

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 77
комбинированного вида Петроградского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 1
От 29.08 2019 г.



Рабочая программа
инструктора по физической культуре
на 2019-2020 учебный год

Составитель: инструктор ФК
Смурага А.М.

2019г

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел Программы:

1.1. Пояснительная записка:

1.1.1. Цели и задачи Программы.

1.1.2. Принципы и подходы в организации образовательного процесса.

1.1.3. Возрастные особенности детей от 1,5 до 7 лет

1.2. Взаимосвязь всех компонентов образовательных областей

1.3. Целевые ориентиры.

1.3.1 Планируемые результаты освоения Программы.

2. Содержательный раздел Программы:

2.1. Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области: «Физическое развитие».

2.1.1. Содержание образовательной деятельности для детей первой младшей группы

2.1.2. Содержание образовательной деятельности для детей второй младшей группы

2.1.3. Содержание образовательной деятельности для детей средней группы

2.1.4. Содержание образовательной деятельности для детей старшей группы

2.1.5. Содержание образовательной деятельности для детей подготовительной группы

2.2. Описание форм, способов, методов и средств реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

2.2.1. Структура физкультурного занятия в зале

2.2.2. Структура оздоровительного-игрового часа на свежем воздухе

2.2.3. Формы организации двигательной активности

2.2.4. Физкультурно-оздоровительная деятельность

2.2.5. Спортивно-оздоровительная деятельность

2.2.6. Физкультурно-досуговые мероприятия

2.2.7. Взаимодействие со специалистами

2.2.8. Взаимодействие с родителями

3. Организационный раздел Программы:

3.1. Система физкультурно-оздоровительной работы.

3.2. Организация двигательного режима.

4. Приложение

Приложение 1 Проектная деятельность

Приложение 2: Перечень картотек

Приложение 3: Методическая литература

1.Целевой раздел программы

1.1.Пояснительная записка

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях.

Рабочая программа по физическому развитию составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г
- Конституцией Российской Федерации ст. 43, 72;
- Письмом Минобразования от 02.06.1998г № 89/34-16 «Ореализации права ДОУ на выбор программ и педагогических технологий»;
- СанПиНом 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации)
- Уставом ГБДОУ

Инструктору по физической культуре следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности.

Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

1.1.1.Цели и задачи программы

Цель программы: Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- развитие физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье и пр.);

-формирование потребности в двигательной активности и здоровом образе жизни, психического благополучия ребенка

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

1.1.2 Принципы построения программы по ФГОС:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

1.1.3 Возрастные особенности детей от 1,5 до 8 лет

У ребенка с 1,5 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки.

За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 1,5 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на

формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается станова́я сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим

характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки. После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии: хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить; стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость; стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно- фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдерживать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила,

выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества): сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги); подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз); прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие; бежит свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их; бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров; хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе организованной образовательной деятельности по физической культуре.

Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность:

Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки

В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)

В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности:

- Непосредственно образовательная деятельность по традиционной схеме.

- Непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.

- Ритмическая гимнастика.

- Соревнования, где дети в ходе различных эстафет команд выявляют победителей.

- Сюжетно-игровая непосредственно образовательная деятельность.

- Различные виды непосредственно образовательной деятельности (использование тренажеров и спортивных комплексов, туризм и другие).

1.2 Взаимосвязь (интеграция) всех компонентов образовательных областей

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

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

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

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

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

1.3.Целевые ориентиры

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

Физические качества: ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.

Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни

Общие показатели физического развития.

-Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

-Двигательные умения и навыки.

-Двигательно-экспрессивные способности и навыки.

-Навыки здорового образа жизни.

1.3.1.Планируемые результаты:

Группа раннего возраста:

-Укрепление физического и психического здоровья детей;

-Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;

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

-Накопление двигательного опыта детей;

-Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Первая младшая группа:

-Укрепление физического и психического здоровья детей;

- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление двигательного опыта детей;
- Овладение и обогащение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Вторая младшая группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Средняя группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Старшая группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения; активности и физическом совершенствовании.

Подготовительная группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Подготовительная группа

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков; --Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;

- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей; •
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

2. Содержательный раздел программы

2.1 Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области: Физическое развитие

2.1.2. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе для детей 1-2 лет

В этой возрастной группе (второй год жизни) нецелесообразно деление занятия на части, как это имеет место в более старших группах. Занятия по физической культуре во второй группе раннего возраста предусматривает ходьбу, ползание, бросание, катание, некоторые игровые и общеразвивающие упражнения, а также игры с движениями.

Ходьба и равновесие: Дети начинают ходить к концу первого – началу второго года. На втором году жизни у детей появляется ускоренная и быстрая ходьба, причем она очень своеобразна и индивидуальна, каждый ребенок ходит в удобном ему темпе. Поэтому нецелесообразно на занятиях по ФК проводить ходьбу под счет.

Примерные упражнения: к цели по прямой, по дорожке, по гимнастической доске, через полу ленту, веревку, палку, подняться на ящик, из обруча в обруч, между предметами, по наклонной доске, с изменением направления, с предметом в руках.

Ползание и лазанье. Ползает ребенок начинает с 5 – 6 месяцев. При передвижении на четвереньках у ребенка уменьшается нагрузка на позвоночник. Дети раннего возраста любят ползать, и это стремление надо поддерживать. Ползание целесообразно сочетать с переползанием через бревно, гимнастическую скамейку, а также подползанием под веревку, рейку и тд, любым удобным способом для ребенка. Более сложное упражнение- ползание на четвереньках по наклонной доке или гимнастической скамейке – включается в занятия во второй половине дня. Лазанье дети второго года жизни осваивают медленнее. В лазанье удобнее всего упражняться на лесенке-стремянке.

Примерные упражнения: ползание по прямой, с подлезанием под рейку, веревку, дугу, с переползанием через бревно, между двумя параллельно положенными веревками, пролезание через обруч, с перелезанием через гимнастическую скамейку, за мячом который катится, лазанье по лесенке- стремянке.

Бросание и катание. На втором году жизни ребенок начинает осваивать упражнения в метании. В форме игровых, увлекательных упражнений бросок осваивается индивидуально с каждым, а потом всей подгруппой. Малыши перебрасывают взрослому. Бросание одной рукой или обеими руками снизу и из-за головы сосредоточенности, согласованности движений. Надо лишь следить за тем, чтобы и правой рукой ребенок бросал одинаковое количество раз. Несколько сложнее детям катать, отталкивать мяч обеими руками, но во второй половине года они с этим заданием успешно справляются. Метание в цель по своему способу выполнения наиболее трудное движение для детей второго года жизни. Поэтому метанию детей второго года жизни обучать не стоит, целесообразно только ознакомить с этим видом действия. Дети второго года жизни не доступны упражнения в ловле, поэтому они не включаются в занятия.

Примерные упражнения: держать мяч обеими и одной рукой, собирать разбросанные мячи и шарики, самостоятельно класть их в корзину, катать шары, бросать мяч двумя руками вперед, перебрасывать мяч (мешочек с песком) через гимнастическую скамейку (ленту), катать мяч двумя руками, класть мяч в определенное место, бросать мяч в горизонтальную цел (расстояние 50-60 см, диаметр цели не менее 50 см).

ОРУ. В работе с детьми второго года жизни общеразвивающие упражнения

используются мало. Иногда проводятся упражнения имитационного характера. Движения с предметами требуют некоторого напряжения, но выполняются точнее, чем имитационные. Упражнения для этой группы отличаются простотой и включаются в содержание каждого занятия. Проведение ОРУ с детьми второго года жизни требует особого внимания.

Игровые упражнения. Игровые упражнения не имеют сюжета и могут быть использованы не только на занятиях, но и повседневно, в процессе самостоятельной деятельности. С помощью игровых упражнений взрослый создает условия для выполнения движений, стимулирует двигательную активность ребенка, регулирует ее. В этих упражнениях в отличие от подвижных игр, нет правил, регулирующих темп, предусматривающих быструю смену движений. Игровые упражнения в этом возрасте пока не требуют умения согласовывать свои движения с движениями других, они лишь помогают постепенному переходу от индивидуальных действий к совместным.

2.1.3. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе для детей 2-3 лет

Дошкольный этап – это важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребёнок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Всё это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию.

Основной задачей обучения является формирование умения действовать совместно – на основе подражания воспитателю или в

соответствии с его указаниями. В этой группе проводятся три занятия в неделю. Обучая детей движениям, воспитатель показывает и объясняет их, а дети, подражая ему, выполняют. Упражнения проводятся в основном в игровой форме.

В первой младшей группе детей строят в колонну по одному, в шеренгу, в круг, врассыпную – сначала подгруппами, потом всей группой. Построение происходит с помощью воспитателя по зрительным ориентирам.

Общеразвивающие упражнения дети могут выполнять стоя врассыпную или в кругу.

Основные движения:

Ходьба. В первой младшей группе нужно учить детей ходить правильно, не наталкиваясь друг на друга, формировать умение сохранять устойчивое положение тела и правильную осанку.

Бег. На третьем году жизни ребёнка нужно учить бегать, сохраняя равновесие и заданное направление, не наталкиваясь на предметы.

Прыжки. В первой младшей группе вводятся прыжки на двух ногах на месте, с продвижением, а так же в длину и высоту с места.

Основное внимание должно быть направлено на обучение детей отталкиванию двумя ногами, мягкому приземлению на носки при прыжках вверх и в высоту с места.

Катание, бросание, ловля. Ребёнка учат брать мяч, держать его и переносить одной и двумя руками, скатывать, прокатывать, энергично отталкивать в заданном направлении.

Ползание и лазание. Сначала детей целесообразно учить ползанию на животе, постепенно переходя к ползанию на четвереньках с опорой на колени и ладони. Это упражнение проводится фронтально и сочетается с движениями на выпрямление туловища. Аналогично организуются упражнения в подлезании.

Упражнения в равновесии. Умение сохранять равновесие развивается у ребёнка в процессе выполнения всех физических упражнений, а так же специальных занятий. Воспитателю необходимо учитывать, что такие упражнения требуют от ребёнка концентрации внимания и преодоления чувства неуверенности, страха.

Подвижные игры. Роль ведущего берёт на себя воспитатель. По ходу игры он

подсказывает детям их действия, подбадривает неуверенных, застенчивых. Малыши выполняют движения, подражая педагогу.

Подвижную игру на занятии повторяют два-три раза.

Особенностью формирования у детей двигательных навыков на данном возрастном этапе является многократное повторение одних и тех же движений.

С первой младшей группы в режим дня включается утренняя гимнастика длительностью 4-5 минут. В содержание входят строевые упражнения, ходьба, бег, подскоки, три-четыре общеразвивающих упражнения, разученных на занятии. Важно, чтобы дети делали гимнастику с желанием, интересом, чтобы испытывали радость от движений. Недопустимо принуждать их заниматься утренней гимнастикой.

Взрослый должен поддерживать двигательную активность детей, поощряя самостоятельное использование ими атрибутов для игр.

Руководство самостоятельной двигательной деятельностью детей осуществляется с учётом их индивидуальных особенностей.

2.1.4. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе для детей 3-4 лет

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач: развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.

2. Приучать действовать совместно.

3. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

4. Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

5. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

6. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

7. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

8. Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

9. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.

10. Обучать хвату за перекладину во время лазанья.

11. Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

4. Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде,

лыжах.

5. Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

6. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.

7. Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные виды движений

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

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

Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м). Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

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

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений движений под музыку.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-

влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

3. Спортивные упражнения Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки. Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

4. Подвижные игры

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

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

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

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

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

Спортивные развлечения. «Кто быстрее?», «Зимние радости», «Мы растем сильными и смелыми».

2.1.5 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе для детей 4-5 лет

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач: развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать правильную осанку.
2. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
3. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
4. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
5. Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
6. Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
7. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.
8. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании,

отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

9. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.

10. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.

2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

3. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

4. Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

5. Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.

6. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

7. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

8. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

9. Приучать к выполнению действий по сигналу.

10. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений:

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и

левым боком вперед. Пролетание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

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

Спортивные упражнения. Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору. Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Подвижные игры

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

«Ловишки».

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

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

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

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору» и др.

Спортивные развлечения. «Спорт—это сила и здоровье», «Веселые ритмы». «Здоровье дарит Айболит».

2.1.6. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе для детей 5-6 лет

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

2. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.

3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

4. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

5. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

6. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

7. Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

8. Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

9. Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.

10. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.

2. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

3. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

4. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

5. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.

6. Проводить один раз в месяц физкультурные досуговые мероприятия длительностью 25-30

минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

7. Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

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

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

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

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м. Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, то трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика.

Выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением,

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

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

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске. Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Спортивные игры

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 ударов, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем. Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

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

Подвижные игры. С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые» ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц». С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо». Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?». Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

Спортивные развлечения. «Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязания», «Детская Олимпиада».

2.1.7. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе для детей 6-7 лет

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач: развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
2. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
3. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
4. Добиваться активного движения кисти руки при броске.
5. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
6. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
7. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
8. Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
9. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
10. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
11. Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.
2. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
3. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).
4. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедр), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая

прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

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

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

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель. Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать

обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

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

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

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

Спортивные упражнения. Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками. Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

Спортивные игры. Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу. Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота. Элементы хоккея Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения. Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Подвижные игры

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

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

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?» . Народные игры. «Гори, гори ясно», лапта.

Спортивные развлечения. «Летняя Олимпиада», «Ловкие и смелые», «Спорт, спорт, спорт», «Зимние катания», «Игры-соревнования», «Путешествие в Спортландию».

2.2 Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

1-2 года

- непосредственно образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- развлечения, досуги;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течение дня.

2-3 года

- непосредственно образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течение дня.

3-4 года

- непосредственно образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течение дня.

4-5 лет

- непосредственно образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;

- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание -иллюстраций;
- двигательная активность в течении дня.

5-6 лет

- непосредственно образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течение дня.

6-8 лет

- непосредственно образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течение дня.

2.2.1. Структура физкультурного занятия в зале

В каждой возрастной группе физкультура проводится 3 раза в неделю в спортивном зале, и начиная со старшего дошкольного возраста 2 раза в зале и один раз на улице (при наличии формы). Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

- до 10 мин. – группа раннего возраста и 1-я младшая группа по подгруппам
- до 15 мин. - 2-я младшая группа
- 20 мин. - средняя группа
- 25 мин. - старшая группа
- 30 мин. - подготовительная к школе группа

Из них вводная часть 10% от занятий

(беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность» и пр.):

Основная часть (обще развивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):

- 8 мин. - 1-я младшая группа,
- 11 мин. - 2-я младшая группа,

15 мин. - средняя группа,
17 мин. - старшая группа,
19 мин. подготовительная к школе группа.
Заключительная часть (подвижные игры):

2.2.2. Формы организации двигательной деятельности

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

- традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
- тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),
- игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),
- сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),
- с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.),
- по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база. В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи: **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ** направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические

палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

2.2.3. Физкультурно-оздоровительная деятельность

направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни.

По этому направлению разработаны:

- комплексы утренней гимнастики
- комплексы физкультминуток
- комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки
- комплексы дыхательных упражнений
- гимнастика для глаз и т. п.
- комплексы самомассажей

2.2.4 Спортивно-оздоровительная деятельность

направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой

поочередно.

Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

2.2.5 Физкультурно-досуговые мероприятия

направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

2.2.6 Взаимодействие со специалистами

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя- логопеда

Задачи взаимосвязи:

- Коррекция звукопроизношения;
- Упражнение детей в основных видах движений;
- Становление координации общей моторики;
- Умение согласовывать речь и движение;
- Воспитание умения работать сообща;
- Развитие речевого слуха.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

- Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
- Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;
- Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности
- Медико-педагогический контроль на занятии

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального
руководителя

Музыка воздействует:

- на эмоции детей; создает у них хорошее настроение;
- помогает активировать умственную деятельность;
- способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;

- освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
- привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

Взаимодействие с психологом

- подбор упражнений с индивидуальными особенностями детей
- создание и сохранение положительной эмоциональной сферы

2.2.7.Взаимодействие с родителями

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, приобщение родителей к занятиям физической культуре и здоровому образу жизни, а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

3.Организационный раздел Программы

3.1. Система физкультурно-оздоровительной работы

3.2.Организация Двигательного режима

3.3. Физкультурное оборудование и инвентарь

Приложение № 4 Программно-методическое обеспечение

Приложение № 5 Перспективное планирование

3.1. Система физкультурно-оздоровительной работы

	Направление деятельности	Содержание и формы работы с детьми	Информационное методическое обеспечение
1	Использование вариативных режимов дня пребывания ребенка в ДОУ.	Типовой режим. Режим каникул. Щадящий. Режим на холодную погоду Режим на непогоду.	Наличие на группе оформленного и утвержденного режима дня.
2	Психологическое сопровождение развития ребёнка	Создание психологического комфортного климата ДОУ Положительно- эмоциональная мотивация педагогами всех видов детской деятельности. Освоение личностно-ориентированного взаимодействия педагогов и специалистов с детьми Формирование основ коммуникативной культуры детей. Элементарная педагогическая диагностика и коррекция развития.	
3	Система физического воспитания дошкольника: Регламентированная деятельность	Утренняя гимнастика Физ. минутки и физ. паузы Динамические перемены Физкультурные занятия Физ. упражнения после сна. Бодрящая гимнастика. Спортивные праздники Спортивные досуги Спортивные игры Подвижные игры	конспект ы картотек и конспекты занятий

	Частично регламентированная деятельность (Формы совместной деятельности) Нерегламентированная деятельность детей (самостоятельная деятельность детей)	Оздоровительный бег на воздухе Подгрупповые и индивидуальные занятия с варьированием физ. нагрузки с учетом возможностей ребёнка. Самостоятельная двигательная деятельность детей в группах и зале, на прогулке.	конспекты гимнастик конспекты спортивных праздников и досугов картотеки п/и спортивный инвентарь, наглядные пособия.
4	Формирование основ гигиенических навыков и здорового образа жизни через валеологические знания.	Совместная деятельность педагога с детьми Валеологические беседы	Развивающие игры Конспекты по валеологии и пособия к ним
5	Оздоровительная и лечебно-профилактическое сопровождение: Профилактические мероприятия Общеукрепляющие мероприятия	Неспецифические дыхательные комплексы Закаливание естественными физическими факторами: витаминoproфилактика. Режим теплого комфорта в выборе одежды Режим проветривания упражнения для укрепления свода стопы	Картотека дыхательных игр и упражнений. Картотека самомассажей Упражнения с логоритмикой Наличие режима на группе «тропа здоровья»
6	Организация питания	сбалансированное питание в соответствии с действующими натуральными нормами (группы с 12-ти часовым пребыванием)	документы по питанию.

3.2. Организация двигательного режима

Модель двигательной активности для детей 2-3 лет

№ п\п	Формы работы, виды занятия	Особенности организации, продолжительность
1	Образовательная работа: занятия по физической культуре	3 раза в неделю , 10 мин
2	Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня: утренняя гимнастика ходьба по тропе здоровья Подвижные игры гимнастика после сна	ежедневно, 4-5 мин ежедневно 1-3 мин ежедневно, 5-10 мин ежедневно, 4-5 мин
3	Активный отдых: физкультурное развлечение	1 раз в месяц, 10 мин
4	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно

Модель физического воспитания детей 5-8 лет

Формы организации	Периодичность		Ответственные
	5-6 лет	6-8 лет	
Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режимных моментах			
Утренняя гимнастика	Ежедневно (5-6 мин)	Ежедневно (6-7мин)	Медсестра Воспитатели Инструктор ФК
Физкультминутки	Ежедневное во время НОД (2-3 мин)	Ежедневное во время НОД (2-3 мин)	Воспитатели
Игры и физические на прогулке	Ежедневно (25-30 мин)	Ежедневно (30-35мин)	Воспитатели
Гимнастика после дневного сна	Ежедневное во время (4-5 мин)	Ежедневное во время (4-5 мин)	Воспитатели
НОД по физической культуре			
Физкультурные занятия в спортивном зале	2 раза в неделю по 15 мин	2 раза в неделю по 20 мин	Инструктор ФК
Физкультурные занятия на свежем воздухе	1 раз в неделю	1 раз в неделю	Инструктор ФК
Спортивный досуг			
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно	Ежедневно	Воспитатели
Спортивные праздники	1 раз в год (в летнее время)	1 раз в год (в летнее время)	Воспитатели Инструктор ФК
Физкультурный досуг и развлечения	1 раз в месяц (во второй половине дня)	1 раз в месяц (во второй половине дня)	Воспитатели Инструктор ФК
Дни здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	Медсестра Воспитатели Инструктор ФК
Мониторинг			
Определение уровня физического развития уровня физической подготовки детей	2 раза в год	2 раза в год	Медсестра Воспитатели Инструктор ФК
Диспансеризация	1 раз в год	1 раз в год	Мед. персонал
Профилактические мероприятия			
Режим проветриваний Работа с родителями «Дезар» Фитонцидотерапия (чеснок)	ежедневно по плану работы ежедневно по графику по назначению врача	ежедневно по плану работы ежедневно по графику по назначению врача	Мед.персонал Воспитатели

Модель физического воспитания детей 3-5 лет

Формы организации	Периодичность		Ответственные
	3-4 года	4-5 лет	
Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режимных моментах			
Утренняя гимнастика	Ежедневно (4-6мин)	Ежедневно (5-7мин)	Медсестра Воспитатели Инструктор ФК
Физкультминутки	Ежедневное во время НОД (2-3 мин)	Ежедневное во время НОД (2-3 мин)	Воспитатели
Игры и физические на прогулке	Ежедневно (15-20мин)	Ежедневно (20-25мин)	Воспитатели
Гимнастика после дневного сна	Ежедневное во время (2-3 мин)	Ежедневное во время (4-5 мин)	Воспитатели
НОД по физической культуре			
Физкультурные занятия в спортивном зале	2(3) раза в неделю по 15 мин	2(3) раза в неделю по 20 мин	Инструктор ФК
Физкультурные занятия на свежем воздухе	1 раз в неделю (в летний период)	1 раз в неделю (в летний период)	Инструктор ФК
Спортивный досуг			
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно	Ежедневно	Воспитатели
Спортивные праздники	1 раз в год (в летнее время)	1 раз в год (в летнее время)	Воспитатели Инструктор ФК
Физкультурный досуг и развлечения	1 раз в месяц (во второй половине дня)	1 раз в месяц (во второй половине дня)	Воспитатели Инструктор ФК
Дни здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	Медсестра Воспитатели Инструктор ФК
Мониторинг			
Определение уровня физического развития уровня физической подготовки детей	2 раза в год	2 раза в год	Медсестра Воспитатели Инструктор ФК
Диспансеризация	1 раз в год	1 раз в год	Мед. персонал
Профилактические мероприятия			
Режим проветриваний Работа с родителями «Дезар» Фитонцидотерапия (чеснок)	ежедневно по плану работы ежедневно по графику по назначению врача	ежедневно по плану работы ежедневно по графику по назначению врача	Мед.персонал Воспитатели

Проектная деятельность

Информационно-творческий проект: «Безопасная дорога»
 Информационно-творческий проект: «Мы и здоровье»
 Практико-ориентированный проект: «Веселая скакалочка»
 Информационно-творческий проект: «Занимательная анатомия»
 Информационно-творческий проект: «Необычный мяч»
 Информационно-творческий проект: «В спорт через творчество»
 Информационно-творческий проект: «Здравствуй!» по программе М.Лазарева
 «здравствуй!»
 Информационно-творческий проект: «Парашют здоровья»
 Информационно-творческий проект: «Физкультура вместе с мамой»

Перечень картотек

«Веселая зарядка для малышей»
 «Веселая зарядка-подражалка»
 Дыхательная гимнастика
 Физкультминутки «Речь с движением»
 Считалки
 п/и для детей младшего дошкольного возраста
 п/и для детей младшей группы
 п/и для детей среднего дошкольного возраста
 п/и для детей средней группы
 п/и для детей старшей группы
 п/и
 игры для профилактики нарушений осанки
 игры в адаптационный период
 п/и по ПДД
 упр. для коррекции продольного и поперечного плоскостопия в различных и.п.
 мирилки
 массажи
 гимнастика с элементами логоритмики
 физкультминутки
 стихи про овощи
 ОРУ речь с движением
 п/и и игровые упражнения малой интенсивности для детей раннего дошкольного возраста (папка)
 Игры эстафеты для детей среднего и старшего дошкольного возраста (папка)
 п/и высокой интенсивности для детей раннего дошкольного возраста (папка)
 игры соревновательной направленности для детей дошкольного возраста (папка)
 сказки и рассказы о пользе ФКиС
 Комплексы утренней гимнастики 2-3 лет
 3-4 года
 4-5 лет
 5-6 лет
 6-7 лет
 Комплексы утренней гимнастики Первая младшая группа Вторая младшая группа
 Средняя группа Подготовительная группа
 Общеразвивающие физкультминутки
 тематические физкультминутки

ОРУ

Для детей младшей группы Для детей 5 лет

Для детей 7 лет

упражнения на развитие навыков моторики у детей дошкольного возраста

ОРУ для дошкольников

Гимнастика после сна

Приложение 3

Методическая литература

Примерная общеобразовательная программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой.

Изд.Мозаика-синтез, Москва, 2014 г.

В.А. Алямовская Здоровье, изд.Линка-пресс. Нижний Новгород, 1993г.

Л.И.Пензулаева. Физическая культура в детском саду вторая младшая группа. Изд.Мозаика-синтез, 2014г.

Л.И.Пензулаева. Физическая культура в детском саду средняя группа. Изд.Мозаика-синтез, 2014г.

Л.И.Пензулаева. Физическая культура в детском саду старшая группа. Изд.Мозаика- синтез, 2014г.

Л.И.Пензулаева. Физическая культура в детском саду подготовительная группа. Изд.Мозаика-синтез, 2014г.

Л.Г.Татарникова Российская школа здоровья и индивидуального развития детей. АППО, СПб 2004г.

Л.Ф.Тихомирова Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-9 лет. Академия развития, Ярославль. 2002г.

Г.А.Широкова. Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. Изд.

«Феникс», Ростов-на-Дону, 2009г.

М.Н.Кузнецова. Система мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ. Изд.Айрис пресс.Москва, 2007

Л.Д.Глазырина Физическая культура дошкольникам. Изд.Владос, Москва, 2001г.

Формирование здорового образа жизни дошкольников. СПб, 2007г.

Н.Ч.Железняк, Е.Ф.Желобкович. 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования, Москва, 2009г.

.Шишкина В.А. Движение+Движение. Изд.Просвещение. Москва, 1992

. Каминский О.А., Филиппова С.О. Планирование в физической культуре дошкольников, изд.РПГУ им.А.И.Герцена, Санкт-Петербург, 2000

Янкелевич Е.И. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. Изд.Физкультура и спорт, Москва 1967

Нищева Н.В. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. Изд.Детство-пресс, Санкт-Петербург,2009

Подольская Е.И. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников, Москва, 2009

Филиппова С.О. Педагогический и медицинский контроль здоровья дошкольников в процессе занятий физическими упражнениями. Изд.РПГУ им.А.И.Герцена, Санкт- Петербург. 2000

.Воронова Е.К. Игры-эстафеты для детей 5-7лет. Изд.Аркти, Москва, 2009

Вавилова Е.. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. Изд.Просвещение, Москва, 1983

Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 4-5 лет. Изд.Просвещение. Москва, 2007

- Фролов В.Г., Юрко Г.П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. Изд.Просвещение. Москва. 1983
- Филиппова С.О. Физическая культура в системе образования дошкольников. Санкт-Петербург, 2002
- Потапчук А.А., Матвеев С.В. Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. Изд.Речь. Санкт-Петербург, 2007
- Гуменюк Е.И., Слисенко Н.А. Недели здоровья в детском саду. Изд.Детство-пресс. Санкт-Петербург, 2013
- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика:комплексы упражнений. Изд.Мозаика- синтез. Москва.2014
- Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. изд.Мозаика-синтез, Москва.2014
- Потапчук А.А. Диагностика развития ребенка. Изд.Речь. Санкт-Петербург, 2007
- Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников. Изд.Просвещение. Москва
- Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей. Изд.Речь, Санкт-Петербург, 2007
- Э.И.Адашкявичене, Л.В.Карманова.Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе. Москва «Просвещение». 1980.
- Ю.Ф. Луури. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. Москва «Просвещение». 1991.
- Т.Э.Токаева.Будь здоров, дошкольник. Программа физического развития детей 3-7 лет.
- Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Москва. Просвещение, 1988
- Т.А.Шорыгина Спортивные сказки., изд. «ТЦ Сфера», 2014
- С.О.Филиппова. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. Спб, 2004.
- С.Я.Лайзане. Физическая культура для малышей. Москва, «Просвещение», 1978.
- Н.В.Луткова, Л.Н.Минина. Подвижные игры как средство решения педагогических задач в различных звеньях физического воспитания. Спб, 2003
- А.И.Фомина Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. Москва. «Просвещение, 1984
- Л.И.Пензулаева Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Москва «Просвещение» 1983
- П.П.Бущинская, В.И.Васюкова, Г.П.Лескова. Общеразвивающие упражнения в детском саду. Москва «Просвещение». 1990
- В.Г.Гришин Игры с мячом и ракеткой. Москва «Просвещение», 1982
- Е.Геллер. Спортивные развлечения и игры. Минск. «Беларусь», 1971
- А.В.Кенеман, Д.В.Хухлаева. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Москва, «Просвещение», 1972.
- Э.Я.Степаненкова, М.Ф.Филенко. Дошкольникам – о правилах дорожного движения. Москва, «Просвещение», 1975
- Л.А.Соколова. Детские олимпийские игры: занятия с детьми 2-7 лет. Волгоград, «Учитель», 2014
- Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, М.А.Рунова. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений. Москва, «Мозаика-Синтез», 1999.
- Е.А.Синкевич, Т.В.Большева. Физкультура для малышей. Спб, «Детство – пресс, 1999.
- Ю.Антонова. Уроки здоровья.Спортивные игры для детей и взрослых.

Москва, «Рипол Классик дом», 2006.

Е.М.Минский. Игры и развлечения в группе продленного дня. Москва, «Просвещение», 1983

А.В.Кенеман, М.Ю.Кистяковской, Т.И.Осокиной. Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе. Москва «Просвещение», 1980.

Л.Н.Пустыжникова. Коньки в детском саду. Москва, «Просвещение», 1979

Е.В.Сулим. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. Москва, «ТЦ Сфера». 2014.

Т.Ф.Саулина. Три Сигнала светофора. Москва, «Просвещение», 1989

Комплексная реабилитация детей с ограниченными возможностями вследствие бронхолегочных заболеваний. Москва-Санкт-Петербург, 2001.

Е.И.Подольская. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия. Волгоград, «Учитель», 2009.

Н.Н.Авдеева, О.Л.Князева, Р.Б.Стеркина, М.Д.Маханева. Безопасность на улицах и дорогах. Москва. «Издательство АСТ-ЛТД», 1997

Э.Й.Адашявичене. Спортивные игры и упражнения в детском саду. Москва, «Просвещение», 1992

Е.В.Сулим. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. Москва, «ТЦ Сфера». 2014

Е.А.Тимофеева. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста. Москва

«Просвещение», 1986

Л.Д.Глазырина, В.А.Овсянкин. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Москва, «Владос», 1999.

Г.Ф.Шитикова. Методы контроля эффективности педагогического процесса на уроках физического воспитания. СПб. 2006.

Е.И.Николаева, В.И.Федорук, Е.Ю.Захарина. Здоровьесбережение и здоровьесформирование в условиях детского сада. Санкт-Петербург, «Детство-пресс», 2014

Научно-практический журнал. Инструктор по физкультуре. (№1/2011, №2/2011, №3/2011, №4/2011, №1/2012, №2/2012)

Т.Э.Токаев, Л.М.Бояршинова, Л.Ф.Роегубова. Технология физического развития детей 1-3 лет. – М.6ТЦ Сфера, 2018.