент, обручей разных размеров, гимнастических палок, мячей мелких и крупных, набивных — 0,5—1 кг, гимнастических скамеек, стенок и др.).

**Упражнения в построении и перестроении.** Построение в колонну по одному, по два, в несколько колонн, кругов; перестроение из одной колонны в несколько, на месте, на ходу; повороты на месте налево, направо переступанием и в движении — на углах. Равнение в колонне на вытянутые руки вперед; в шеренге и в круге — на вытянутые руки в стороны.

Для мотивации детей к выполнению движений педагог использует разные приемы:

соревновательные элементы, образные сравнения (бегаем как спортсмены, прыгаем, как смелые цирковые артисты и т.п.).

**Катание на санках:** катание с горы по одному и сидя вдвоем на санках, спуск с горы споворотом в правую, левую стороны.

**Приобщая детей к некоторым видам спорта**

- скольжение по ледяным дорожкам после разбега;
- *ездана двух— или трехколесном велосипеде:* прямо, с поворотами, по кругу, «змейкой»;

Педагог создает условия для освоения **элементов спортивных игр:**

- городки — построение из городков некоторых фигур («Бочка», «Ворота», «Колодец»), броски бит, броски бит с выбиванием фигур (с полукона);
- бадминтон — подбивание волана (правой и левой рукой), отбивание волана после броска, броски волана через сетку, броски волана в круг (обруч);
- футбол — прокатывание мяча в ворота, прокатывание мяча под планкой, ведение мяча, передача мяча друг другу;
- хоккей (без коньков на льду или площадке со специальным покрытием) — удар клюшкой по шайбе, броски по воротам, передача шайбы друг другу, ведение шайбы в разных направлениях;
- баскетбол — броски и ловля мяча, передача мяча друг другу, отбивание мяча правой или левой рукой на месте, ведение мяча, броски мяча в щит, броски мяча по кольцу;

**Подвижные игры** «Ловишки», «Затейники», «Дрессированные лошадки», «Кто скорее доберется до флажка», «Охотники и обезьяны», «Послушный шарик», «Охотники и зайцы», «Подвижная цель» (для развития гибкости); «Кто лучше прыгнет», «Из кружка в кружок», «Кто сделает меньше прыжков», «Пожарные на учении», «Брось за флажок» (для развития силы мышц); «Ловишки», «Встречные перебежки», «Пятнашки», «Мяч капитану», «За мячом» (для развития выносливости); «Парный бег», «Сделай фигуру», «Белые медведи», «Совушка», «Быстрее по местам», «Ловишки-журавлики», «Не оставайся на полу», «Классы», «Прыжки со скакалкой», «Кто скорее», «Успей пробежать», «Попади в обруч» (для развития ловкости); «Мы веселые ребята», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Караси и щука», «День и ночь», «Бездомный заяц», «Два мороза» (для развития быстроты реакции).

#### **Нормы здорового образа жизни: педагог**

- контролирует выполнение детьми основных правил личной гигиены: своевременное мытье рук, умывание;
- поддерживает совершенствование у детей навыков самостоятельности; формирует и закрепляет у них полезные привычки, способствующие хорошему самочувствию, бодрому настроению и усвоению основ здорового образа жизни (заниматься гимнастикой, играть в подвижные игры, с удовольствием выполнять закаливающие процедуры и т.п.);
- проводит специальные закаливающие процедуры в виде воздушных ванн и водных воздействий;
- проводит занятия физической культурой на участке (при благоприятной погоде и соответствующей одежде детей);
- создает условия для удовлетворения потребности детей в самостоятельной деятельности и активности.

В качестве **закаливающего** средства в домашних условиях под присмотром взрослых рекомендуется хождение босиком в помещении; в теплое время года — по очищенному грунту. Можно использовать и такие способы закаливания как «топтанье» в тазу с водопроводной водой в течение 5—20 сек., хождение босиком по ткани, смоченной водой комнатной температуры и уложенной на массажные коврики и др.

#### **Седьмой год жизни**

**Ходьба:** в колонне по одному, по два, четверками; в кругу, в шеренге; ходьба обычным, гимнастическим, скрестным шагом; приставными шагами вперед, в стороны, назад; в приседе; с выпадами; спиной вперед, сохраняя направление и равновесие; в разном темпе. Ходьба, сохраняя равновесие на уменьшенной, подвижной опоре.

**Бег:** выбрасывая прямые ноги вперед, забрасывая голени назад; с преодолением препятствий в естественных условиях; непрерывный бег 2—3 мин; в умеренном темпе 80—120 м (2—4 раза в чередовании с ходьбой); медленный бег на 400 м; быстрый бег 20 м (2—4 раза с перерывами); челночный бег 3—5х10 м; бег на скорость — 30 м, наперегонки, с ловлей и увертыванием.

**Прыжки:** подпрыгивания на месте разными способами — с поворотом кругом, смещая обе ноги вправо-влево; в сочетании с различными положениями и движениями рук; прыжки сериями по 20—30 прыжков (2—3 раза); боком вправо и влево; вверх из глубокого приседа; боком с опорой руками на предмет; прыжки в длину с места не менее 100 см; в длину с разбега, в высоту с разбега; через длинную



скакалку (вращающуюся) и через короткую скакалку разными способами. Прыжки через большой обруч как через скакалку.

**Бросание, ловля, метание:** бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (10—15 раз подряд); одной рукой (5—6 раз подряд); с одновременным выполнением заданий (с хлопками и др.); перебрасывание мячей друг другу из разных исходных положений; через сетку; отбивание мяча об пол, о землю на месте и с продвижением вперед (6—8 раз); перекидывание набивных мячей весом 1 кг; метание в горизонтальную и вертикальную цели (расстояние 4—5 м), в движущуюся цель; метание вдаль правой и левой рукой не менее 5—8 м.

**Ползание и лазание:** ползание на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну. Влезание на лестницу и спуск с нее в разном темпе, сохраняя координацию движений, используя одноименный и разноименный способы лазания; лазание по веревочной лестнице.

**Общеразвивающие упражнения:**

— **для рук и плечевого пояса:** выполнение движений попеременно; однонаправленно и разнонаправленно; в разных плоскостях.

— **для туловища:** вращения из разных исходных положений; перевороты со спины на живот и обратно; лежа на животе, прогибание и приподнимание плеч, разводя руки в стороны.

— **для ног:** удерживание под углом согнутой и прямой ноги; отведение, приведение ног; перенос веса тела с одной ноги на другую, в положении присев ноги врозь.

**Упражнения в построении и перестроении.** Построение в колонну по одному, по два, в несколько колонн; перестроение из одной шеренги в две; из одного круга — в два; остановка после ходьбы. Умение делать повороты во время движения на углах площадки.

**Катание на санках:** катание друг друга на санках; выполнение дополнительных заданий, например, попадание снежком в цель и др.; спуск с горы с поворотом в правую, левую стороны; катание с горы, сидя вдвоем на санках.

**Скольжение по ледяным дорожкам:** скольжение после разбега стоя.

**Приобщая детей к некоторым видам спорта**

- езду на велосипеде — с разной скоростью, с изменением темпа; по кругу, по дорожке;

- катание на самокатах (при наличии инвентаря) — на правой и левой ноге; по прямой, по кругу, с поворотами; торможение и остановка в обозначенном месте по сигналу.

Педагог создает условия для **освоения элементов спортивных игр:**

- городки — игра по упрощенным правилам;
- бадминтон — броски волана через сетку (шнур); броски волана друг другу с отбиванием ракеткой; отбивание волана друг другу через сетку (шнур);

- футбол — передача мяча друг другу в движении, броски и отбивание мяча у стенки, игра в футбол по упрощенным правилам;

- хоккей с шайбой (без коньков) — игра в хоккей по упрощенным правилам;

- баскетбол — игра по упрощенным правилам.

- настольный теннис — подбрасывание теннисного мяча на ракетке правой и левой рукой, подача мяча на теннисном столе, подача мяча через сетку; подача и отбивание мяча друг другу.

- теннис — игра по упрощенным правилам.

**Подвижные игры** «Перемени предмет», «Ловля обезьян», «Паучки», «Альпинисты», «Стоп», «Змейка» (на развитие гибкости); «С кочки на кочку», «Кто сильнее», «Десять передач», «Передал— садись» (для развития силы мышц); «Перенеси предметы», «Выставка картин», «Кузнечики», «Бегунки — прыгунки», «Перелет птиц» (на развитие выносливости); «Быстро возьми— быстро положи», «Ловишка, схвати ленту», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Удочка», «Кто самый меткий», «Забей в ворота», «Летающие тарелки» (на развитие ловкости); игры-эстафеты различного содержания «Догони свою пару», «Третий лишний», «Пустое место» (на развитие быстроты).

**Нормы здорового образа жизни**, педагог:

- создает условия для успешного применения детьми полученных гигиенических знаний и опыта в повседневной жизни; развивает у них способность к самоконтролю при выполнении действий по самообслуживанию и соблюдению гигиенических норм и правил (мыть руки с мылом по мере необходимости, творачиваться от других при кашле, чихании, пользоваться носовым платком, индивидуальной расческой, полотенцем и др.);

- продолжает непрерывный процесс закаливания детей с использованием комплекса различных средств в разных сочетаниях. Сохраняются все виды и формы водозакаливающих процедур, проводившихся в предыдущей группе, на основе осознанного отношения детей к ним. Для закаливающих процедур конечная температура воды и воздух снижается до более низких значений по сравнению с младшими группами.

- обращает внимание детей на необходимость чередования подвижной деятельности с менее интенсивной, с отдыхом; учит прислушиваться к своему самочувствию, просить о помощи при необходимости.

## 2.2. Особенности организации обучения и воспитания детей

Оздоровление детей ведется в ходе непосредственно образовательной деятельности, во время игр, режимных моментов, взаимодействия с семьей.

Для повышения интереса к занятиям физическими упражнениями используют различные варианты занятий: традиционные, игровые, сюжетные, занятия тематические с использованием музыкально-ритмических движений, занятия-путешествия.

Традиционное, классическое занятие физической культурой состоит из трех частей:

- **вводная часть**, включает упражнения, подготавливающие организм к физической нагрузке — различные виды ходьбы, бег, прыжки, упражнения на развитие равновесия, на профилактику нарушений осанки и т.д.;

- **основная часть**, целью которой является обучение, закрепление и совершенствование навыков основных движений, развитие физических качеств; в основную часть входят: общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижная игра, способствующая закреплению двигательных навыков, дающая возможность повысить эмоциональный тонус детей;

- **заключительная часть** предполагает проведение упражнений, игр малой подвижности для приведения организма в спокойное состояние.

В работе используются нетрадиционные подходы к построению и содержанию занятий, позволяющие постоянно поддерживать интерес к ним детей, индивидуализировать подход к каждому ребенку, разумно распределять нагрузки, учитывая уровень двигательной активности и полурольевый принцип подбора движений. Нетрадиционность в данном случае предполагает отличие от классической структуры занятия за счет использования новых способов организации детей, нестандартного оборудования, внесения некоторых изменений в традиционную форму построения занятия, оставив неизменным главное:

- на каждом занятии физической культурой должны реализовываться задачи обучения, воспитания и развития ребенка;
- обучение основным движениям должно осуществляться по трем этапам: обучение, закрепление, совершенствование;
- содержание и методика проведения занятия физической культурой должны способствовать достижению тренирующего эффекта, достаточной моторной плотности и развитию физических качеств.

В настоящее время в работе используются следующие варианты проведения занятий физической культурой:

**Занятие по единому сюжету**, построенному на сказочной или реальной основе. За основу берется классическая структура занятия физической культурой, содержание двигательной деятельности согласуется с сюжетом.

**Тренировочное занятие** — закрепление определенных видов движений. Оно обеспечивает возможность многократно повторить движение, потренироваться в технике его выполнения. Традиционная структура занятия физической культурой может быть несколько нарушена за счет исключения общеразвивающих упражнений и увеличения времени работы над основными движениями, элементами спортивных игр при обязательном обеспечении разумной и правильной физиологической нагрузки. Как вариант тренировочного занятия может быть использовано **занятие, построенное на одном движении**. Структура его построения аналогична предыдущему, но для упражнения в основных движениях отбирается только один из видов (например: лазанье), и дети упражняются в разных его видах: ползании по скамейке, лазании по гимнастической стенке, подлезании в обруч и т.д.

**Круговая тренировка**, принцип организации достаточно прост: вводная и заключительная часть занятия проводятся в традиционной форме. Во время, отведенное для общеразвивающих упражнений и основных движений, организуется собственно круговая тренировка. Для этого следует подготовить несколько групп с одинаковым спортивным инвентарем в каждой, чтобы дети одной группы могли упражняться на них одновременно, и расположить их по кругу. Каждый ребенок встает к какому-либо пособию и упражняется на нем в течение 2-х минут. Затем по сигналу педагога дети переходят по кругу к следующему пособию и так далее, пока не замкнется круг. В зависимости от степени физической нагрузки, полученной детьми на круговой тренировке, выбирается подвижная игра. Такой способ организации занятия позволяет обеспечить высокую моторную плотность занятия, дает возможность детям проявить творчество и инициативу. В основной части круговой тренировки могут быть использованы тренажеры и массажеры. Этот вид занятий условно можно назвать *занятие на тренажерах*.

**Занятие, построенное на подвижных играх**, целесообразно использовать для снятия напряжения после занятий с повышенной интеллектуальной нагрузкой, для закрепления движений в новых условиях, для обеспечения положительных эмоций. Вводная часть такого занятия может быть недолгой, т.к. подготовку организма к нагрузкам продолжит игра малой и средней подвижности. В основную часть могут быть включены игры высокой подвижности, совершенствующие виды движений. Заключительная часть такого занятия должна обеспечить снижение нагрузки.

**Занятия, построенные на музыкально-ритмических движениях**, нравятся детям и успешно применяются для создания бодрого настроения у детей. Вводная часть такого занятия, как правило, состоит из разного вида ходьбы и бега под музыкальное сопровождение, выполнения танцевальных движений. Общеразвивающие упражнения проводятся в виде ритмической гимнастики.

Контрольное обследование выполнения основных движений, которое проводится ежегодно в начале и в конце учебного года, проводится на диагностическом занятии. Оно построено в виде приема в школу космонавтов, спортивную школу и т. п., для чего дети проходят как бы проверку на силу, выносливость, умение выполнять основные движения.

### **2.3. Формы, методы и средства реализации программы**

#### **Формы:**

##### ***Физкультурные занятия***

• Образовательная форма работы с детьми проводится 3 раза в неделю: 2 раза в неделю в зале и 1 раз на свежем воздухе для детей 5-7 лет

- Круговая тренировка
- Занятия по виду спорта
- Танцевально-игровая гимнастика

##### ***Физкультурно - оздоровительная работа в режиме дня***

- Утренняя гимнастика
- Подвижные игры и физические упражнения на прогулке
- Физкультминутки
- Динамические паузы
- Физические упражнения после сна
- Упражнения на релаксацию

##### ***Активный отдых***

- Физкультурный досуг
- Физкультурные праздники
- Дни здоровья
- Каникулы

##### ***Профилактическая работа***

- Занятия по профилактике нарушению осанки
- Профилактика плоскостопия
- Дыхательная гимнастика
- Самомассаж
- Минутки смеха, психогимнастика
- Релаксационные упражнения
- Логоритмические упражнения

*Самостоятельная двигательная деятельность детей в детском саду* проводится на прогулках и в группах.

**Методы:**

*Наглядные:*

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);

- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

*Словесные:*

- объяснения, пояснения, указания;

- подача команд, распоряжений, сигналов;

- вопросы к детям и поиск ответов;

- образный сюжетный рассказ, беседа;

- словесная инструкция.

- слушание музыкальных произведений;

*Практические:*

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;

- выполнение упражнений в игровой форме;

- выполнение упражнений в соревновательной форме;

- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

**Средства:**

- физические упражнения;

- оздоровительные силы природы;

- гигиенические факторы;

- социально-бытовые факторы.

Оздоровительные силы природы – как условия для организации физической культурой и подвижных игр (регулярное проведение на открытом воздухе) или как самостоятельное средство закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, купание и др.).

Гигиенические и социально-бытовые факторы:

- гигиена окружающей среды (жилья, освещения, мебели, игрушек, одежды, обуви),

- средства личной и общественной гигиены (гигиена питания, сна, учебной, трудовой и игровой деятельности ребенка, его отдыха, воспитание КГН),

- лечебно-профилактические мероприятия.

#### **2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников**

Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед педагогами образовательного учреждения.

Семья и детский сад – социальные структуры, определяющие уровень здоровья ребенка. Поступая в ДОУ, многие дети имеют отклонения в физическом развитии: нарушение осанки, излишний вес, слаборазвитые двигательные навыки (быстроту, ловкость, координацию движений).

Наша задача – помочь родителям в приобретении необходимых теоретических и практических знаний (познакомить с упражнениями и подвижными играми, способствующими развитию у детей двигательных навыков, а также освоить приемы обучения этим упражнениям).

Один из путей решения задач – совместная спортивная деятельность детей и взрослых, как в детском саду, так и в семье. В нашем дошкольном учреждении разработаны формы тесного взаимодействия детей и взрослых.

В детском саду проводятся: физкультурные занятия, развлечения и праздники, приобщение к здоровому образу жизни.

В работе с семьей стараемся приобщить родителей проводить с детьми в домашних условиях: утреннюю гимнастику, подвижные игры, игровые упражнения, комплексы по профилактике нарушений осанки и развития плоскостопия, упражнения в домашней ванне, профилактику простудных заболеваний.

В работе с родителями используются традиционные формы (родительские собрания, консультации, беседы, открытые занятия).

Только опираясь на семью, только совместными усилиями мы можем решить главную нашу задачу — воспитание здорового человека, как физически, так и духовно.

Одно дошкольное учреждение без помощи семьи ничего не сможет сделать, общеизвестно, что 80 % черт характера ребенка закладывается в семье.

## **2.5. Взаимодействие с педагогами и специалистами ДОУ**

Взаимодействие с узкими специалистами и воспитателями групп является одним из важных компонентов физического развития. Так логопед может дать рекомендации в подборе упражнений для звуковой и дыхательной гимнастики, логоритмики. С психологом разработать комплекс психогимнастики.

Совместно с музыкальным руководителем проведение различных праздников, так же на музыкальных занятиях можно проводить профилактику нарушения осанки, использовать построения и перестроения, звуковой и дыхательной гимнастики.

Воспитатели оказывают посильную помощь во всех направлениях работы, так как имеют непосредственный и ежедневный контакт с детьми.

## **2.6. Способы и направления детской инициативы**

Главным условием поддержки детской инициативы в образовательном процессе выступает характер взаимодействия взрослого и ребёнка. Для эффективной реализации Программы необходимо установление субъект-субъектных отношений взрослых (педагогов, родителей) и детей. Взрослые и дети- партнёры по совместной деятельности. Как партнёры и участники совместной деятельности, и взрослые, и дети имеют равные права на проявление инициативы и активности, на выбор деятельности и формы её осуществления.

Отступления взрослого от планов (конспектов и т.д.) обуславливается потребностями и интересами детей, актуальной ситуацией образовательного процесса. Путь усвоения образовательного материала не прямой. В нём должно преобладать развитие смыслов, мотивов, целеполагания деятельности, а не многократное повторение (натаскивание), подражание, имитация, следование образцам.

Взрослый, как более мудрый партнёр, обеспечивает ситуацию успешности каждого ребёнка группы. Вера в себя, отсутствие страха, что ребёнок может быть непонят или осуждён, способны поддержать развитие детской инициативы. Неоценимое значение для создания такой ситуации успешности имеет искренняя похвала взрослого.

**Формы работы для поддержки детской инициативы:** проектная деятельность, соревнования, конкурсы, простейший туризм, игры.

## **2.7. Организация коррекционно-развивающей работы с детьми в группах компенсирующей и комбинированной направленности**

Организация коррекционно-развивающей работы осуществляется с учетом примерной адаптированной программы для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет Нищевой Н.В.

### **Задачи:**

- развивать физические качества: поддерживать инициативу и самостоятельность детей в двигательной деятельности и организации видов деятельности, способствующих физическому развитию детей; формировать физические качества (координацию и т.д.)
- накапливать и обогащать двигательный опыт детей: создавать условия для овладения детьми основными движениями и развития разных форм двигательной активности ребенка;
- формировать у детей потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании: формировать готовность и интерес к участию в подвижных играх и соревнованиях; формировать мотивационно-потребностный компонент физической культуры;
- развивать крупную и мелкую моторику;
- способствовать становлению произвольности (самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции) двигательных действий, двигательной активности и поведения ребенка;
- формировать скоростные, силовые качества, выносливость;

### **Содержание коррекционной работы**

- способствовать развитию у детей произвольной регуляции в ходе выполнения двигательных заданий;
- при совершенствовании и преодолении недостатков двигательного развития использовать разные сигналы (речевые и неречевые звуки; наглядность в соответствии с возможностями зрительного восприятия)
- обучать подчинять движения темпу и ритму речевых и неречевых сигналов и сочетать выполнение движений с музыкальным сопровождением;
- совершенствовать общую моторику, используя подвижные игры, общеразвивающие и корригирующие упражнения для разных мышечных групп;
- акцентировать внимание на развитие мелкой моторики в процессе проведения целенаправленных упражнений;
- развивать мимическую и артикуляционную мускулатуры;
- способствовать совершенствованию основных движений путем введения новых сложно координированных видов, требующих для их выполнения в разных условиях сочетания нескольких движений;

- совершенствовать качественную сторону движений – ловкость, гибкость, силу, выносливость;
- знакомить и расширять представления у детей в ходе подвижных игр о пространственном расположении частей тела, предметов окружающей среды;
- совершенствовать представления о времени (быстро, медленно, долго, медленнее, быстрее и пр.)
- поощрять словесные приемы-инструкции для развития планирующей и регулирующей функции речи при обсуждении плана, хода и результата подвижных игр;
- обучать детей координировать свои действия с действиями сверстников, учитывая их интересы;
- использовать разные формы организации двигательной деятельности: физкультурные занятия, физкультминутки, утреннюю гимнастику, разминку после дневного сна, подвижные игры на прогулке и в свободное время от занятий.

### **3. Организационный раздел**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Материально-техническая база представлена в виде спортивного инвентаря: мячи большие и малые, конусы, канат, скакалки, пластмассовые гантели, мат, две скамьи, лестница, шведская лестница, баскетбольные кольца, палки длиной 50 см, дуги. А так же есть музыкальный центр для использования музыкально-ритмических движений, мультимедиа.

#### **3.2. Методическое обеспечение и средства обучения и воспитания**

Методическое обеспечение представлено в виде примерной основной образовательной программы дошкольного образования «Радуга», парциальной примерной образовательной программы «Успех», парциальной программы по танцевально-игровой гимнастике для детей «Са-Фи-Дансе», различных книг и пособий по физическому развитию. Есть картотека подвижных и малоподвижных игр, наглядные пособия по видам спорта.

#### **3.3. Особенности организации предметно-пространственной среды**

В МБДОУ «ЦРР – д/с «Солнышко» имеется спортивная площадка, спортивный зал совмещен с музыкальным. В группах оборудованы центры двигательной активности.

#### **3.4. Распорядок образовательной деятельности во всех возрастных группах**

Утренняя гимнастика проводится ежедневно в течение 5-7 минут в 5-ти группах (2 младшая, средняя старшая, подготовительная А, подготовительная Б).

#### **Распорядок физкультурных занятий**



| <b>Понедельник</b>                     | <b>Вторник</b>                                    | <b>Среда</b>                           | <b>Четверг</b>                                    | <b>Пятница</b>   |
|--|---|--|---|--|
| <b>8.45 – 8.55</b><br>1 младшая группа | <b>9.00 – 9.20</b><br>Средняя группа              | <b>8.40 – 8.55</b><br>2 младшая группа | <b>9.35 – 10.05</b><br>Подготовительная Б группа  | <b>8.45 – 8.55</b><br>1 младшая группа                       |
| <b>9.00 – 9.30</b><br>Самореализация   | <b>10.10 – 10.40</b><br>Подготовительная Б группа | <b>9.25 – 9.45</b><br>Средняя группа   | <b>10.45 – 11.15</b><br>Подготовительная А группа | <b>9.00 – 9.25</b><br>Старшая группа                         |
| <b>9.40 – 9.55</b><br>2 младшая группа | <b>10.45 – 11.15</b><br>Подготовительная А группа | <b>10.00 – 10.25</b><br>Старшая группа |   | <b>10.00 – 10.15</b><br>2 младшая группа (на улице)          |
|  | <b>11.20 – 11.45</b><br>Старшая группа (на улице) |  |   | <b>10.30 – 10.50</b><br>Средняя группа (на улице)            |
|  |   |  |   | <b>11.00 – 11.30</b><br>Подготовительная А группа (на улице) |
|  |   |  |   | <b>11.35 – 12.05</b><br>Подготовительная Б группа (на улице) |

### **3.5. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий**

Раз в месяц в каждой возрастной группе проводится спортивный досуг или развлечение. Два раза в год организуется спортивный праздник. Традиционным праздником в ДОУ стал «Папа, мама, я – спортивная семья». На уровне района традиционным является «День бегуна».

### **3.6. Список литературы**

1. Нищева Н.В. Примерная адаптированная программа коррекционно-развивающей работы в логопедической группе детского сада для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет. – М., 2013
2. Парамонова Л.А., Алиева Т.И., Антонова Т.В. Примерная образовательная программа дошкольного образования «Истоки». – М., 2014.
3. Якобсон С.Г., Гризик Т.И., Доронова Т.Н. и др. Примерная основная общеобразовательная программа «Радуга». – М., 2014
4. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. Танцевально-игровая гимнастика «СА-Фи-Дансе». – СПб., 2016.
5. Щербак А.П. «Физическое развитие детей 5-7 лет в детском саду». – М., 2008.