

«ПРИНЯТО»
решением Педагогического совета
Протокол № 1 от 18.09.2023

«УТВЕРЖДЕНО»
И. о. заведующего
МБДОУ № 50 г. Апатиты
С.Н. Полевая
Приказ № 30 - о от 18.09.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по направлению «Физическая культура»
образовательной области «Физическое
развитие» для детей 3-7 лет

на 2023 – 2024 учебный год

Разработал:

Инструктор по физической
культуре

СОДЕРЖАНИЕ:

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Планируемые результаты реализации Программы	8
1.3. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	11
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	13
2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлением «Физическое развитие», представленными в ФОП ДО и с учетом используемых методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания	13
2.2. Модель организации образовательного процесса	27
2.3. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов	32
2.4. Особенности взаимодействия с педагогами МБДОУ и семьями воспитанников	34
2.4.1. Взаимодействие ИФК и педагогов МБДОУ	34
2.4.2. Взаимодействие ИФК с семьями воспитанников	34
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	36
3.1. Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	36
3.2. Организация режима двигательной активности в группах ГБДОУ	37
3.3. Особенности традиционных событий, досугов, праздников, мероприятий	40
3.4. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды (далее - РППС)	40

І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 50 г. Апатиты осуществляет реализацию образовательной программы дошкольного образования (далее - ОП ДО).

Рабочая программа инструктора по физической культуре (далее - Программа) разработана к ОП ДО МБДОУ № 50 г. Апатиты в соответствии с ФГОС ДО и ФОП ДО.

Рабочая программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие».

Рабочая программа является нормативно-управленческим документом, обосновывающим выбор цели, содержания, применяемых методик и технологий, форм организации образовательного процесса по направлению «Физическая культура».

Рабочая программа обеспечивает разностороннее физическое развитие детей в возрасте от 3 до 7(8) лет, посещающих группы общеразвивающей направленности, с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Данная программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (далее ФГОС ДО) (зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (далее - ФОП ДО) (зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;

- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» от 18 октября 2013 г. № 544н.

- Образовательная программа дошкольного образования МБДОУ № 50 г. Апатиты.

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

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

Срок реализации рабочей программы 2023-2024 учебный год.

Цели и задачи реализации Программы

Основная цель ОП ДО МБДОУ: разностороннее развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей русского народа, исторических и национально-культурных традиций.

Цель рабочей программы: создание условий для формирования у детей дошкольного возраста физических способностей и качеств с учётом их психофизического развития,

индивидуальных возможностей и склонностей; формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физической культуре.

Реализация поставленной цели осуществляется через решение следующих задач:

- Обеспечение единого содержания дошкольного образования и планируемых результатов освоения образовательной программы дошкольного образования;

- Приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям русского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России;

- Построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;

- Создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;

- Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

- Обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;

- Достижение детьми на этапе завершения дошкольного образования уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

- Накопление и обогащение двигательного опыта детей, овладение основными видами движений.

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

Принципы и подходы к формированию Программы

В соответствии с ФГОС ДО Программа построена на следующих *принципах*:

- полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

- содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе – взрослые);

- признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

- сотрудничество МБДОУ с семьёй;

- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;

- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

- учёт этнокультурной ситуации развития детей.

➤ принцип развивающего обучения;

➤ принцип интеграции образовательных областей.

Программа формируется и реализуется с учётом следующих *подходов*:

- Личностно-ориентированный подход.
- Деятельностный подход.
- Культурно-исторический подход.

Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе возрастные и индивидуальные особенности детей в группах

Возрастные характеристики детей младшей группы (от 3 до 4 лет)

В возрасте 3-4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга. Его общение становится внеситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте.

Главной особенностью игры является ее условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими предметами. Основным содержанием игры младших дошкольников являются действия с игрушками и предметами-заместителями. Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с одной-двумя ролями и простыми, неразвернутыми сюжетами. Игры с правилами в этом возрасте только начинают формироваться.

В младшем дошкольном возрасте развивается перцептивная деятельность. Дети от использования предэталонов – индивидуальных единиц восприятия, переходят к сенсорным эталонам – культурно-выработанным средствам восприятия. К концу младшего дошкольного возраста дети могут воспринимать до 5 и более форм предметов и до 7 и более цветов. Способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы детского сада, а при определенной организации образовательного процесса – и в помещении всего дошкольного учреждения.

Развиваются память и внимание. По просьбе взрослого дети могут запомнить 2-3 слова и 5-6 названий предметов. К концу младшего дошкольного возраста они способны запомнить значительные отрывки из любимых произведений.

Продолжает развиваться наглядно-действенное мышление. При этом преобразования ситуаций в ряде случаев осуществляется на основе целенаправленных проб с учетом желаемого результата. Дошкольники способны установить некоторые скрытые связи и отношения между предметами.

В младшем дошкольном возрасте начинает развиваться воображение, которое особенно наглядно проявляется в игре, когда одни объекты выступают в качестве заместителей других.

Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. В результате целенаправленного воздействия они могут усвоить относительно большое количество норм, которые выступают основанием для оценки собственных действий и действий других детей.

Взаимоотношения детей ярко проявляются в игровой деятельности. Они скорее играют рядом, чем активно вступают во взаимодействие. Однако уже в этом возрасте могут наблюдаться устойчивые избирательные взаимоотношения. Конфликты между детьми возникают, преимущественно, по поводу игрушек. Положение ребенка в группе сверстников во многом определяется мнением воспитателя.

В младшем дошкольном возрасте можно наблюдать соподчинение мотивов поведения в относительно простых ситуациях. Сознательное управление поведением только начинает складываться; во многом поведение ребенка еще ситуативно. Вместе с тем можно наблюдать и случаи ограничения собственных побуждений самим ребенком, сопровождаемые словесными указаниями. Начинает развиваться самооценка, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя.

Продолжает развиваться также их половая идентификация. Что проявляется в характере выбираемых игрушек и сюжетов.

Ведущим видом деятельности становится игра с одной - двумя ролями и простыми неразвёрнутыми сюжетами.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

В игровой деятельности детей среднего дошкольного возраста появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполнять не ради них самих, а ради смысла игры. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движения. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

К концу среднего дошкольного возраста восприятие детей становится более развитым. Они оказываются способными назвать форму, на которую похож предмет. Совершенствуется ориентация в пространстве. Возрастает объем памяти. Дети запоминают до 7-8 названия предметов.

Начинает складываться произвольное запоминание: дети способны принять задачу на запоминание, помнят поручения взрослых, могут запомнить небольшое стихотворение и т.д.

Начинает развиваться образное мышление. Дети способны использовать простые схематизированные изображения для решения несложных задач.

Продолжает развиваться воображение. Формируются такие его особенности, как оригинальность и произвольность. Дети могут самостоятельно придумать небольшую сказку на заданную тему.

Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15-20 минут. Он способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий несложное условие. Изменяется содержание общения ребенка и взрослого. Оно выходит за пределы конкретной ситуации, в которой оказывается ребенок. Ведущим становится познавательный мотив.

У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания.

Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, которая выражается в предпочтении одних детей другими. Появляются постоянные партнеры по играм. В группах начинают выделяться лидеры. Появляется конкурентность, соревновательность. Последняя важна для сравнения себя с другими, что ведет к развитию образа Я ребенка, его детализации.

Основные достижения возраста связаны с развитием игровой деятельности; появлением ролевых и реальных взаимодействий; с развитием изобразительной деятельности; конструированием по замыслу; планированием. Совершенствованием восприятия, развитием образного мышления и воображения, эгоцентричностью познавательной позиции; развитием памяти, внимания, речи, познавательной мотивации; формированием потребности и уважении со стороны взрослого, появлением обидчивости, конкурентности, соревновательности со сверстниками; дальнейшим развитием образа Я ребенка, его детализации.

Дети лучше, чем младшие дошкольники удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды.

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

Несмотря на повышение абсолютной мышечной силы в возрасте 4-5 лет, относительная сила практически не изменяется, так как растет и масса тела ребёнка.

Средние скоростно-силовые показатели прыжка в длину с места в 4 года составляют 47 см.

Гибкость одно из наиболее ранних по развитию качеств. Начиная с 4-летнего возраста, она быстро совершенствуется на всем протяжении дошкольного возраста благодаря хорошей растяжимости мышечных волокон и связочного аппарата у детей.

Речь становится предметом активности детей. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие.

При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия» заменить детали постройки в зависимости от имеющегося материала.

Овладевают обобщенным способом обследования образца. Дети способны выделять основные части предполагаемой постройки. Конструктивная деятельность может осуществляться на основе схемы, по замыслу и по условиям. Появляется конструирование в ходе совместной деятельности.

Дети могут конструировать из бумаги, складывая ее в несколько раз (два, четыре, шесть сгибаний); из природного материала. Они осваивают два способа конструирования:

- 1) от природного материала к художественному образу (в этом случае ребенок «достраивает» природный материал до целостного образа, дополняя его различными деталями);
- 2) от художественного образа к природному материалу (в этом случае ребенок подбирает необходимый материал, для того чтобы воплотить образ).

Совершенствуется грамматический строй речи. Дети используют практически все части речи, активно занимаются словотворчеством. Богаче становится лексика: активно используются синонимы и антонимы. Развивается связная речь. Дети могут пересказывать, рассказывать по картинке, передавая не только главное, но и детали.

Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей игровой деятельности; структурированием игрового пространства; дальнейшим развитием изобразительной деятельности, отличающейся высокой продуктивностью; применением в конструировании обобщенного способа обследования образца; усвоением обобщенных способов изображения предметов одинаковой формы.

Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (схематизированные представления, комплексные представления, представления о цикличности изменений); развиваются умение слушать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь, образ Я.

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

Развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств: схематизированные представления, комплексные представления, представления о цикличности изменений. Развивается прогностическая функция мышления, что позволяет ребёнку видеть перспективу событий, предвидеть (предвосхищать) близкие и отдалённые последствия собственных действий и действий других.

Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)

В сюжетно-ролевых играх дети начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные ситуации, например, свадьбу, рождение ребенка, болезнь, трудоустройство и т. д.

Игровые действия детей становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем. Исполнение роли акцентируется не только самой ролью, но и тем, в какой части игрового пространства эта роль воспроизводится. Если логика игры требует появления новой роли, то ребенок может по ходу игры взять на себя новую роль, сохранив при этом роль, взятую ранее.

Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени еще ограничиваются наглядными признаками ситуации.

Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить различными влияниями, в том числе и средств массовой информации, приводящими к стереотипности детских образов.

Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут.

У дошкольников продолжает развиваться речь: ее звуковая сторона, грамматический строй, лексика. Развивается связная речь. В высказываниях детей отражаются как расширяющийся словарь, так и характер общений, формирующихся в этом возрасте. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т.д. В результате правильно организованной образовательной работы дошкольников развиваются диалогическая и некоторые виды монологической речи.

В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника.

К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

Некоторое увеличение прироста скоростно-силовых показателей - прыжков в высоту, длину, дальности бросков и пр., наблюдается в 7-9 лет, но это ещё не основной прирост.

К концу дошкольного возраста начинает увеличиваться выносливость к аэробной работе. К концу дошкольного возраста существенно увеличивается устойчивость произвольного внимания, что приводит к меньшей отвлекаемости детей. Вместе с тем, возможности детей сознательно управлять своим вниманием, весьма ограничены. Сосредоточенность и длительность деятельности ребёнка зависит от её привлекательности для него. Внимание мальчиков менее устойчиво.

1.2. Планируемые результаты реализации Программы

К четырем годам:

- ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;

- ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;

- ребенок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы,

переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;

- ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье.

Планируемые промежуточные результаты освоения Программы детьми младшего дошкольного возраста:

К четырёхлетнему возрасту при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребёнка.

К концу года ребёнок может:

Ходить прямо, сохраняя заданное направление.

Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием взрослого.

Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.

Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40см.

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 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на дальность – на расстояние не менее 5м.

Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

К пяти годам:

- ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;

- ребенок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;

- ребенок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

- ребенок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.

Планируемые промежуточные результаты освоения Программы детьми среднего дошкольного возраста:

К пятилетнему возрасту при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребёнка.

К концу года ребёнок может:

Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.

Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.

Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70см.

Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю или пол не менее 5 раз подряд.

Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие. Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.

Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5м).

Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.

Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения.

Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

К шести годам:

- ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

- ребенок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;

- ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

- ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;

- ребенок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на бережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих.

Планируемые промежуточные результаты освоения Программы детьми старшего дошкольного возраста:

К шестилетнему возрасту при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребёнка. К концу года ребёнок может:

Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5м) с изменением темпа.

Прыгать на мягкое покрытие (высота 20см), прыгать в обозначенное место с высоты 30см, прыгать в длину с места (не менее 80см), с разбега (не менее 100см); в высоту с разбега (не менее 40см); прыгать через короткую и длинную скакалку.

Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4м, 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 6м), владеть школой мяча.

Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

Перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться в колонне, в шеренге, выполнять повороты направо, налево, кругом.

Знать исходное положение, последовательность выполнения ОРУ, понимать их оздоровительное значение.

Скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание.

Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Придумывать и выполнять имитационные и образные упражнения, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

Планируемые результаты на этапе завершения освоения Программы (к концу дошкольного возраста):

- у ребенка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие,

основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;

- ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности; ребенок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;

- ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;

- ребенок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;

- ребенок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям.

Планируемые промежуточные результаты освоения Программы детьми
подготовительной группы:

К семи годам ребёнок проявляет инициативу и самостоятельность в игре, участвует в совместных играх, следует игровым правилам; обладает воображением, которое реализуется в разных видах деятельности и прежде всего в игре. Ребёнок владеет разными формами и видами игры.

Ребёнок достаточно хорошо владеет устной речью, может высказывать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения.

У ребёнка развита крупная и мелкая моторика. Он подвижен, вынослив, владеет основными произвольными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

Ребёнок способен к волевым усилиям.

Может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

Способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения различных видах деятельности.

Овладевает элементами спортивных игр – городки, бадминтон, элементы баскетбола, элементы футбола, элементы хоккея, элементы настольного тенниса, элементы волейбола.

1.3. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Цели педагогической диагностики, а также особенности её проведения определяются требованиями ФГОС ДО. При реализации Программы может проводиться оценка индивидуального развития детей, которая осуществляется педагогом в рамках педагогической диагностики. Вопрос о её проведении для получения информации о динамике возрастного развития ребенка и успешности освоения им Программы, формах организации и методах решается непосредственно МБДОУ.

Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение:

- деятельностных умений ребёнка,
- его интересов,
- предпочтений,
- склонностей,
- личностных особенностей,
- способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками.

Она позволяет выявлять:

- особенности и динамику развития ребёнка,
- составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы,
- своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

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

Педагогическая диагностика в физическом развитии – это система показателей, дающих объективную информацию о динамике (положительной или отрицательной), физических параметров детей (физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность, состояние здоровья) в процессе их жизнедеятельности, определяющая перспективы развития.

Цель: обследование физического состояния, как отдельного ребёнка, так и группы в целом в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Периодичность проведения педагогической диагностики определяется МБДОУ. Оптимальным является её проведение на начальном этапе освоения ребенком образовательной программы в зависимости от времени его поступления в дошкольную группу (**стартовая диагностика**) и на завершающем этапе освоения программы его возрастной группой (**заключительная, финальная диагностика**). При проведении диагностики на начальном этапе учитывается адаптационный период пребывания ребенка в группе. Сравнение результатов стартовой и финальной диагностики позволяет выявить индивидуальную динамику развития ребенка.

Педагогическая диагностика проводится 2 раза в год (сентябрь, май), в тёплое время года. Одежда должна быть удобной, лёгкой и чистой; обувь – спортивной.

Измерение физической подготовленности проводится в спонтанной и специально организованной деятельности инструктором по физическому воспитанию (при необходимости помогает воспитатель группы) в ходе педагогического наблюдения. По трёхбалльной шкале оценивается уровень освоения ребёнком:

- основных движений;
- общеразвивающих упражнений;
- спортивных и подвижных игр;
- обогащённого двигательного опыта.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлением «Физическое развитие», представленными в ФОП ДО и с учетом используемых методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Физическое развитие предусматривает приобретение ребенком двигательного опыта в различных видах деятельности детей, развитие психофизических качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость), координационных способностей, крупных групп мышц и мелкой моторики; формирование опорно-двигательного аппарата, развитие равновесия, глазомера, ориентировки в пространстве; овладение основными движениями (метание, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки); обучение общеразвивающим упражнениям, музыкально-ритмическим движениям, подвижным играм, спортивным упражнениям и элементам спортивных игр (баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон, настольный теннис, городки, кегли и другое); воспитание нравственно-волевых качеств (воля, смелость, выдержка и другое); воспитание интереса к различным видам спорта и чувства гордости за выдающиеся достижения российских спортсменов; приобщение к здоровому образу жизни и активному отдыху, формирование представлений о здоровье, способах его сохранения и укрепления, правилах безопасного поведения в разных видах двигательной деятельности, воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. (Согласно ФГОС ДО, п. 2.6)

Содержание образовательной деятельности по освоению образовательной области «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;
- формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;
- закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной

деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

1. Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).

а) Основные движения:

- бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

- ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

- ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;

- бег: бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120-150 м;

- прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см);

- упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

б) Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднятие и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); переключивание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

- упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднятие и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

- упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднятие и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднятие на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;

- музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и

подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

в) Строевые упражнения:

Педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, в рассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

2. Подвижные игры:

Педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

3. Спортивные упражнения:

Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

- Катание на санках: по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

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

4. Формирование основ здорового образа жизни:

Педагог поддерживает стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

5. Активный отдых.

Физкультурные досуги: досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка МБДОУ (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;

- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;

- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;

- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре

и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;

- укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

Содержание образовательной деятельности

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

1. Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

а) Основные движения:

- бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибающая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;

- ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

- ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

- бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег в рассыпную с ловлей и увертыванием;

- прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе - ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик

(высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

- упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на пояс; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

б) Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); перекладывание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

- упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

- упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

в) Ритмическая гимнастика:

- музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

г) Строевые упражнения:

Педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, в рассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

2. Подвижные игры:

Педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет

проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

3. Спортивные упражнения:

Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

- Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

- Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

4. Формирование основ здорового образа жизни:

Педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

5. Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;

- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;

- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;

- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

- укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;

- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

Содержание образовательной деятельности

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

1. Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

а) Основные движения:

- бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание в даль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

- ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

- ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

- бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5- 2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

- прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед - другая назад, ноги скрестно - ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

- прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота

см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

- упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднятие на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

б) Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднятие рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднятие рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей;

- упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднятие рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками иягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднятие ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

- упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднятие и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на пояс, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.

Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

в) Ритмическая гимнастика:

- музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким поднятием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

г) Строевые упражнения:

Педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

2. Подвижные игры:

Педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в

сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх- эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

3. Спортивные игры:

Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

- Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.

- Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

- Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

- Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

4. Спортивные упражнения:

Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

- Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

- Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.

5. Формирование основ здорового образа жизни:

Педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

6. Активный отдых.

- Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

- Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

- Туристские прогулки и экскурсии. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;

- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;

- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;

- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;

- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;

- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;

- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

Содержание образовательной деятельности

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы,

импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

1. Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

а) Основные движения:

- бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

- ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

- ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

- бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

- прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

- прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

- упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед,

удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

б) **Общеразвивающие упражнения:**

- упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

- упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;

- упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качество выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

в) **Ритмическая гимнастика:**

- музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

г) **Строевые упражнения:**

Педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

2. **Подвижные игры:**

Педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

3. Спортивные игры:

Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

- Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

- Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

- Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

- Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

- Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

- Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

4. Спортивные упражнения:

Педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

- Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

- Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

5. Формирование основ здорового образа жизни:

Педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей

заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

6. Активный отдых.

- Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

- Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

- Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35-40 минут, общая продолжительность не более 2-2,5 часов. Время непрерывного движения 20-30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;

- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;

- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;

- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;

- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;

- формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

2.2. Модель организации образовательного процесса

В соответствии с программами нового поколения, основной формой организованного, систематического обучения движениям ребёнка в дошкольном учреждении, является физкультурное занятие.

Структура физкультурного занятия:

Вводная часть – обеспечивает организацию детей, активизацию их внимания, подготовку организма к выполнению более сложных упражнений. Здесь подбираются строевые упражнения, ходьба обычная, с заданиями, бег.

Основная часть – обеспечивает формирование двигательных навыков и умений, развитие физических качеств и способностей. Здесь применяются ОРУ (общеобразовательные упражнения), ОВД (основные виды движений) или спортивные упражнения, П/И (подвижные игры).

Заключительная часть – обеспечивает переход от более интенсивных упражнений к менее интенсивным, снижая постепенно нагрузку, чтобы после окончания занятия через 3-5 мин. у ребёнка его состояние соответствовало первоначальному. Здесь используются малоподвижные игры, спокойная ходьба, упражнения на релаксацию.

Два физкультурных занятия проводятся в зале, а третье – на улице в форме оздоровительно - игровой деятельности, которая направлена на удовлетворение потребности ребёнка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно - игровой деятельности инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне- летний период и её снижение в осенне-зимний период.

Занятия в младшей группе

В этой возрастной группе требования к выполнению ОРУ небольшие: от детей не требуется чёткого и точного воспроизведения всего упражнения в целом. Однако правильное выполнение некоторых частей упражнения уже возможно. Ребёнок занимает необходимое исходное положение: стоя (ноги вместе, ноги слегка расставлены, ноги расставлены шире плеч), сидя, лежа на спине или на животе с заданным положением рук (вниз, вперёд, в сторону, на пояс, за спину и др.). Он справляется к концу года с кратковременной фиксацией отдельных положений рук (прямые руки в стороны, пальцы вместе и вытянуты), сопровождает по указанию взрослого движения рук движением головы и взглядом.

Детям этого возраста удобнее действовать с мячом средних размеров (18-20см). На занятиях упражнения с мячами удобно сочетать с упражнениями в бросании, ловле, прокатывании мячей.

Увеличивается объём упражнений для рук, ног, туловища, выполняемых без предметов. Как и прежде, выполнить поставленные в упражнениях задачи помогают подражательные действия, конкретные задания с ориентирами (дотянуться до ленточки, повернуться так, чтобы увидеть кубик и пр.). Широко применяются мелкие предметы, с которыми действует вся группа (флажки, кегли, колечки и др.).

На занятиях проводятся 4-6 упражнений общеразвивающего характера с повторением 4-6 раз.

Для упражнения в основных видах движений подбираются 1-2 вида. Из них одно – более сложное для детей или более трудоёмкое при обучении (лазанье, метание), другое – более простое. Заканчивается основная часть занятия подвижной игрой, в которой все дети принимают активное участие и интенсивно двигаются. Лучше использовать известные малышам игры. А также игры с простыми правилами, которые легко усваиваются детьми.

Продолжительность занятия – 15 минут.

Занятия в средней группе

В средней группе требования к детям при выполнении ОРУ возрастают. В стойках ноги вместе или на ширине ступни стопы располагать параллельно, колени выпрямлять, массу тела

равномерно распределять на обе ноги; стоять подтянуто, ровно, голову держать прямо, плечи слегка отводить назад и свободно опускать; руки выпрямлять вдоль туловища, пальцы должны быть полусогнуты.

Повторяются основные положения и движения рук: в стороны, вперёд, вниз, назад, за спину, на пояс. При приседаниях ребёнок должен следить за тем, чтобы туловище и голова не наклонялись вперёд. Вводится приседание на всей стопе и на носках ноги вместе или с разведением коленей в стороны.

Чёткость в поворотах туловища вправо и влево, наклонах вперёд, вправо и влево не сразу даётся детям. Постепенно их подводить к тому, чтобы движение совершалось в пояснице, ноги и спина оставались прямыми, колени не поворачивались за корпусом, голова оставалась неподвижной.

В положении сидя, опираясь руками сзади, детей необходимо приучать держать руки прямыми. Не слишком далеко от туловища, с кистями, развёрнутыми назад; спина прямая, плечи слегка отведены назад.

В целом в средней группе возрастает объем ОРУ без предметов, но большая часть основана на действиях с предметами. Применяются малые мячи, верёвки, палки, обручи и набивные мячи. Упражнения с палками и обручами применяются в средней группе в небольшом количестве во II полугодии, когда дети становятся более самостоятельными в построениях и хорошо осваивают основные положения и движения рук.

Необходимо знакомить детей сначала с простейшими положениями палки и движениями руки (вперёд, вверх, на голову, за плечи, на грудь, за спину и др.). Только после этого переходить к изучению несложных сочетаний движений рук с различными движениями туловища (присесть, палку вверх, наклониться, палку вперёд и т. д.). Наиболее характерными в упражнениях с палками являются движения потягивания. В этой группе не следует использовать лежащие на полу палки для перепрыгивания и бега вокруг неё.

Не следует добиваться от детей высокой чёткости в основных положениях и движениях с обручем и палкой.

В средней группе распространены упражнения с длинной верёвкой. Длина верёвки зависит от количества занимающихся: на каждого ребёнка приходится не менее 70-80см.

Кроме обычных мячей, используются набивные мячи массой не более 1кг. Упражнения с такими мячами включаются в занятия во второй половине года. Число их на одном занятии не должно превышать 2-3. При этом упражнения должны охватывать разные группы мышц. Для детей 5-го года наиболее целесообразны перекалывание, перекатывание, переноска набивных мячей, различные наклоны и повороты туловища. Мяч держат двумя руками. Перебрасывание набивных мячей в средней группе не применяется.

Для занятий подбирается примерно 5-7 упражнений, каждое из которых повторяется 4-6 раз.

Для упражнения детей в основных видах движений подбираются 2 вида. Из них одно – более сложное для детей или более трудоёмкое при обучении (лазание, метание), другое – более простое.

При этом в работе с детьми младшего дошкольного возраста (младшая и средняя группа) преобладают приёмы опосредованного обучения (игра), объяснение, сопровождение показом, выполнение детьми упражнений совместно с инструктором по ФК.

Продолжительность занятия – 20 минут.

Занятия в старшей группе

В старшей группе в основном закрепляются навыки элементарных движений отдельных частей тела (сгибания, разгибания, вращения, повороты, наклоны). В этих простых движениях достигается хорошая согласованность действий всей группы, одновременное начало и окончание упражнений, следование определённому подсчёту взрослого или музыкальному сопровождению, выполнение упражнений всеми детьми в одинаковом темпе и т. д. В упражнениях более сложных, связанных с проявлением силовых усилий (сесть и встать без

помощи рук; лежа на полу, перевернуться со спины на живот и т. п.), не следует стремиться к тому, чтобы дети чётко согласовывали друг с другом свои движения.

Во второй половине года для поворотов туловища, наклонов, приседаний, кроме основного исходного положения, стоя ступни слегка расставлены и параллельны, применяется и основная стойка: пятки вместе, носки врозь, плечи слегка отведены назад, голова прямо, руки вниз. Используются положения: сидя, лежа, стоя на коленях и др.

В старшей группе имитационные упражнения занимают немного места. Дети выполняют ОРУ не только по показу взрослого, но и на основе объяснения.

На занятиях используют различные предметы - палки, обручи, мячи, верёвки, скакалки, косички, большие кегли, кубы. Дети самостоятельно приносят, раздают и убирают пособия. Кроме обычных мячей, используются и набивные мячи. Перебрасывание набивных мячей, сопровождаемое ловлей, для старшей группы нехарактерно.

Разнообразнее становятся способы держания палки: за концы, за середину, одной рукой за конец, а другой за середину и др. При всех этих способах кисти рук располагаются сверху либо снизу палки: хват сверху и хват снизу.

Для занятий в старшей группе подбирается примерно 5-8 упражнений, каждое из которых повторяется до 6-8 раз в зависимости от сложности. Не следует на одном занятии использовать более 1-2 новых упражнений. Инструктор по ФК подсказывает детям наиболее удобный в каждом отдельном случае ритм дыхания; привлекает их внимание к удобному согласованию вдоха и выдоха с определёнными моментами движения.

Для упражнения в основных видах движений подбираются 2-3 вида. Из них одно – на закрепление полученного умения, второе - более сложное или более трудоёмкое при обучении (лазанье, метание), третье – более простое.

Заканчивается основная часть занятия подвижной игрой. Подвижные игры в старшей группе используются главным образом с целью закрепления и совершенствования разнообразных, в том числе простых и сложных, двигательных умений и навыков. Высокая активность детей в играх способствует комплексному развитию физических способностей, повышению уровня двигательных качеств. С этой целью применяются игры бессюжетные, а также с элементами соревнования, в особенности игры-эстафеты; разучиваются приёмы спортивных игр, осваиваются правила.

Продолжительность занятия – 25 минут.

Занятия в подготовительной группе

В вводной части занятия дети семи лет выполняют самые разнообразные по сложности упражнения для координации левого и правого полушарий. Способы перестроения усложняются (в шахматном порядке, в колонну по четыре), добавляется расчёт на “первый - второй” и по порядку.

В подготовительной группе совершенствуются навыки элементарных движений отдельных частей тела в ОРУ. Добавляются более сложные упражнения, связанных с проявлением силовых усилий (упор, руки на скамейке, ноги прямые на полу, упор лёжа, выпады в стороны с переносом веса тела, выпрыгивания вверх из приседа).

В основных видах движения в подготовительной группе увеличивается время непрерывного бега до 2-3 минут. В прыжках через скакалку дети должны уже применять различные способы, хотя по физиологическим показателям развития мышц – антагонистов ног и туловища их возможности остаются ограниченными. При метании начинает применяться движущаяся цель, причём попадать в неё предлагается из различных исходных положений – лёжа на спине, на боку, из приседа с выпрыгиванием, стоя спиной с разворотом.

В обучении элементам спортивных игр дети осваивают технику движений, которая позволяет им свободно перемещаться по площадке во время игры, например, в баскетболе, футболе, хоккее. Освоение сложно -координационных движений, позволяет играть ракеткой в бадминтон, настольный теннис и управлять битой в городках.

В заключительной части занятия дети способны справедливо давать оценку как своим результатам, так и результатам сверстников. Умеют работать в парах, делать самомассаж и

массаж партнёру пальцами, ладонью, мячом. Могут самостоятельно организовывать игры, придумывать собственные, следить за соблюдением правил.

Продолжительность занятия – 30 минут.

Вводная часть – 20% от общего времени; основная – 66%; заключительная – 14%.

В старшей и подготовительной группах ведущими являются методы и приёмы прямого обучения, а также направленные на формирование двигательных качеств (строго дозированные упражнения, их повторение через определённые интервалы времени, увеличение интенсивности движений и др.).

Кроме традиционного смешанного типа занятий, широко применяются в МБДОУ и следующие виды: игровое; сюжетно - игровое; тренировочное; ритмическая гимнастика; тематическое; интегрированное: познавательно - двигательное.

Модель здоровьесберегающей деятельности в МБДОУ

<i>Формы двигательной активности</i>	<i>Особенности методики проведения</i>	<i>Вариативность физкультурно-оздоровительных мероприятий</i>
Физкультурное занятие	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ГБДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.	3 раза в неделю (2 раза в спортивном зале и 1 раз на спортивной площадке). Младший возраст - 15 мин., средний возраст – 20 мин., старший возраст – 25 мин., подготовительный к школе – 30 мин.
Тематическая (сюжетная) утренняя гимнастика	Проводится в проветренном зале или в группе, в летнее время на улице. Может быть включена в сетку с другими комплексами гимнастики для усиления мотивации и качества выполнения упражнений.	Ежедневно, во всех возрастных группах не менее 10 минут
Динамические паузы	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	Во время занятий, 3-5 мин., по мере утомляемости детей
Подвижные и спортивные игры	Игры подбираются в соответствии с возрастом детей, местом и временем её проведения. В ГБДОУ используем лишь элементы спортивных игр	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - с малой и средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп.
Гимнастика пальчиковая	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно - 2-3 мин.
Гимнастика для глаз	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Ежедневно не менее 2 минут в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста.
Гимнастика дыхательная	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. 2-3 мин.
Гимнастика бодрящая	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; лёгкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ	Ежедневно после дневного сна, 5 -10 мин. в мл. и ср. группах, 15 - 20 мин. в ст. и подг. группах.
Физкультурные минутки	Форма проведения зависит от вида и содержания занятия	В середине статической образовательной деятельности, между занятиями. Во всех группах - 3-5 минут.

Релаксация	Можно использовать спокойную классическую музыку, звуки природы, звуки подражания с элементами йоги.	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп.
Самомассаж	Необходимо объяснить ребёнку серьёзность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму.	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.
Оздоровительный бег	Может быть включён в сетку как альтернатива утренней гимнастике с целью гиподинамии.	Проводится на свежем воздухе в облегчённой одежде, в утренние часы со среднего возраста.
Гимнастика ортопедическая (массажные коврики, дорожки)	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы 5-10 мин.
Проблемно-игровые тренинги и игротерапия	Занятие может быть организовано незаметно для ребёнка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом
Технологии музыкального воздействия	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального напряжения и пр.	1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин.
Беседы о ЗОЖ, видах спорта с элементами движений, решение проблемных ситуаций	Используется специальная литература, атласы, плакаты и пр.	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы во всех возрастных группах по тематическому плану.
Дидактические игры валеологического содержания, пособия	Используются пособия, сделанные из подручного материала самими детьми или ИФК, нестандартные.	В зале, в группе, на прогулке в различных формах физкультурно-оздоровительной работы во всех возрастных группах.
Хороводы, народные игры	Могут применяться как в самостоятельной деятельности детей, так и в непосредственно организованной с использованием народных костюмов и атрибутов.	В зале, на прогулке как часть занятия, досуга или во второй половине дня во всех возрастных группах.
Совместная проектная деятельность	Включает одновременное взаимодействие педагогов, ИФК, родителей, приглашённых гостей.	Один раз в год одновременно со всеми детьми.
Тематические досуги	В проведении досугов решаются самые разнообразные задачи от ПДД до укрепления связей с семьёй.	Один раз в месяц во всех возрастных группах: младшая - 20-25 мин., средняя - 20-25 мин., старшая - 30-40 мин., подготовительная - 40-45 мин.
Физкультурные праздники	Возможно проведение без участия родителей.	Возможно проведение согласно сезону: осенью, зимой или летом на улице. Два раза в год, кроме младшей группы. В ср.гр. - 1-1,5 часа, в ст. и подг. - не более 1,5 часов.
День здоровья	Комбинированное мероприятие, включающее эстафеты, подвижные, спортивные, народные игры	Один раз в квартал во всех возрастных группах.

2.3. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов

Воспитательно-образовательный процесс включает в себя:

- организацию занятий по физическому развитию;
- организацию образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов;
- создание условий для самостоятельной деятельности детей;
- организацию индивидуальной работы с детьми;
- взаимодействие с семьями воспитанников по реализации Программы.

Выделяется 6 основных *форм организации двигательной деятельности* в режиме дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1. Традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
2. Тренировочная (повторение и закрепление определённого материала),
3. Игровая (подвижные игры, игры - эстафеты),
4. Сюжетно - игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением сокружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),
5. С использованием тренажёров (гимнастическая стенка, гимнастическая скамья, цилиндр, и т.п.),
6. По интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, скакалки).

Данные *формы двигательной активности* применяются для реализации программы по физическому развитию:

- занятия по физической культуре;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физкультурные минутки, динамические паузы;
- двигательная активность в течение дня.

Основные *методы физического воспитания* для реализации Программы используются следующие:

- ✓ выразительное чтение стихотворений, художественной литературы, беседы, рассказы;
- ✓ объяснения, описание, пояснения, комментирование, вопросы детям;
- ✓ указания, распоряжения, команды;
- ✓ рассматривание иллюстраций, фотографий, схем, видеофильмы;
- ✓ имитация (подражание);
- ✓ демонстрация и показ способов выполнения упражнений детьми;
- ✓ зрительные ориентиры и звуковые сигналы;
- ✓ совместно - распределённое, совместно - последовательное, самостоятельное выполнение движений;
- ✓ повторение упражнений с изменением и без них;
- ✓ проведение упражнений в игровой и соревновательной форме.

Комплекс *специальных методов и приёмов* для развития физических качеств у детей включает:

Развитие силы: метод повторных усилий; развития динамической силы; изометрических усилий (характеризуется максимальным напряжением мышц в статическом режиме, когда при

выполнении упражнений сила прикладывается к неподвижному предмету и длина мышц не изменяется).

Развитие быстроты движений: игровой; облегченных внешних усилий (уменьшение дистанции, высоты и т.д.); многократного повторения скоростных упражнений с предельной интенсивностью, соревновательный и др.

Развитие выносливости: интервальный (разновидность повторного метода) – дозированное повторное выполнение упражнений относительно небольшой интенсивности и продолжительности со строго определенным временем отдыха для ходьбы, либо медленного бега; скоростные игры (закljučаются в непрерывном движении, но с изменением скорости на определенных участках движения) и др.

Развитие гибкости: многократного растягивания; игровой; музыкально-ритмические упражнения и др.

Развитие ловкости: повторный и игровой; соревновательный и др.

Культурные практики

Культурные практики - разнообразные, основанные на текущих и перспективных интересах ребенка виды самостоятельной деятельности, поведения, душевного самочувствия и виды, складывающегося с первых дней жизни, его уникального индивидуального жизненного опыта.

Культурные практики - это ситуативное, автономное, самостоятельное, инициируемое взрослым или самим ребенком приобретение и повторение различного опыта общения и взаимодействия с людьми в различных ситуациях, командах, сообществах и общественных структурах с взрослыми, сверстниками и младшими детьми. Это также освоение позитивного жизненного опыта сопереживания, доброжелательности и любви, дружбы, помощи, заботы, альтруизма, а также негативного опыта недовольства, обиды, ревности, протеста, грубости.

В процессе реализации режимных моментов, организуются разнообразные культурные практики, ориентированные на проявление детьми самостоятельности и творчества в разных видах деятельности.

В культурных практиках педагогом создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей. Организация культурных практик носит преимущественно подгрупповой характер.

Поддержка детской инициативы

Условия, необходимые для развития двигательной активности детей:

- развивающая предметно-пространственная среда разнообразная по своему содержанию;
- содержание РППС учитывает индивидуальные особенности и интересы детей разных возрастных групп;
- в общении с детьми преобладает демократический стиль;
- педагоги и родители развивают умения детей осуществлять выбор деятельности и отношений в соответствии со своими интересами;
- родители в курсе всего, что происходит в жизни ребенка: чем он занимался, что нового узнал, чем ему нужно помочь в поиске нового и т.д.

Эффективные формы поддержки детской инициативы:

- совместная деятельность взрослого с детьми, основанная на поиске вариантов решения проблемной ситуации, предложенной самим ребенком;
- проектная деятельность;
- совместная познавательно-исследовательская деятельность взрослого и детей;
- дидактические игры по физическому развитию;
- создание условий для самостоятельной деятельности детей в уголке физического развития.

В 3-4 года приоритетной сферой проявления детской инициативы является игровая деятельность.

В 4-5 лет приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является познавательная деятельность, расширение информационного кругозора, игровая деятельность со сверстниками.

В 5-6 лет приоритетной сферой проявления детской инициативы в старшем дошкольном возрасте является внеситуативно-личностное общение со взрослыми и сверстниками, а также информационно познавательная инициатива.

В 6-7 лет приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является научение, расширение сфер собственной компетентности в различных областях практической предметности, в том числе орудийной деятельности, а также информационная познавательная деятельность.

2.4. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре (ИФК) с педагогами МБДОУ и семьями воспитанников

2.4.1. Взаимодействие ИФК и педагогов МБДОУ

Важна согласованность действий педагога и инструктора по физической культуре. В МБДОУ организация занятий предусматривает участие педагога группы. Они принимают активное участие во всех спортивных, спортивно-массовых, спортивно-музыкальных мероприятиях и в качестве ведущих, и в качестве анимационных персонажей. Помогают готовить инвентарь, атрибуты, костюмы, награды, украшения для помещения.

Основные **задачи** взаимодействия ИФК и педагогов:

2.4.2. Повысить качество проведения образовательного процесса по физической культуре посредством повышения профессиональной компетенции педагогов в ОО «Физическое развитие»; за счёт обучения основам безопасности образовательного процесса по физической культуре, инструктажу по охране жизни и здоровья детей и правилам информации родителей об уровне физического развития ребёнка.

2.4.3. Способствовать повышению двигательной активности - достижению детьми поставленных целей, мотивации, дисциплине.

2.4.4. Способствовать формированию у дошкольников двигательной культуры - контролировать соблюдение двигательного режима.

2.4.5. Способствовать положительному эмоциональному настрою, мотивации, соблюдению дисциплины.

Основные **формы** взаимодействия ИФК и педагогов:

1. Совместные физкультурные занятия, праздники и пр.
2. Мастер - классы
3. Мониторинг
4. Контроль
5. Консультации

2.4.2. Взаимодействие ИФК с семьями воспитанников

Данное взаимодействие необходимо для максимального развития личностного потенциала ребёнка. В МБДОУ можно разделить работу по взаимодействию на несколько этапов:

- На первом этапе ИФК выявляется уровень осведомлённости родителей в вопросах физического развития и оздоровления детей, отношение родителей к занятиям физической культурой в детском саду, через проведение анкетирования.

- На втором – составляется план работы с родителями на учебный год.

- На третьем - идёт ознакомление родителей с данными о состоянии детей и мероприятиях по решению задач сохранения и укрепления здоровья.

- На четвёртом – создаются партнерские отношения между ИФК, педагогами и родителями с целью организации различных мероприятий посредством физической культуры. Организуется взаимодействие с семьёй по вопросам физического воспитания детей.

Основные **задачи** взаимодействия ИФК с родителями воспитанников:

1. Создать общую установку на совместное решение задач целостного развития ребёнка.
2. Выработать общую стратегию по реализации плана и контролю за его осуществлением.

3. Реализовать единый согласованный индивидуальный подход к ребёнку.

Для решения поставленных задач, работа по вовлечению родителей в совместную деятельность ГБДОУ по физической культуре ведется по четырем направлениям:

- информационно-аналитическое,
- наглядно-информационное,
- досуговое направление,
- познавательное направление.

Для достижения положительного результата используются разнообразные формы работы с семьёй:

1. Открытые физкультурные занятия для родителей - дают возможность наглядно продемонстрировать состояние физического развития детей и их физическую подготовленность. Родители знакомятся с большим перечнем доступных упражнений и подвижных игр, способствующих развитию у детей двигательных навыков. Осваивают методы обучения упражнениям, чтобы в результате повторений закрепить приобретенные навыки.

2. Физкультурно-спортивные праздники - способствуют приобщению детей и родителей к физической культуре и спорту, совершенствованию движений, воспитывают у детей дисциплинированность, ответственность, дружбу. А также совместная двигательная деятельность способствует созданию положительных эмоций, бодрого настроения, что является важным условием активного отдыха.

3. День открытых дверей в физкультурном зале - помогают детям совместно с родителями удовлетворить потребность в двигательной активности по своему выбору, отдавая предпочтения своим любимым упражнениям, а родителям узнать предпочтения своего ребёнка в выборе вида движения и уровне его освоения, а также получить положительные эмоции при совместной двигательной активности.

4. Беседы - индивидуальные и групповые - в основном носят индивидуальный характер. Беседы лаконичны, значимы для родителей, побуждают собеседника к высказыванию. Обсуждаются характерные особенности ребёнка, возможные формы организации совместной деятельности дома, на улице, а также рекомендуется литература по развитию движения у детей.

5. Консультации. Целью консультаций является усвоение родителями определённых знаний, умений, помощь им в разрешении проблемных вопросов.

6. Разработка и оформление стендовой информации - позволяет познакомить родителей с задачами физического воспитания, с вопросами, касающимися здорового образа жизни, правильного питания, организации режима, закаливания, подбора физкультурного инвентаря и др.

7. Родительское собрание - позволяет наладить более близкий контакт с семьёй воспитанников, обсудить интересующие вопросы, обменяться мнениями в том или ином направлении работы дошкольного учреждения, наметить дальнейшие планы.

8. Анкетирование - необходимо для выявления значимости отдельных факторов, предусматривающие получение разнообразных данных, сведений и характеристик. Они позволяют изучить культуру здоровья семьи, выявить индивидуальные особенности детей для построения дальнейшей работы с ними и внедрения эффективных программ физкультурно-оздоровительной направленности в семью.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

В МБДОУ созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

- 1) возможность достижения воспитанниками планируемых результатов освоения Программы;
- 2) выполнение МБДОУ требований санитарно-эпидемиологических правил и гигиенических нормативов, содержащихся в СП 2.4.3648-20, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утверждённых постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. №32 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 11 ноября 2020 г., регистрационный № 60833), действующим до 1 января 2027 года (далее - СанПиН 2.3/2.4.3590-20), СанПиН 1.2.3685-21;
- 3) выполнение МБДОУ требований пожарной безопасности и электробезопасности;
- 4) выполнение МБДОУ требований по охране здоровья обучающихся и охране труда работников МБДОУ.

В музыкально - физкультурном зале есть необходимое для всех видов образовательной деятельности воспитанников, педагогической деятельности оснащение и оборудование.

В музыкально - физкультурном зале есть необходимое для организации двигательной деятельности воспитанников:

- учебно-методический комплект рабочей программы;
- оснащение физкультурного зала, включающие спортивное оборудование и материал, подобранные в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей дошкольного возраста.

Помещение музыкально - физкультурного зала соответствует требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов.

Помещение музыкально - физкультурного зала состоит из помещения для хранения спортивных материалов, оборудованного рабочего места инструктора по физической культуре, помещения для проведения занятий и досуговой деятельности.

Обеспечение Программы методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Перечень методической литературы, методических пособий для реализации Программы по физическому развитию дошкольников:

1. Фёдорова С.Ю. Планы физкультурных занятий 6-7 лет.
2. Фёдорова С.Ю. Планы физкультурных занятий 5-6 лет.
3. Фёдорова С.Ю. Планы физкультурных занятий 4-5 лет.
4. Фёдорова С.Ю. Планы физкультурных занятий 3-4 года.
5. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 3-4 года.
6. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 4-5 лет.
7. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 5-6 лет.
8. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду 6-7 лет.
9. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения 3-7 лет.
10. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет.
11. Издательство «ГЦ Сфера» Инструктор по физической культуре, выпуски с 1 по 8 - 2021 год.

3.2. Организация режима двигательной активности в группах МБДОУ

Режим двигательной активности в группе

младшего возраста (от 3 до 4 лет) на 2023 - 2024 учебный год

№ п/п	Формы работы	Дни недели	Время	Время в неделю
1.	Физическое воспитание	Вторник: 9.00 - 09.15 Четверг: 9.00 - 09.15 Пятница: 9.00 - 09.15	15 мин.	45 мин.
2.	Физкультурный досуг	1 раз в месяц	20 мин.	
3.	День здоровья	1 раз в квартал		
4.	Утренняя гимнастика	Ежедневно: 8.00 - 8.10	10 мин.	50 мин.
5.	Закаливающие процедуры и гимнастика после сна	Ежедневно: 15.00-15.15	15 мин.	1 час 15 мин
6.	Физкультминутки (в середине статического занятия)	3 - 5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	2 мин	10 мин
7.	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно на каждой прогулке	15 - 20 минут	2 часа 30 минут
8.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно		

Организованная двигательная активность детей в ДОУ составляет не менее 7 часов в неделю.

Режим двигательной активности в группе среднего возраста (от 4 до 5 лет)

№	Организованные формы двигательной активности	Особенности организации
1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня	
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно в зале, длительность 10 мин.
1.2	Физкультминутки (в середине статического занятия)	Ежедневно 3 - 5 минут в зависимости от вида и содержания занятий
1.3	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно на каждой прогулке 20 – 25 минут
1.4	Закаливающие процедуры и гимнастика после сна	Ежедневно, по мере пробуждения и подъёма детей. Длительность 15 - 20 мин.
2.	Организованная образовательная деятельность	

2.1.	Физическое воспитание в зале	2 раза в неделю. Продолжительность 20.
2.2.	Физическое воспитание на улице	1 раз в неделю. Продолжительность 20
3.	Активный отдых	
3.1	Физкультурные праздники	2 раза в год до 45 минут
3.2	Физкультурный досуг	1 раз в месяц. Длительность 20 мин.
3.3	День здоровья	1 раз в квартал
4.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно

Организованная двигательная активность детей в ДОУ составляет не менее 7 часов в неделю.

Режим двигательной активности в группе старшего возраста (от 5 до 6 лет)

№	Организованные формы двигательной активности	Особенности организации
1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня	
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно в зале, длительность 10 мин.
1.2	Физкультминутки (в середине статического занятия)	Ежедневно 3 - 5 минут в зависимости от вида и содержания занятий
1.3	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно на каждой прогулке 25 – 30 минут
1.4	Закаливающие процедуры и гимнастика после сна	Ежедневно, по мере пробуждения и подъёма детей. Длительность 15 - 20 мин.
2.	Организованная образовательная деятельность	
2.1.	Физическое воспитание в зале	2 раза в неделю 25 минут
	Физическое воспитание на улице	1 раз в неделю 25 минут
3.	Активный отдых	
3.1	Физкультурные праздники	2 раза в год до 60 минут
3.2	Физкультурный досуг	1 раз в месяц. Длительность 30 – 45 мин.
3.3	День здоровья	1 раз в квартал
4.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно

Организованная двигательная активность детей в ДОУ составляет не менее 8 часов в неделю.

Режим двигательной активности в подготовительной группе (с 6 до 7 лет)

№	Организованные формы двигательной активности	Особенности организации
1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня	
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно в зале, длительность 10 мин.
1.2	Физкультминутки (в середине статического занятия)	Ежедневно 3 - 5 минут в зависимости от вида и содержания занятий
1.3	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно на каждой прогулке 30 – 40 минут
1.4	Закаливающие процедуры и гимнастика после сна	Ежедневно, по мере пробуждения и подъёма детей. Длительность 15 - 20 мин.
2.	Организованная образовательная деятельность	
2.1.	Физическое воспитание в зале	2 раза в неделю 30 минут
	Физическое воспитание на улице	1 раз в неделю 30 минут
3.	Активный отдых	
3.1	Физкультурные праздники	2 раза в год до 60 минут
3.2	Физкультурный досуг	1 раз в месяц. Длительность 40 мин.
3.3	День здоровья	1 раза в квартал
4.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно

Организованная двигательная активность детей в ДОУ составляет не менее 8 часов в неделю.

Закаливание детей

Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста детей, здоровья, с учетом подготовленности персонала и материальной базы дошкольной образовательной организации.

При организации закаливания должны быть реализованы основные гигиенические принципы - постепенность, систематичность, комплексность и учет индивидуальных особенностей ребенка.

Закаливающие мероприятия следует осуществлять с учетом здоровья, возраста детей и времени года.

Закаливание детей включает комплекс мероприятий:

- широкая аэрация помещений (проветривание);
- оптимальный температурный режим;
- правильно организованная прогулка;
- физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе;
- умывание прохладной водой и другие водные, воздушные и солнечные процедуры. Важно обращать внимание на выработку у детей правильной осанки.

В помещении следует обеспечивать оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Необходимо обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня

3.3. Особенности традиционных событий, досугов, праздников, мероприятий

Организация традиционных событий, праздников, мероприятий - неотъемлемая часть в деятельности МБДОУ. Организация праздников, развлечений, детского творчества способствует повышению эффективности воспитательно - образовательного процесса, создает условия для формирования личности каждого ребенка.

При подготовке и проведении физкультурных досугов и спортивных праздников дети получают возможность проявлять активность, инициативу, самостоятельность, творчество, что благотворно влияет на развитие их способностей и личностных качеств.

Важный итог праздника - радость от участия, победы, общения, совместной деятельности. Подвижные игры, эстафеты, составляющие основное содержание любого физкультурного досуга или спортивного праздника в детском саду, в большей степени, чем другие формы организации двигательной деятельности адекватны потребностям ребенка в движении и способствуют его гармоническому физическому развитию, воспитанию ловкости, быстроты, координации движений, важнейших морально-волевых качеств. Процесс подготовки к празднику сплачивает детский коллектив, детей и взрослых (педагогов и родителей) единством цели и общими задачами.

В ходе любого праздника осуществляется комплексное решение целого ряда задач, способствующих гармоничному развитию ребенка, но одновременно ставится главная задача, в соответствии с которой подбирается тематика и содержание, определяют методы и приемы работы.

Физкультурно-спортивный праздник - одна из форм активного отдыха детей и взрослых. Он включает разнообразные виды физических упражнений в сочетании с элементами драматизации, хореографии, пения, викторин, конкурсов и аттракционов.

Физкультурный досуг - одна из наиболее эффективных форм активного отдыха. Он повышает интерес к занятиям, оказывает благотворное воздействие на организм ребенка, закрепляет двигательные умения и навыки, развивает двигательные качества (быстроту, ловкость), способствует воспитанию чувства коллективизма, дружбы, развивает выдержку, внимание, смелость, упорство, организованность. Физкультурный досуг не требует специальной подготовки, он строится на хорошо знакомом детям материале и проводится с несколькими группами, близкими по возрастному составу (старшие и подготовительные группы).

3.4. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Музыкально - спортивный зал вместе с нишей для хранения инвентаря и оснащён спортивным и музыкальным оборудованием. Расположение игрового и спортивного оборудования отвечает требованиям техники безопасности. Гимнастические скамейки расположены вдоль стенок зала (по его периметру), остальное оборудование хранится в нише на стеллажах, кронштейнах, в контейнерах и корзинах. Напольное покрытие – линолеум. В группах созданы спортивные уголки, оснащенные спортивным инвентарём.

ОСНАЩЕНИЕ	ОСНОВНОЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ
- модули, кольца подвесные, гимнастические скамейки, гладкие и ребристые доски, канат, верёвка для снаряжения, баскетбольные корзины, мягкие модули и маты, мячи, гимнастические палки, обручи, скакалки, гантели.	Оборудование и инвентарь для развития физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).

- флажки, ленты на кольцах и на палочках, платочки, полотна, кегли, кубики, мячи, колечки, ориентиры, верёвки короткие, мешочки с песком, мячи массажные, природный материал	Инвентарь для накопления и обогащения двигательного опыта детей.
- мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, ракетки и мячи, сетка, лыжи пластиковые, городки, хоккейные клюшки и шайбы.	Инвентарь для обучения элементам спортивных игр.
- горки, лесенки, щиты, мячи резиновые, шнуры длинные, кубы, ворота.	Оборудование и инвентарь для подвижных игр (на улице)
- картотека картинок по технике безопасности в спортивном зале. - иллюстрации, плакаты. - картотеки п/и для спорт. зала, групп, улицы.	Учебно-методические пособия, наглядный материал для формирования начального представления о ЗОЖ.
- дорожные знаки, светофоры, пешеходные переходы, форма, руль, жезл, разметка на площадке.	Учебное оборудование по обучению ПДД в том числе на улице.
- магнитофон MP3 и USB входом, беспроводная портативная колонка. - CD материалы. - литература. - дидактические игры.	Оборудование и материалы для информационно-технического обеспечения.

РППС, организованная в спортивном зале, в группах, на улице с использованием данного оборудования и материала, даёт возможность реализовать Программу, т.е. даёт возможность дошкольникам испытывать и использовать свои способности, стимулировать проявление своей самостоятельности, инициативности и творчества.

