Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное

Учреждение детский сад «Малышок»

комбинированного вида

города Болотного, Болотнинского района, Новосибирской области.

|  |  |
| --- | --- |
|  | «Утверждено»  заведующая детского сада  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Трафимова Л.С.  Приказ \_\_1\_\_ от31.08.2013г \_ |
|  |  |

**Рабочая программа инструктора по физической культуре для детей дошкольного возраста**

**от 3-х до 7 лет**

Разработала: инструктор по физической культуре

Третьякова Ирина Николаевна

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

**.**

Природа наделила детей врожденным стремлением к движению. Потребность в двигательной активности детей настолько велика, что педагоги называют дошкольный возраст «возрастом двигательной активности».

В процессе обучения дошкольников физической культуре в дошкольном образовательном учреждении происходит повышение функциональных возможностей детского организма, совершенствуется физические качества, осваивается определенные двигательные навыки.

Рабочая программа показывает как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей физического развития детей дошкольного возраста педагог создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с ФГОС.

Данная Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Уставом и нормативными  документами ДОУ «Малышок»

# - Федеральным законом РФ от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

# - СанПин 2.4.1.3049-13;

# - Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. N 1014 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;

# -Федеральным государственным стандартом дошкольного образования от 17.10.2013 № 1155.

В данной рабочей программе представлены занятия, разработанные на основе значений о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей дошкольного возраста. Занятия построены по общепринятой структуре и включают обучение основным видам движений, комплексы упражнений общеразвивающего характера с различными предметами и подвижные игры.

**Цель** образовательной области «Физическая культура»: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие детей дошкольного возраста.

Реализация данной цели связана с решением следующих **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.

Содержание

* 1. **1. Целевой раздел**
  2. 1.1. Обязательная часть:
  3. - Пояснительная записка.
  4. - Цели и задачи реализации программы.
  5. - Принципы формирования программы.
  6. - Основные подходы к формированию программы.
  7. - Возрастные особенности детей конкретного возраста.
  8. - Планируемые результаты освоения программы.
  9. 1.2. Часть, формируемая участниками образовательных отношений.
  10. **2 Содержательный раздел**

2.1. Обязательная часть.

* 1. - Образовательная область «Физическое развитие».
  2. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития
  3. ребенка (цель, задачи, планировании, методическое обеспечение):
  4. 2.2.Часть, формируемая участниками образовательных отношений.
  5. **3. Организационный раздел.**
  6. 3.1. Обязательная часть
  7. - Режим дня.
  8. - Объем образовательной нагрузки.

- Комплексно - тематический план (содержание разделов и тем в соответствии с основной образовательной программой).

* 1. -Социальное партнерство с родителями.
  2. -Условия реализации рабочей программы (развивающая предметно-пространственная среда, наглядный материал по комплексно-тематическому планированию, развивающая среда участка группы, методическое обеспечение).
  3. 3.2. Часть, формируемая участниками образовательных отношений.
  4. 3.3. Дополнительный раздел
  5. 3.4. Презентация программы для родителей

**Целевой раздел**

**1.1Обязательная часть**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ  ЗАПИСКА**

Данная Рабочая программа разработана в соответствии с:

- Уставом и нормативными  документами ДОУ №29 г. Липецка;

# - Федеральным законом РФ от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

# - СанПин 2.4.1.3049-13;

# - Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. N 1014 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;

# -Федеральным государственным стандартом дошкольного образования от 17.10.2013 № 1155.

# С учетом основной общеобразовательной программы дошкольного образования муниципального дошкольного образовательного учреждения детского сада комбинированного вида « Малышок» города Болотного

Дошкольный возраст – важный период формирования человеческой личности. Именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей. В общей системе образования и воспитания физическое развитие детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно – волевых черт личности. Задачи физического воспитания должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Приоритетным направлением в работе с детьми дошкольного возраста должно быть физическое воспитание дошкольников, направленное на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, усвоение теоретических знаний из области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических и психических качеств и способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности ребенка.

Физическое воспитание дошкольников должно предусматривать систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений; достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий; многовариативность форм физкультурно – оздоровительной работы и активного отдыха детей, возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений; частую смену нагрузок и отдыха в режиме дня ребенка; преемственность в деятельности детей разных возрастных групп дошкольной образовательной организации; гибкий график проведения оздоровительных мероприятий в зависимости от состояния здоровья, утомления, климатических и погодных условий; сезонность применения физических упражнений; ежедневное проведение занятий по физической культурой; взаимосвязь задая физического воспитания с другими сторонами воспитания.

Организационными формами работы по физической культуре в дошкольной образовательной организации являются: физкультурные занятия; физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, физкультминутки, закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями); активный отдых (физкультурные досуги, спортивные праздники, Дни здоровья, туристические походы); самостоятельная двигательная деятельность детей; работа с семьей. Самостоятельная двигательная деятельность детей дошкольного возраста протекает под наблюдением педагога. Содержание и продолжительность занятий физическими упражнениями определяются самими детьми. Характер этих занятий зависит от индивидуальных данных, подготовленности, возможностей и интересов дошкольников. Успешное решение задач физического воспитания возможно лишь при осуществлении индивидуального подхода к детям во взаимосвязанной работе дошкольной образовательной организации и семьи.

Все формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневные занятия ребенка физической культурой.

Основой физического здоровья ребенка следует считать уровень развития и особенности функционирования его органов и систем. Уровень развития обусловлен программой, которая природой заложена в каждом ребенке и опосредована его базовыми потребностями. Именно удовлетворение доминирующих базовых потребностей является условием индивидуально – гармоничного развития ребенка.

Современный педагог, работая с дошкольниками, призванный заботиться о здоровье ребенка, не вправе относиться к нему как к уменьшительной копии взрослого человека, так как каждому возрастному периоду свойственны свои особенности строения и функционирования.

**Цели:**

-Сохранение единства образовательного пространства относительно уровня дошкольного образования.

-Формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

- Обеспечение развития личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей.

- Создание условий для развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности

**Оздоровительные задачи:**

- охрана жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма. Учитывая специфику данного термина, оздоровительные задачи физического воспитания определяются применительно к каждой возрастной группе воспитанников в более конкретной форме:

- помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно – суставного аппарата, способствовать развитию всех групп мышц (особенно – мышц-разгибателей), формированию опортно – двигательного аппарата и развитию двигательного анализатора;

- способствовать правильному соотношению частей тела и правильному функционированию внутренних органов, совершенствованию деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем, развитию органов чувств, функции терморегуляции и центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность).

**Образовательные задачи:**

- формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств и двигательных способностей, передачу простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте.

**Воспитательные задачи:**

- формирование культурно – гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни, формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям. Благодаря физическому воспитанию создаются благоприятные условия:

- воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);

- формирование положительных черт характера (организованность, скромность и др.);

- формированиенравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

**Принципы и подходы к формированию Программы**

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора **принципов, подходов, методов в** воспитании и развитии детей.

Данная программа построена на основе **качественного подхода** к проблеме развития психики ребенка. Качественный подход постулирует, что психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослой особи. Это положение развивается в трудах двух крупнейших психологов ХХ столетия - Льва Семеновича Выготского и Жана Пиаже.

**Возрастной подход**

Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

**Личностный подход**

Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Исходя из положения, что в основе развития  лежит прежде всего эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности его поведения. Идея о поступательном развитии ребенка главным образом за счет его личностного развития принципиально противоположна господствующим в современной педагогике идеям о приоритете интеллектуального развития.

*- Принцип оздоровительной направленности,* согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

*- Принцип разностороннего и гармоничного развития личности,* который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

*- Принцип гуманизации и демократизации,* который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

*- Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений.*

*- Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха,* лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

*- Принцип единства с семьей,* предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

Кроме принципов, выделяются методы физического развития и воспитания. Традиционно различаются три группы **методов**.

1. *Наглядные методы,* к которым относятся:

- имитация (подражание);

- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;

- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);

- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К *словесным методам* относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К *практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания.** К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

*- Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

*- Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;

*- Физические упражнения,* которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - **форм организации** физкультурно – оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;

- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;

- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);

- самостоятельная двигательная деятельность детей;

- занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Поэтому, кроме рационального режима занятий, отдыха, питания и сна, каждое ДОУ составляет модель двигательного режима, которая включает в себя всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную.

Оценка эффективности организации двигательного режима и всех форм оздоровительно – воспитательной деятельности в детском саду, направленной на физическое образование его воспитанников, оценивается с помощью следующих критериев:

1. Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять 50 – 60 % периода бодрствования.
2. Разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и гимнастика пробуждения с закаливающими процедурами, физкультминутки, динамический час, занятия по интересам.
3. Физические досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.
4. Самостоятельная двигательная деятельность является критерием, определяющим степени овладения двигательными умениями. Если дети легко, свободно и творчески используют движения, значит, они в полной мере освоили их в организованных формах работы.
5. С детьми, отстающими в двигательном развитии необходимо систематически проводить коррекционную, дифференцированную и индивидуальную работу.
6. Вся физкультурно – оздоровительная работа проводится в тесном единстве с семьей. Родителей знакомят с физкультурной работой в детском саду, информируют об уровне подготовленности ребенка (индивидуальная карта), приглашают участвовать в совместных занятиях (непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, досуги, праздники, Дни здоровья, походы и экскурсии); рекомендуют организовать здоровый образ жизни (двигательный режим) в семье; предлагают специальную литературу и видеофильмы, изучают опыт использования физической культуры в семье.

Очень важной, составной частью гармонической личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства.

Возрастные особенности детей средней группы (от 4 до 5 лет)

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и со­вершенствование структур и функций систем организма. Темп физиче­ского развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков-100,3 см, а пятилетних-107,5 см. Рост (средний) девочекчетырехлет-99,7 см, пяти лет- 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При оценке физического развития детей учитываются не только аб­солютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес ­рост, объем головы - объем грудной клетки и др. С возрастом, естест­венно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гиб­костью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с осо­бенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекоменду­ется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельнос­ти силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за пра­вильностью принимаемых детьми поз.

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать пере­напряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются не­равномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе те­ла увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего до­школьного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следую­щих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг.

Организуя двигательную деятельность детей, воспитатель должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в иг­рах любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирает такие, чтобы ре­бята использовали всю площадь зала или участка.

Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполне­нии разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15-20 мин., с перерывом на отдых. Отдыхая (2-3 минуты), дети могут постоять на лыжах, посмотреть на заснеженные деревья. В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на расстоя­ние не более 2 км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 мин. пути и в середине экскурсии - привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса.

Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног - не более 5-6 повторений.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сна­чала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать уп­paжнeния с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят поль­зоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип ды­хания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с из­менением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизнен­ная емкость легких (в среднем до 900-1000 см3), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступле­ние воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам по­движность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхатель­ные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. Поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении кото­рых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Сердечнососудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нару­шается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или по­бледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координа­ции движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную де­ятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система являет­ся основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов.

К 4-5 годам у ребенка возраста­ет сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умоза­ключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоцио­нальных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педа­гогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражне­ния, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовре­мя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

**Возрастные особенности развития детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)**

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

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с З—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп.

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

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

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

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

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92-95 ударов в минуту. К семи-восьми годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Жизненная емкость легких у пяти-шестилетних детей в среднем равна 1100—1200 см3, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем —25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц3 воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — ее больше.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6-0,8 км до 1,2-1,6 км.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамии и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

***1.2. Планируемые результаты освоения Программы (Целевые ориентиры)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *Четвертый год жизни* | *Пятый год жизни* | *Шестой год жизни* | *Седьмой год жизни* |
| *О чем узнают дети* | Постепенно дети узнают и называют разные способы ходьбы, построений, прыжков, ползания и лазания, катания, бросания и ловли; исходные положения выполнения общеразвивающих упраж­нений (стоя, сидя, лежа); новые физкультурные пособия (мячи, ленты, погремушки, кубики и другие), их свойства и возможные варианты их использования.  Дети осваивают простейшие общие для всех правила в подвижных играх, узнают о возможности передачи движениями повадок знако­мых им животных, птиц, насекомых.  Дети знакомятся со спортивными упражнениями: ходьбой на лыжах, ездой на велосипеде, учатся ориентироваться в пространстве, узнают разные способы перестроений. | Дети узнают о том, что можно выполнять общеразвивающие упражнения в разном темпе (умеренном, быстром, медленном), с раз­ными предметами; в этих упражнениях разнообразные движения рук (одновременные и поочередные, махи, вращения), требования к пра­вильной осанке во время ходьбы и в положениях стоя и сидя, разные виды бега. Результат в упражнении зависит от правильного выполне­ния главных элементов техники: в беге — от активного толчка и вы­носа маховой ноги, в прыжке в длину с места — от энергичного от­талкивания и маха руками вперед-вверх. Дети узнают основные требования к технике ловли и отбивания мячей от пола, ползанию разными способами, лазанию по лестнице чередующимся шагом одно­именным способом, исходному положению и замаху при метании вдаль. Знакомятся с некоторыми подводящими упражнениями. Узна­ют новое о спортивных упражнениях: зимой можно скользить по ле­дяным дорожкам с разбега. Дети узнают новые подвижные игры, игры с элементами сорев­нования, новые правила в играх, действия водящих в разных играх. Узнают, что в ритмических движениях существуют разные танцеваль­ные позиции, движения можно выполнять в разном ритме и темпе, что по музыкальному сигналу можно перестраиваться знакомым спо­собом. Дети узнают новые физкультурные пособия (разные виды мячей, лент, флажков, обручей, гимнастических палок и другие), зна­комятся с их свойствами и возможными вариантами их использования в соответствии с этими свойствами. Дети узнают специальные упраж­нения на развитие физических качеств. | Дети узнают новые порядковые упражнения: перестроения в 2 и 3 звена, способы выполнения общеразвивающих упражнений с раз­личными предметами, возможные направления и разную последова­тельность действий отдельных частей тела. Узнают, что хороший результат в основных движениях зависит от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге — от выноса голени маховой ноги вперед. Узнают особенности правильного вы­полнения равномерного бега в среднем и медленном темпах, прыж­ков в длину и высоту с разбега «согнув ноги», прыжков со скакалкой, разных способов метания в цель и вдаль, лазания по лестнице раз­ноименным способом, скользящего лыжного хода. Знакомятся со специальными подводящими упражнениями. Узна­ют разнообразные упражнения, входящие в «школу мяча». Знакомятся с новыми спортивными играми. В подвижных играх осваивают новые правила, варианты их изменения, выбора ведущих. | Дети узнают новые способы построений и перестроений, разноименные, разнонаправленные, поочередные движения в общеразвивающих упражнениях, парные упражнения. Узнают новые варианты уп­ражнений с мячами разного размера, требования к выполнению ос­новных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату, новые спортивные игры, правила спортивных игр. |
| *Что осваивают дети* | Построения и перестроения. Порядковые упражнения. Повороты на месте. Общеразвивающие упражнения: с предметами и без предметов; в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Основные движения: раз­ные виды ходьбы с заданиями; бег со сменой темпа и направления; прыжок в длину с места двумя ногами и в глубину (спрыгивание). Катание, бросание, метание: прокатывание предмета, упражнения с мячом (отбивание и ловля); бросание предметов одной и двумя руками гори­зонтально и вертикально в цель, вдаль. Лазание приставным шагом, перелезание и пролезание через предметы и под ними. Ритмические упражнения. Спортивные упражнения: катание на трехколесном вело­сипеде; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых. Подвижные игры. Основные правила игр.  По мере накопления двигательного опыта у малышей формируют­ся следующие новые двигательные умения:  - строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место;  - начинать и заканчивать упражнения по сигналу;  -сохранять правильное положение тела, соблюдая заданное на­правление;  - ходить, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног;  - бегать, не опуская головы;  - одновременно отталкиваться двумя ногами и мягко приземлять­ся в прыжках в длину с места и спрыгиваниях;  - ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасывать  мяч, поражать вертикальную и горизонтальную цели;  - подлезать под дугу (40 см), не касаясь руками пола;  - уверенно лазать и перелезать по лесенке-стремянке (высота 1,5 м);  - лазать по гимнастической стенке приставным шагом. | Порядковые упражнения (построения и перестроения, повороты в движении); общеразвивающие упражнения; исходные положения;  одновременные и поочередные движения рук и ног, махи, вращения рук; темп (медленный, средний, быстрый). Основные движения: в беге — активный толчок и вынос маховой ноги; в прыжках — энер­гичный толчок и мах руками вперед-вверх; в метании — исходное положение, замах; в лазании — чередующийся шаг при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подвижные игры: правила; функции водящего. Спортивные упражнения: в ходьбе на лыжах — скользящий шаг. По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:  -самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориенти­ры;  - сохранять исходное положение;  - четко выполнять повороты в стороны;  - выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе, четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с на­пряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях);  - сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, умеренный, медленный);  - сохранять равновесие после вращений или в заданных положе­ниях: стоя на одной ноге, выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера;  -энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия;  - ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд;  - принимать исходное положение при метании; ползать разными способами;  - подниматься по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек, до 2 м; | Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена. Общеразвивающие упражнения: способы выполнения упражнений с различными предметами, направления и последовательность действий отдельных частей тела. Основные дви­жения: вынос голени маховой ноги вперед в скоростном беге; равно­мерный бег в среднем и медленном темпах; способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега; прыжки со скакалкой; «школа мяча»; способы метания в цель и вдаль; лазание по лестнице одно­именным и разноименным способами. Подвижные и спортивные игры: правила игр, способы выбора ведущего. По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:  - сохранять дистанцию во время ходьбы и бега;  - выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с харак­тером и динамикой музыки;  - ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять рав­новесие при передвижении по ограниченной площади опоры;  - энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в ско­ростном беге;  - точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять рав­новесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой;  - выполнять разнообразные движения с мячами («школа мяча»);  - свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гим­настической стенке;  -самостоятельно проводить подвижные игры; выбивать городки с кона и с полукона;  - вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игры;  - передвигаться на лыжах переменным шагом;  - кататься на двухколесном велосипеде и самокате. | Порядковые упражнения: способы перестроения; общеразвивающие упражнения: разноименные и одноименные упражнения; темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением; упражнения в парах и подгруппах; основные движения: в беге — работу рук; в прыж­ках — плотную группировку, устойчивое равновесие при приземле­нии; в метании — энергичный толчок кистью, уверенные разнообраз­ные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спус­ке. Подвижные и спортивные игры: правила игр; способы контроля за своими действиями; способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. Спортивные упражнения: скользящий пере­менный шаг по лыжне.  По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:  -самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестра­иваться во время движения;  -выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из раз­ных исходных положений;  -выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями;  -сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях;  -сохранять скорость и заданный темп бега; ритмично выпол­нять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после при­земления;  -отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами; точно поражать цель (горизонтальную, вертикальную, кольцеброс и другие);  -энергично подтягиваться на скамейке различными способами.  Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестницам; лазать по канату (шесту) способом «в три приема»;  -организовать игру с подгруппой сверстников. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасы­вать мяч в игру двумя руками из-за головы. Правильно держать ра­кетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола;  -выполнять попеременный двухшаговый ход на лыжах, подъемы и спуски с горы. Отталкиваться одной ногой, катаясь на самокате. |
| *Планируемые результаты освоения программы* | Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиениче­скими навыками. У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он. проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятель­ности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к не­которым двигательным действиям и подвижным играм. | - Ребенок гармонично физически развивается, в двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, вы­носливость, гибкость.  - Уверенно и активно выполняет основные элементы техники ос­новных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве.  - Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчи­вость для достижения хорошего результата, потребность в двига­тельной активности.  - Осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх.  - Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятель­ность.  - Способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнить физическое упражнение.  - Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и воспитателем, проявляет инициативность, контро­лирует и соблюдает правила.  - Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх. | - Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).  - В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.  - В поведении четко выражена потребность в двигательной деятель­ности и физическом совершенствовании. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.  - Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выпол­няет упражнения. Способен творчески составить несложные ком­бинации (варианты) из знакомых упражнений.  - Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выпол­нения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру.  - В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удоволь­ствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и де­ловую активность, эмоциональную отзывчивость. | - Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат.  - Результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.  - Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физи­ческих упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповто­римости (индивидуальности) в своих движениях.  Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к луч­шему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, стремится к физическому совершен­ствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двига­тельной активности за счет имеющегося двигательного опыта. |

**2. Содержательный раздел.**

**2.1.Обязательная часть.**

**Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Четвертый год жизни | Пятый год жизни | Шестой год жизни | Седьмой год жизни |
| 1.Содействовать гармоничному физическому развитию детей.  2.Способствовать становлению и обогащению двигательного опы­та:  -выполнению основных движений,  общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх.  3.Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движе­ниями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, со­блюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.  4.Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соот­ветствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости.  5.Развивать у детей потребность в двигательной активности, ин­терес к физическим упражнениям. | 1.Содействовать гармоничному физическому развитию детей.  2.Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта:  -уверенному и активному выполнению основных элементов тех­ники общеразвивающих упражнений, основных движений, спор­тивных упражнений;  -соблюдению и контролю правил в подвижных играх;  -самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;  -умению ориентироваться в пространстве;  -восприятию показа как образца для самостоятельного выпол­нения упражнения;  -развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.  3.Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые каче­ства, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.  4.Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям. | 1.Содействовать гармоничному физическому развитию детей.  2.Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:  -добиваться осознанного, активного, с должным мышечным на­пряжением выполнения всех видов упражнений (основных движе­ний, общеразвивающих упражнений);  -формировать первоначальные представления и умения в спор­тивных играх и упражнениях;  -учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;  -побуждать к проявлению творчества в двигательной  деятельности;  -воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и ма­лышами.  3.Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.  4.Формировать осознанную потребность в двигательной активнос­ти и физическом совершенствовании. | 1.Содействовать гармоничному физическому развитию детей.  2.Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:  -добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;  -закреплять двигательные умения и знание правил в спортивных играх и упражнениях;  -закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;  ***-закреплять умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементар­ное планирование двигательной деятельности;***  - развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.  3.Развивать у детей физические качества (силу, гибкость, вынос­ливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.  4.Формировать осознанную потребность в двигательной активно­сти и физическом совершенствовании. |

**Методическое обеспечение**

|  |  |
| --- | --- |
| **№ п/п** | **Перечень используемой литературы**  **(автор, название, место издания, год)** |
| 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12  13  14 | Физическая культура в детском саду (система работы в средней группе). Л.И. Пензулаева . « Мозаика-синтез» 2012 г.  Физическая культура в детском саду (система работы в старшей группе). Л.И. Пензулаева . « Мозаика-синтез» 2012 г.  Физическая культура в детском саду (система работы в подготовительной группе). Л.И. Пензулаева . « Мозаика-синтез» 2012 г.  Утренняя гимнастика в детском саду. Т. Е. Харченко. « Мозаика-синтез» 2006 г.  Физкультурные праздники в детском саду (сценарии спортивных праздников и развлечений).Т. Е. Харченко2009 г. « Детство- пресс»  Азбука физкультминуток для дошкольников . В. И. Ковалько. «Вако», Москва, 2005г.  Комплексы утренней гимнастики для детей 3-4 лет. Е. А. Сочеванова.  « Детство - пресс» , Санкт- Петербург,2006 г.  Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников» Е. Р. Железова. « Детство - пресс» , Санкт- Петербург, 2013 г.  Веселая физкультура для детей и их родителей. О. Б. Казина. « Академия развития», Ярославль, 2005 г.  Физкультурно- оздоровительные занятия с детьми 5- 7 лет. Е. Н. Вареник.  «Творческий центр», Москва, 2006 г.  Физкультурная минутка. Е. А. Каралашвили. « Творческий центр», Москва, 2001 г.  Спортивные праздники и развлечения, под ред. В. Я. Лысовой. «Аркти», Москва ,2000г.  Спортивные праздники и развлечения в детском саду. З. Ф. Аксенова.  « Творческий центр», Москва, 2003г.  Комплексы детской общеразвивающей гимнастики. Л. М. Алексеева  « Феникс « Ростов- на- Дону», 2005 г. |

**Образовательная часть «Физическое развитие»**

Физическое развитиевключает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

**Пятый год жизни. Средняя группа.**

**Задачи образовательной деятельности**

- Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

- Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.

- Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни

- Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

Содержание образовательной деятельности

Порядковые упражнения. Построение в колонну по одному по ростуПерестроения из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте. Общеразвивающие упражнения. Традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты.

Основные движения: Представления о зависимости хорошего результата в упражнении от правильного выполнения главных элементов техники: в беге — активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках — энергичного толчка

и маха руками вперед — вверх; в метании — исходного положения, замаха; в лазании — чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подводящие упражнения. Ходьба с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного). Бег. Бег с энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением равновесия. Виды бега: в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег (5х3=15)), ведение колонны. Бросание, ловля, метание. Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании. Ползание, лазанье. Ползание разными способами; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек, Прыжки. Прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5—10 см; прыжки в длину с места; вверх с места (вспрыгивание на высоту 15—20 см.).

Сохранение равновесия после вращений, или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности. Подвижные игры: правила; функции водящего. Игры с элементами соревнования. Подвижные игры иигровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия. Спортивные упражнения. Ходьба лыжах — скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору ступающим шагом и полуелочкой, правила надевания и переноса лыж под рукой. Плавание — погружение в воду с головой, попеременные движения ног, игры в воде. Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельное. Катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга). Катание на двух- и трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами. Ритмические движения: танцевальные позиции (исходные положения); элементы народных танцев; разный ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки.

***Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами***

Представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках,приводящих к болезням; об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить. Основные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур*.*

***Результаты образовательной деятельности***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Достижения ребенка***  ***(«Что нас радует»)*** | **Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей** |
| В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.  - Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная мелкая моторика рук  - Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.  - Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.  - Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.  - Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.  - с интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы.  - может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.  - Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого. | Двигательный опыт (объем основных движений) беден.  - Допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя. Затрудняется внимательно воспринять показ педагога, самостоятельно выполнить физическое упражнение.  - Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует.  - Движения недостаточно координированы, быстры, плохо развита крупная и мелкая моторика рук  - Испытывает затруднения при выполнении скоростно-силовых, силовых упражнений и упражнений, требующих проявления выносливости, гибкости.  - Интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями нестойкий. Потребность в двигательной активности выражена слабо.  - Не проявляет настойчивость для достижения хорошего результата при выполнении физических упражнений. Не переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.  - У ребенка наблюдается ситуативный интерес к правилам здорового образа жизни и их выполнению  - затрудняется ответить на вопрос взрослого, как он себя чувствует, не заболел ли он, что болит.  - Испытывает затруднения в выполнении  процессов личной гигиены. Готов совершать данные действия только при помощи и по инициативе взрослого.  - Затрудняется в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого. |

**Шестой год жизни. Старшая группа.**

**Задачи образовательной деятельности**

- Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений);

- Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей

- Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;

- Развивать творчества в двигательной деятельности;

- Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;

- Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.

- Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьеформирующего поведения,

- Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.

- Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать

внимание взрослого в случае недомогания

**Содержание образовательной деятельности**

***Двигательная деятельность***

Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров, способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах. Общеразвивающие упражнения: Четырехчастные, шестичастныетрадиционные общеразвивающие упражнения с одновременными последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разнаой последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнение общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами.. Подводящие и подготовительные упражнения. Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге - выноса голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега- отталкивания, группировки и приземления, в метании- замаха и броска. Ходьба. Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры. Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза), челночный бег 3х10 м в медленном темпе (1,5—2 мин). Прыжки. На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. Бросание, ловля и метание. «Школа мяча» (разнообразные движения с мячами). Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в даль (5-9 м) горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо. Ползание и лазание. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазанье ритмичное, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков. Игры-эстафеты. Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр. Спортивные игры *Городки.*Бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м). *Баскетбол*. Перебрасывание мяча друг другу от груди. Ведение мяча правой и левой рукой. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам. Бадминтон. Отбивание волана ракеткой в заданном направлении. Игра с воспитателем. Футбол. Отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча между и вокруг предметов. Отбивание мяча о стенку. Передача мяча ногой друг другу (3—5 м). Игра по упрощенным правилам. Спортивные упражнения: скользящий переменный лыжный ход, скольжение по прямой на коньках, погружение в воду, скольжение в воде на груди и на спине, катание на двухколесном велосипеде и самокате, роликовых коньках.

***Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни***

Признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия, настроения и поведения здорового человека. Правила здорового образа жизни, полезные (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья привычки. Особенности правильного поведения при болезни, посильная помощь при уходе за больным родственником дома. Некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения. Представление о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания.

***Результаты образовательной деятельности***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Достижения ребенка***  ***(«Что нас радует»)*** | **Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей** |
| |  | | --- | | Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений спортивных упражнений);  - в двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость;  - в поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.  - проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений;  - имеет представления о некоторых видах спорта уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений;  - проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру;  - мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей.  - умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения,  - готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью). | | Двигательный опыт ребенка беден (малый объем освоенных основных движений, общеразвивающих и спортивных упражнений); плохо развита крупная и мелкая моторика рук  - в двигательной деятельности затрудняется проявлять выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.  - в поведении слабо выражена потребность в двигательной деятельности;  - не проявляет интереса к новым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при выполнении упражнений.  - ребенок неуверенно выполняет упражнения. Не замечает ошибок  других детей и собственных. Интересуется простыми подвижными играми, нарушает правила, увлекаясь процессом игры;  - слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений-не проявляет интереса к проблемам здоровья и соблюдению своем поведении основ здорового образа жизни.  - Представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о здоровом образе жизни поверхностные.  - Испытывает затруднения в самостоятельном выполнении культурно-гигиенических навыков, в уходе за своим внешним видом, вещами и игрушками. |

**Седьмой год жизни. Подготовительная группа.**

***Задачи образовательной деятельности***

- Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности

- Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях;

- Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;

- Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений;

- Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно - ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость- координацию движений.

- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

- Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту

- Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

- Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

***Содержание образовательной деятельности***

***Двигательная деятельность***

Порядковые упражнения. Способы перестроения. Самостоятельное, быстрое и организованное построение и и перестроение во время движения. Перестроение четверками. Общеразвивающие упражнения. Четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименные, разнонаправленными, поочередные движениями рук и ног, парные упражнения. Упражнения в парах и подгруппах. Выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами. Упражнения с разными предметами, тренажерами. Основные движения. Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазанья по лестнице и канату: в беге — энергичная работа рук; в прыжках — группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании - энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске. Подводящие и подготовительные упражнения. Ходьба. Разные виды и способы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами. Упражнения в равновесии. Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом, перепрыгиванием ленты.. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру. Бег. Сохранение скорости и заданного темпа, направления, равновесия. Через препятствия — высотой 10—15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3 минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5х10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м. Прыжки. Ритмичновыполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо — влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; через 6—8 набивных мячей (вес 1 кг) на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивние на месте и с разбега с целью достать предмет. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами. Прыжки через большой обруч, как через скакалку. Метание. Отбивать, передавать, подбрасывать мячей разного размера разными способами. Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцеброс и другие) разными способами. Точное поражение цели. Лазанье. Энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице; по канату (шесту) способом «в три приема».Подвижные игры. Организовать знакомые игры игру с подгруппой сверстников. Игры-эстафеты. Спортивные игры. Правила спортивных игр. *Городки.* Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. *Баскетбол.* Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. *Футбол.* Способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. *Настольный теннис, бадминтон.* Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола. *Хоккей*. Ведение шайбы клюшкой, забивать в ворота. В подготовительной к школе группе особое значение приобретают подвижные игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения, запаздывательного торможения. Спортивные упражнения. *Ходьба на лыжах.* Скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойке. *Катание на коньках.* Сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения, скольжение и повороты. *Катание на самокате.* Отталкивание одной ногой. *Плавание.* скольжение в воде на груди и на спине, погружение в воду. *Катание навелосипеде. Езда по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. Катание на санках. Скольжение по ледяным дорожкам. После разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скольжение с невысокой горки.*

***Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни***

Здоровье как жизненная ценность. Правила здорового образа жизни. Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья. Связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности. Некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду. Гигиенические основы организации деятельности (необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы, чистоты материалов и инструментов и пр.).

***Результаты образовательной деятельности***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Достижения ребенка***  ***(«Что нас радует»)*** | **Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей** |
| |  | | --- | | Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения. спортивные).  - В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.  - осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом  - проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.  - проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в  двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.  - имеет начальные представления о некоторых видах спорта  - Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его,  - Ребенок владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья  - Может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью ко взрослому). | | В двигательной деятельности затрудняется в проявлении быстроты, координации (ловкости), выносливости, силы и гибкости;  - допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений.  - Слабо контролирует выполнение своих движений и движений товарищей, затрудняется в их оценке;  - допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности;  - не проявляет стойкого интереса к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при их выполнении.  - Ребенок проявляет несамостоятельность в выполнении культурно-гигиенических процессов, (к началу обучения в школе не овладел основными культурно-гигиеническими умениями и навыками).  - Не имеет привычки к постоянному  использованию культурно-гигиенических навыков без напоминания взрослого. Проявляет равнодушие по отношению к больному близкому человеку в семье, к заболевшему сверстнику |

**2.2. Образовательная область «Физическое развитие» (часть, формируемая участниками образовательных отношений)**

Формирование личности, поддержание на необходимом уровне физического и психического здоровья ребенка начинается с его рождения и продолжается в дошкольном возрасте. Особую актуальность приобретает поиск средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для гармоничного развития каждого ребенка.

***Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении.***

Методическое пособие содержит рекомендации и практический материал для планирования и организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях. Особое внимание уделено индивидуальным занятиям с детьми, имеющими отклонения в физическом развитии.

**Формы организации образовательного процесса по физическому развитию**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ОД** | **ОД в ходе режимных моментов** | **Самостоятельная деятельность детей** | **Взаимодействие**  **с семьями воспитанников** |
| -образовательная деятельность (физическая культура)  -спортивные игры  -подвижные игры  -«Неделя здоровья» | -утренняя гимнастика  -День здоровья  -«Неделя здоровья»  -игровые упражнения | -спортивные игры  -подвижные игры  -игровые упражнения | -физкультурные досуги  -спортивные праздники  -«Неделя здоровья» |

**Методическое обеспечение**

Развитие двигательной активности и оздоровительная работа с детьми 4-7 лет / В.Т. Кудрявцев, Т.В. Нестерюк. - М., Линка-Пресс, 2002.

«Са-фи-дансе» / Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. – СПб., Детство-пресс, 2001.

Анисимова М.С. «Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста» С.П. «Детство-Пресс» 2012.

Кириллова Ю.А. «Сценарии физкультурных праздников от 3 до 7 лет» С-П ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012.

Нищева Н.В. «Подвижные и дидактические игры на прогулке» С-П «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.

Синкевич Е.А. «Физкультура для малышей» С.П. «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005

Сивачева Л.Н. Физкультура – это радость» С.П. «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2003

Сочеванова Игры-эстафеты с использованием традиционного физкультурного инвентаря» С.П. «Детство- Пресс» 2010г.

Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет / Г.А. Прохорова. – М., Айрис-пресс, 2004.

Физическая культура в дошкольном детстве / Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. – М., Просвещение, 2004.

Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет / К.К. Утробина. – М., ГНОМ и Д, 2005.

Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет / К.К. Утробина. – М., ГНОМ и Д., 2005.

Игры с элементами спорта / Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова. - М., ГНОМ и Д, 2004.

Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 3-5 лет / Е.А. Каралашвили. - М., ТЦ Сфера, 2002

Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 6-10 лет / Е.А. Каралашвили. - М., ТЦ Сфера, 2002

Спортивные праздники и развлечения для дошкольников / В.Я. Лысова. – М., АРКТИ, 2000.

Физкультурные праздники в детском саду. / Н.Н. Луконина. - М., Айрис- пресс, 2006.

Картушина М.Ю.. Зеленый огонек здоровья./– М., ТЦ Сфера, 2007.

Лазарев М.Л.. Здравствуй!: оздоровительно-развивающая программа для ДОУ /– М., Академия здоровья, 2004.

Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников.- М. Мозаика-Синтез, 2010

Зайцев Г.К. Валеология – Бахрам –М, 2003

Кулик Г.И. Школа здорового человека – М., 2006

Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. М., ЛИНКА –ПРЕСС, 1993

Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б.Развивающая педагогика оздоровления / - М., Линка-Пресс, 2000.

Гаврючина Л.В.. Здоровьесберегающие технологии вДОУ / М., ТЦ Сфера, 2008.

Новикова И.М.. Формирование представлений о здоровом образе жизни дошкольников /– М., Мозаика-Синтез, 2009.

Шорыгина Т.А.. Беседы о здоровье / - М., ТЦ Сфера, 2005.

Картушина М.Ю.. Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет / - М., ТЦ Сфера, 2004.

Деркунская В.А. Образ. область «Здоровье» С.П. «Детство-Пресс» ТЦ «Сфера» 2012

Асачева Л.Ф. «Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия» С-П ДЕТСТВО-ПРЕСС , 2013

**Мероприятия групповые, межгрупповые**

* Прогулки, экскурсии.
* Физкультурные досуги (проводятся 1 раз в месяц).
* Спортивные праздники (проводятся 2 раза в год).
* Соревнования.
* Дни здоровья.

**Особенности организации образовательной деятельности:**

* организация образовательной деятельности без принуждения; ненасильственные формы организации;
* присутствие субъектных отношений педагога и детей (сотрудничество, партнерство);
* игровая цель или другая интересная детям;
* преобладание диалога воспитателя с детьми;
* предоставление детям возможности выбора материалов, оборудования, деятельности;
* более свободная структура ОД;

приемы развивающего обучения

**МОДЕЛЬ ПРОЕКТИРОВАНИЯ  
ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Образовательная  область | Виды детской деятельности | Формы образовательной деятельности |
| Физическое развитие | двигательная | Подвижные игры, спортивные игры и упражнения, эстафеты, физкультурные занятия, гимнастика, физкультминутки, игры-имитации, физкультурные досуги и праздники, дни здоровья, прогулки, реализация проектов |

**Проектирование воспитательно-образовательного процесса**

**через образовательную деятельность, осуществляемую в ходе совместной деятельности педагога с детьми**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Направления и формы работы с детьми** | | **Регламент работы** | |
| Образование | | Для детей от 2 до 3 лет | Для детей от 3 до 7 лет |
| Содержание образования по образовательным областям: | Деятельность по реализации образовательных областей в совместной деятельности педагога с детьми и самостоятельной деятельности детей: |  | |
| **«Физическое развитие»** | *формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой* | | |
| - утренняя гимнастика | ежедневно | Ежедневно |
| -непосредственно-образовательная деятельность (физическая культура) | 2 раза в неделю | 3 раза в неделю |
| - спортивные игры | - | Ежедневно |
| - подвижные игры | ежедневно | Ежедневно |
| - физкультурные досуги | - | 1 раз в месяц |
| -спортивные праздники | - | 1 раз в квартал |
| «Неделя здоровья» | - | 2 раза в год |
| День здоровья | - | В период каникул |
| *охрана здоровья детей, формирование основ культуры здоровья* | | |
| - закаливание | ежедневно | Ежедневно |
| - бодрящая гимнастика | ежедневно | Ежедневно |
| - прогулка | ежедневно | Ежедневно |

**Модель физического воспитания дошкольников**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Формы организации** | **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** |
| ***1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада*** | | | | |
| 1.1. Утренняя гимнастика | Ежедневно 5-6 минут | Ежедневно 6-8 минут | |  |  | | --- | --- | |  | Ежедневно 8-10 минут | | Ежедневно 10 минут |
| 1.2. Физкультминутки | Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут) | | | |
| 1.3. Игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно 6-10 минут | Ежедневно 10-15 минут | Ежедневно 15-20 минут | Ежедневно 20-30 минут |
| 1.4 Закаливающие процедуры | Ежедневно после дневного сна | | | |
| 1.5 Дыхательная гимнастика | Ежедневно после дневного сна | | | |
| 1.6. Занятия на тренажерах, спортивные упражнения | 1-2 раза в неделю 15-20 минут | 1-2 раза в неделю 20-25 минут | 1-2 раза в неделю 25-30 минут | 1-2 раза в неделю 25-30 минут |
| ***2. Физкультурные занятия*** | | | | |
| 2.1 Физкультурные занятия в спортивном зале | 3 раза в неделю по 15 минут | 3 раза в неделю по 20 минут | 3 раза в неделю по 25 минут | 3 раза в неделю по 30 минут |
| 2.3 Физкультурные занятия на свежем воздухе | - | - | 1 раз в неделю 25 минут | 1 раз в неделю 30 минут |
| ***3.Спортивный досуг*** | | | | |
| 3.1 Самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка) | | | |
| 3.2 Спортивные праздники | - | Летом 1 раз в год | 2 раза в год | 2 раза в год |
| 3.3 Физкультурные досуги и развлечения | 1 раз в квартал | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц |
| 3.4 Дни здоровья | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал |

**3. Организационный раздел.**

**3.1. Обязательная часть.**

**РЕЖИМ ДНЯ холодный период года**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Средняя группа (от 4 до 5 лет)** | **Старшая группа (от 5 до 6 лет)** | **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)** |
|  | Прием детей, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика | 07.00– 08.20 | 07.00– 08.20 | 07.00– 08.30 |
|  | Подготовка к завтраку, завтрак | 08.20 – 08.45 | 08.20 – 08.45 | 08.30 – 08.50 |
|  | Самостоятельная деятельность | 08.45 – 09.00 | 08.45 – 09.00 | 08.50 – 09.00 |
|  | Непосредственно образовательная деятельность | 09.00-09.50 | 09.00-10.35 | 09.00-10.50 |
|  | Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд) | 09.50 - 12.10 | 10.35- 12.25 | 10.50- 12.35 |
|  | Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду | 12.10 – 12.25 | 12.25 – 12.35 | 12.35 – 12.45 |
|  | Обед | 12.25 – 12.45 | 12.35 – 13.00 | 12.45 – 13.15 |
|  | Спокойные игры, подготовка ко сну | 12.45 – 13.00 | 13.00 – 15.00 | 13.15 – 15.00 |
|  | Дневной сон | 13.00 – 15.00 | 15.00 – 15.20 | 15.00 – 15.25 |
|  | Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры | 15.00 – 15.20 | 15.20 – 15.30 | 15.25 – 15.40 |
|  | Подготовка к полднику, полдник | 15.20 – 15.30 | 15.30 – 15.55 | 15.40-16.10 |
|  | Игры, самостоятельная деятельность детей | 15.45 - 16.00 | 15.30 - 16.00 | 15.40 - 16.00 |
|  | чтение художественной литературы | 16.00 – 16.30 | 16.00 – 16.30 | 16.00 – 16.30 |
|  | Подготовка к ужину, ужин | 16.30 – 17.00 | 16.30 – 17.00 | 16.30 – 17.00 |
|  | Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность, уход домой | 17.00 – 18.30 | 17.00 – 18.30 | 17.00 – 18.30 |

**РЕЖИМ ДНЯ тёплый период года**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | **Средняя группа (от 4 до 5 лет)** | **Старшая группа (от 5 до 6 лет)** | **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)** |
|  | | Прием детей, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика | 07.00– 08.20 | 07.00– 08.20 | 07.00– 08.30 |
|  | | Подготовка к завтраку, завтрак | 08.20 – 08.45 | 08.20 – 08.45 | 08.30 – 08.50 |
|  | | Самостоятельная деятельность | 08.45 – 09.00 | 08.45 – 09.00 | 08.50 – 09.00 |
|  | | Непосредственно образовательная деятельность | 09.00-09.50 | 09.00-10.35 | 09.00-10.50 |
|  | | Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд) | 09.50 - 12.10 | 10.35- 12.25 | 10.50- 12.35 |
|  | | Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду | 12.10 – 12.25 | 12.25 – 12.35 | 12.35 – 12.45 |
|  | | Обед | 12.25 – 12.45 | 12.35 – 13.00 | 12.45 – 13.15 |
|  | | Спокойные игры, подготовка ко сну | 12.45 – 13.00 | 13.00 – 15.00 | 13.15 – 15.00 |
|  | | Дневной сон | 13.00 – 15.00 | 15.00 – 15.20 | 15.00 – 15.25 |
|  | Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры | 15.00 – 15.20 | 15.20 – 15.30 | 15.25 – 15.40 |
|  | Подготовка к полднику, полдник | 15.20 – 15.30 | 15.30 – 15.55 | 15.40-16.10 |
|  | Игры, самостоятельная деятельность детей | 15.45 - 16.00 | 15.30 - 16.00 | 15.40 - 16.00 |
|  | чтение художественной литературы | 16.00 – 16.30 | 16.00 – 16.30 | 16.00 – 16.30 |
|  | Подготовка к ужину, ужин | 16.30 – 17.00 | 16.30 – 17.00 | 16.30 – 17.00 |
|  | Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность, уход домой | 17.00 – 18.30 | 17.00 – 18.30 | 17.00 – 18.30 |

Педагогами детского сада разработан комплексно – тематический план, в соответствии которого строится вся педагогическая работа. Этому плану придерживается и инструктор по физическому развитию детей, один раз в месяц организуются спортивные мероприятия, подчиненные данной тематике.

**Список тем комплексно – тематического плана**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Тема события | Тема спортивного мероприятия |
| Сентябрь | «Осенние краски» | «На лесной полянке» |
| Октябрь | «Край, в котором мы живем» | «Спортивная площадка города» |
| Ноябрь | «Вся семья вместе и душа на месте» | «Папа, мама, я - спортивная семья!» |
| Декабрь | «Пришла волшебница зима» | «Ах, как здорово зимой!» |
| Январь | «Месяц январь – зимы государь» | «Народное гулянье!» |
| Февраль | «Крепок телом – богат делом» | «В гостях у Айболита» |
| Март | «Мир вокруг меня» | «Вместе с мамой» |
| Апрель | «В солнечном царстве, космическом государстве» | «Путешествие в космос» |
| Май | «Миру – мир» | «Народные игрища» |

**Содержание работы по образовательной области «Физическое развитие".**

**(приоритетное направление ДОУ)**

**Цель:** Организация мероприятий с детьми познавательного, оздоровительного и развивающего характера, направленных на улучшение состояния здоровья детей, снижение заболеваемости; привлечение родителей к формированию у детей ценностей здорового образа жизни.

**Задачи:**

* Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
* Снижение частоты заболеваемости каждого ребёнка;
* Повышение уровня физического развития;
* Взаимодействие с семьями для полноценного развития детей;
* Оказание консультативной и методической помощи родителям (законным представителям) по вопросам воспитания, обучения и оздоровления детей.

**Структура оздоровления включает в себя следующие мероприятия:**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.Охрана психического здоровья** | - Мероприятия по улучшению адаптационного периода у вновь поступивших детей и длительно отсутствующих;  - Аутотренинг;  - Минутки тишины, ласковые минутки;  - Психогимнастика;  - Элементы сказкотерапии, смехотерапии, музыкотерапии. |
| **2. Закаливание водой** | - Полоскание зева прохладной водой, отварами трав;  - Контрастные водные ножные ванны;  - Обширное умывание. |
| **3. Закаливание воздухом** | - Воздушные ванны после сна;  - Контрастные воздушные ванны;  - Бодрящая гимнастика;  -Хождение босиком по корригирующим дорожкам;  - Сухое обтирание варежкой;  - Сквозное проветривание;  - Прогулки на свежем воздухе;  - Солнечные ванны в летний период;  - Двигательная активность на воздухе;  - Температурный режим в группе. |
| **4.Иммуно-корригирующая терапия** | - Витамины;  - Экстракт элеутероккока;  - Чесночно – луковая терапия;  - Чай с лимоном;  - Оксолиновая мазь (по показанию врача). |
| **6.Нетрадиционные методы** | - Точечный массаж;  - Дыхательная гимнастика |

Закаленные дети болеют реже. Закаливание должно быть регулярным, постепенным и систематичным. При заболевании ребенка курс закаливающих процедур прерывается, а после выздоровления начинается сначала (без учета ранее проведенных процедур).

*Планируемые результаты (Целевые ориентиры):*

* Снижение детской заболеваемости;
* Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;
* Повышение уровня развития физических качеств, двигательных навыков.

**Программно-методическое обеспечение**

|  |
| --- |
| 1.Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении./ Н.В.Елжова. – Ростов н /Д: Феникс, 2011.  2. Человек. Серия «Энциклопедия с секкретами». / И.В. Травина. – ЗАО «РОССМЕН-ПРЕСС». 2010  3.Зеленый огонек здоровья./ М.Ю. Картушина. – М., ТЦ Сфера, 2010.  4.Здоровьесберегающие технологии вДОУ / Л.В. Гаврючина. М., ТЦ Сфера, 2008.  5.Формирование представлений о здоровом образе жизни дошкольников / И.М. Новикова. – М., Мозаика-Синтез, 2010.  6.Здоровячок / Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко. – Воронеж, 2010.  7.Оздоровительная работа в ДОУ / Г.А. Широкова. - Ростов н/Д: Феникс, 2010.  8.Оздоровление детей в условиях детского сада / Л.В. Кочеткова. - М., ТЦ Сфера, 2010.  9.Растем здоровыми / В.А. Доскин, Л.Г. Голубева. – М. Просвещение,2010.  10.Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста / Г.В. Каштанова. – М., АРКТИ, 2010.  Режим дня в детском саду /Т.Л. Богина, Н.Т. Терехова |

|  |
| --- |
| 1.Использование тренажеров в детском саду/ Рунова М.А. – М., 2010.  2.Двигательная активность ребенка в детском саду./ Рунова М.А. – М., 2000.  3.Психогимнастика в детском саду /Алябьева Е.А. – М., 2003.  4. Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста / Анисимова М.С., Хабарова Т.В. - СПб: ООО ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012  5. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 3-4 лет в ДОУ/ Бондаренко Т.М. - Воронеж: ИП Лакоценина Н.А., 2012  6.Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 4-5 лет в ДОУ Бондаренко Т.М. - Воронеж: ИП Лакоценина Н.А., 2012  7. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 5-6 лет в ДОУ /Бондаренко Т.М. - Воронеж: ИП Лакоценина Н.А., 2012  8.Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 6-7 лет в ДОУ / Бондаренко Т.М. - Воронеж: ИП Лакоценина Н.А., 2012  9. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 3-4 лет / Анферова В.И. – М. ТЦ Сфера, 2012  10. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет Картушина М.Ю. –  М.: ТЦ Сфера, 2012  11. Бодрящая гимнастика для дошкольников Харченко Т.Е. . – СПб: ООО «ДЕТСТВО- ПРЕСС», 2010  12. Грядкина Т.С. «Образовательная область «Физическая культура». Как работать по программе «Детство».СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012  13.Физическая культура в детском саду, Система работы в подготовительной к школе группе детского сада. / Л.И. Пензулаева. - М: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012.  14. Физическая культура в детском саду, Система работы в старшей группе детского сада. / Л.И. Пензулаева. - М: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012  15. Необычные физкультурные занятия для дошкольников./ Е.И. Подольская. – Волгоград: Учитель, 2010.  16. Пальчиковые и жестовые игры в стихах для дошкольников / Савельева  Е.А.. – СПб: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2011.  17. Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет: практическое пособие./ Г.А.Прохорова. – М,: Айрис-пресс, 2010.  18. Сборник подвижных игр, Для Работы с детьми 2-7 лет. / Э.Я. Степаненкова. - М: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. |

**Социальное партнерство с родителями детей**

**Задачи взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями дошкольников**

1. Познакомить родителей с особенностями физического развития детей младшего дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошколь­ного учреждения.
2. Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому раз­витию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопас­ного поведения дома и на улице.

Инструктор знакомит родителей с факторами укрепления здоровья детей, обращая особое внимание на их значимость в период адап­тации ребенка к детскому саду. Особенно важно вызвать у роди­телей младших дошкольников интерес к вопросам здоровья ребен­ка, желание укреплять его не только медицинскими средствами, но и с помощью правильной организации режима, питания, со­вместных с родителями физических упражнений (зарядки, подвиж­ных игр), прогулок. В ходе бесед «Почему ребенок плохо адапти­руется в детском саду?», «Как уберечь ребенка от простуды?» инструктор совместно с воспитателем подводит родителей к пониманию того, что основным фактором сохранения здоровья ребенка становится здоровый образ жизни его семьи.

Инструктор стремится активно включать родителей в совместную де­ятельность с их детьми — подвижные игры, прогулки, в конце года совместные занятия по физическому развитию. Очень важно помочь родителям получать удовольствие от совместных игр, общения со своим ребенком.

Таким образом, в ходе организации взаимодействия с родителями младших дошкольников инструктор по физической культуре стремится развивать их интерес к проявлениям своего ребенка, желание познать свои возможности как родителей, включиться в активное сотрудничество с педагогами группы по развитию ребенка.

**СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Взаимодействие педагогов с родителями детей пятого года жизни имеет свои особенности.

**Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников**

1. Познакомить родителей с особенностями развития ребенка пя­того года жизни, приоритетными задачами его физического развития.
2. Включать родителей в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком.
3. Совместно с родителями развивать положительное отношение ребенка к себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоя­тельности.

В средней группе инструктор по физической культуре совместно с педагогами группы стремится сделать родителей активными участниками жизни детского коллектива. Способствуя развитию дове­рительных отношений между родителями и детьми, педагоги орга­низуют совместные праздники и досуги: «В гостях у Мойдодыра», «Веселые игры». Важно, чтобы на этих встречах родители присутствовали не просто как зрители, а совместно с детьми включались в игры, эстафеты.

Важно, чтобы во время совместных образовательных ситуаций и после них педагог поддерживал активность родителей, подчеркивал, что ему и детям без участия родителей не обойтись, обращал их вни­мание на то, как многому научились дети в совместной деятельности с родителями, как они гордятся своими близкими.

Таким образом, к концу периода среднего дошкольного детства инструктор вовлекает родителей в педагогический процесс как активных участников, создает в группе коллектив единомышленников, ориен­тированных на совместную деятельность по развитию физических качеств, двигательных навыков, здоровья детей.

**СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

В старшем дошкольном возрасте педагог строит свое взаимодейст­вие на основе укрепления сложившихся деловых и личных контактов с родителями воспитанников.

**Задача взаимодействия инструктора с семьями дошкольников**

1. Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга (за­нятия в бассейне, коньки, лыжи, туристические походы), развитию у детей умений безопасного поведения дома, на улице, в лесу, у водоема.

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЫ**

Инструктор по физическому развитию активно вовлекает родителей в совместные с детьми виды деятельности, помогает устанавливать партнерские взаимоотно­шения, поощряет активность и самостоятельность детей. В процессе организации разных форм детско-родительского взаимодействия инструктор способствует развитию родительской уверенности, радости и удовлетворения от общения со своими детьми.

**Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников**

1. Познакомить родителей с особенностями физического и психи­ческого развития ребенка, развития самостоятельности, навыков без­опасного поведения, умения оказать элементарную помощь в угрожа­ющих здоровью ситуациях.

Инструктор опирается на проявление заинтересованности, инициатив­ности самих родителей, делая их активными участниками спортивных досугов «Крепкие и здоровые», «Зимние забавы», «Мы играем всей семьей».

**Условия реализации рабочей программы**

Материально-технические условия ДОУ обеспечивают высокий уровень физического развития. Детский сад оснащен в достаточном количестве мягким и жестким инвентарем, имеется необходимое физкультурное и игровое оборудование, технические средства, Имеются: телевизоры, видео и аудио магнитофоны, диапроектор, DVD, цифровой фотоаппарат, музыкальные центры, мультимедийная установка.

Развивающая предметно-пространственная среда в ДОУ содержательна, насыщенна, трансформируема, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная. Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Для занятий физической культурой в ДОУ функционирует спортивный зал и оборудована спортивная площадка, тропа здоровья. Зал оснащен всем необходимым инвентарем и оборудованием для физической активности детей тренажеры, гимнастические лестницы, ребристые доски массажные коврики, мячи, атрибуты к подвижным и спортивным играм и многое другое. На спортивной площадке размещено спортивное оборудование, тропа здоровья, яма для прыжков.

**Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения**

Оснащенность учебно-методическим обеспечением соответствует предъявляемым требованиям.

В нашем детском саду созданы все условия для физического развития детей, как в спортивном зале, так и на спортивном участке:

- Спорткомплекс из мягких модулей – 1 шт.

- Набор мягких модулей для спортивных игр и соревнований – 1 шт.

- Скамейки – 6 шт.

- Гимнастические стенки – 4 шт.

- Мешочки для метания (набор 10 шт., 4 цвета) 100 - 120 г – 2 шт.

- Комплект для детских спортивных игр (с тележкой) – 1 шт.

- Тележка для спортинвентаря – 1 шт.

- Флажки разноцветные – 60 шт.

- Мячи резиновые ( различного диаметра) – по 20 шт.

- Комплект мячей-массажеров (4 мяча различного диаметра) - 10 шт.

- Прыгающий мяч с ручкой (д - 45 см) – 6 шт.

- Мяч фитбол для гимнастики – 25 шт.

- Мяч футбольный – 2 шт.

- Мяч баскетбольный – 6 шт.

- Лабиринт игровой – 1шт.

- Коврик со следочками (для отработки различных способов ходьбы) – 2 шт.

- Баскетбольная стойка с регулируемой высотой – 2 шт.

- Гимнастический набор для построения полосы препятствий и развития основных движений – 1 шт.

- Обруч пластмассовый плоский диам. 55 см –2 5 шт.

- Детские тренажеры – 3 шт. (велотренажер, беговая дорожка, спортивный тренажер)

- Батут – 2 шт.

- Мат гимнастический 2,0×1,0×0,1м цветной (искусственная кожа) -4 шт.

Комплектация: турник подвижный; вертикальный лаз; веревочная лестница; канат; трапеция 1 шт.

- Канат для перетягивания х/б 10м диам.30мм – 1 шт.

- Мини-батут 54" диаметр 138 cм – 2 шт.

- Баскетбольная стойка с регулируемой высотой – 2 шт

- Мяч-Прыгунок для фитбола, 55 см – 25 шт.

- Клюшка с шайбой (комплект) – 4 шт

- Накопитель-сетка для мытья шариков 50\*115 см

- Конус сигнальный – 10 шт.

- Дорожка «Следочки» (3 части) – 2 шт.

- Сетка волейбольная – 2 шт.

- Лыжи пластиковые – 25 шт.

- Дуга для подлезания (разной высоты) – по 2 шт.

- Лабиринт игровой – 2 шт.

- Скамья наклонная с гладкой поверхностью – 1 шт.

- Скамья наклонная с ребристой поверхностью – 1 шт.

**3.3. Дополнительный раздел**

**Спортивные праздники и досуги**

***Средняя группа***

Сентябрь - «Осень золотая»

Октябрь - «Моряки»

Ноябрь - «Путешествие на поезде»

Декабрь - «Зимушка - зима»

Январь - Праздник «Зимнее волшебство»

Февраль - «Мы едем, едем, едем…»

Март - «Любимый мяч»

Апрель - «Космонавты»

Май - «Поход»

***Старшие и подготовительные группы***

Сентябрь - «Путешествие в осенний лес»

Октябрь - Спортивно-развлекательная игра по станциям «Ключ

здоровья»

Ноябрь - «Мой веселый звонкий мяч»

Декабрь - «Зимние забавы»

Январь - Неделя здоровья

Праздник «Зимние Олимпийские игры»

Февраль - Спортивный праздник, посвященный Дню Отца «Мой папа –

лучший друг»

Март - «Веселые старты»

Апрель - Спортивный досуг «Космонавты»

Май - «Мы - футболисты»