Администрация муниципального образования городской округ «Воркута»

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 63 «Северяночка» г. Воркуты

«Челядьöс 63 №-а видзанiн «Северяночка» школаöдз велöдан

муниципальнöй сьöмкуд учреждение Воркута к

МБДОУ «Детский сад № 63» г. Воркуты

|  |  |
| --- | --- |
| **ПРИНЯТА**  на педагогическом совете  МБДОУ «Детский сад № 63» г. Воркуты  Протокол от «\_\_» \_\_\_\_ 2015 г. № \_\_\_\_\_ | **УТВЕРЖДЕНА**  приказом заведующего МБДОУ  «Детский сад № 63» г. Воркуты  от «\_\_» \_\_\_\_ 2015 г. № \_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.А. Карпова |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО РЕАЛИЗАЦИИ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

**ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

**(СО II МЛАДШЕЙ ГРУППЫ ПО ПОДГОТОВИТЕЛЬНУЮ К ШКОЛЕ ГРУППУ)**

**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: 4 ГОДА**

Разработал инструктор по физкультуре

первой кв. категории

Дударева Марина Константиновна

г. Воркута

2015 г.

**Содержание рабочей программы по ОО «Физическое развитие»**

|  |  |
| --- | --- |
| **I. Целевой раздел** | 3 стр. |
| 1.1. Пояснительная записка: | 3 стр. |
| 1.1.1. Цели и задачи реализации основной образовательной программы. | 3 стр. |
| 1.1.2. Принципы и подходы к формированию основной образовательной программы. | 4 стр. |
| 1.1.3. Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста. | 4 стр. |
| 1.2. Планируемые результаты освоения основной образовательной программы. | 5 стр. |
| 1.3. Система педагогической диагностики для обеспечения индивидуального подхода к развитию и воспитанию детей. | 8 стр. |
| **II. Содержательный раздел** | 11 стр. |
| 2.1. Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области: «Физическое развитие». | 11 стр. |
| 2.2. Национально-региональный компонент. | 31 стр. |
| 2.3. Организация образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области: «Физическое развитие». | 31 стр. |
| 2.4. Использование способов, методов и средств реализации основной образовательной программы: | 33 стр. |
| 2.4.1. Здоровьесберегающие педагогические технологии | 34 стр. |
| 2.4.2. Технология проектной деятельности | 35 стр. |
| 2.4.3. Технология личностно-ориентированного взаимодействия педагога с детьми | 36 стр. |
| 2.4.4. Технология «Портфолио дошкольника» | 36 стр. |
| 2.4.5. Парциальные образовательные программы | 37 стр. |
| 2.5. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников. | 37 стр. |
| **III. Организационный раздел** | 38 стр. |
| 3.1. Описание материально-технического и информационного обеспечения основной образовательной программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания. | 38 стр. |
| 3.2. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий. | 43 стр. |
| 3.3. Календарно тематический план по взаимодействию с родителями | 45 стр. |
| 3.4. Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы в МБДОУ № 63 | 46 стр. |
| 3.5. Модель двигательного режима в МБДОУ № 63 | 47 стр. |

**I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

**1. 1. Пояснительная записка.**

Рабочая программа образовательной области «Физическое развитие» (далее - Программа) основной общеобразовательной программы «Детство: Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования», под редакцией Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, З.А. Михайловой, является нормативно-управленческим документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации педагогической деятельности педагога.

В условиях дошкольного образования и с учетом его специфики данная система (модель) представляет собой оптимальные психолого - педагогические условия, обеспечивающие становление общечеловеческих ценностей, базиса личностной культуры, социальную успешность ребенка дошкольного возраста. Составляющими этих условий являются:

- содержательные условия (необходимые количество и качество социальных услуг, без которых в соответствии со спецификой дошкольного возраста невозможна реализация рабочей программы, в том числе медицинское сопровождение образовательного процесса; совокупность условий, обеспечивающих развитие, а также комфортное и безопасное для психического здоровья детей осуществление образовательного процесса);

- организационные условия (необходимые количество и качество оборудования и оснащения помещений твердым и мягким инвентарем, дидактическими материалами);

- технологические условия (необходимые количество и качество программно-методических материалов и информации, обеспечивающих реализацию рабочей программы и взаимодействие с семьей по реализации этой программы);

- материально-технические условия (наличие помещений, а также участка, где реализуется рабочая программа, их здоровое и безопасное состояние);

- социо-культурные условия (взаимодействие с родителями, социальными партнерами различных социо-культурных институтов);

- контрольно-диагностические условия (определение степени освоения ребенком рабочей программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Основой для разработки рабочей программы образовательной области «Физическое развитие» являются нормативно-правовые и программно-методические материалы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155);

- Конституцией Российской Федерации ст.43, 72;

- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;

-методическим пособием «Примерная образовательная программа дошкольного образования «Детство» под редакцией Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцевой и др., 2014 г.;

- методическими рекомендациями для педагогических работников дошкольных образовательных организаций и родителей детей дошкольного возраста «Организация развивающей предметно-пространственной среды в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования» под редакцией Карабановой О.А., Алиевой Э.Ф., Радионовой О.Р., Рабинович П.Д., Марич Е.М., 2014 г.;- - А.А.Чекменёва, Т.В.Столманова «Система обучения по плаванию детей дошкольного возраста», С.П. «Детство – пресс», 2011 г.

- Уставом Учреждения.

* + 1. **Цели и задачи реализации Программы.**

**Программа направлена на достижение следующей цели:** использование возможностей физической культуры для формирования здоровой, всесторонне развитой, гармоничной личности, успешно адаптирующейся в обществе и максимально эффективно и полезно реализующей свою индивидуальную жизненную программу.

**Задачи реализации Программы:**

* охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
* обеспечения равных возможностей полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
* формирования общей культуры личности воспитанников, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирования предпосылок учебной деятельности;
* формирования социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
* обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;
* развитие физических качеств (силовых, скоростных, в том числе гибкости, выносливости, координации);
* накопление и обогащение двигательного опыта у детей;
* формирование у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
* воспитание культурно-гигиенических навыков;
* формирование первичных представлений о здоровом образе жизни.

**1.1.2 Принципы и подходы к формированию Программы**

* полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (раннего и дошкольного возраста), обогащения (амплификации) детского развития;
* индивидуализацию дошкольного образования (в том числе одарённых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья);
* содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
* поддержку инициативы детей в различных видах деятельности;
* партнерство с семьей;
* приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
* формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
* возрастную адекватность (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
* учёт этнокультурной ситуации развития детей.

**1.1.3 Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста**

**Младший дошкольный возраст (3-4 года).**

Младший возраст – важнейший период в развитии дошкольника, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. Ребенок освоил ходьбу, разнообразные действия с предметами. Дети успешно осваивают умения самообслуживания, культурно-гигиенические навыки, новые предметные и игровые действия. Младший дошкольник овладевает элементарной культурой поведения во время еды за столом и умывания. Приучается бережно относиться к своим вещам, правильно пользоваться предметами личной гигиены. У младших дошкольников возрастает целенаправленность действий.

Здоровый, нормально физически развивающийся ребенок четвертого года жизни обычно бывает подвижным, жизнерадостным, любознательным.

**Средний дошкольный возраст (4-5 лет).**

Возросли физические возможности детей: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

**Старший дошкольный возраст (5-6 лет)*.***

Возраст 5-7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7-10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Уделяется особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценивать движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур, закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме и практические умения по уходу за ним.

**Ребенок на пороге школы (6-7 лет).**

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом развитии старших дошкольников.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. Обогащаются представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств, некоторых приемах первой помощи в случае заболевания, некоторых правилах ухода за больным.

**1.2. Планируемые результаты освоения Программы**

*Младший дошкольный возраст (3-4 года)*

-Строится в круг, в колонну, парами, находит свое место;

-начинает и заканчивает упражнения по сигналу;

-сохраняет правильное положение тела, соблюдая заданное на­правление;

-ходит, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног;

-бегает, не опуская головы;

-одновременно отталкивается двумя ногами и мягко приземляет­ся в прыжках в длину с места и спрыгиваниях;

-ловит мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасывает мяч, поражает вертикальную и горизонтальную цели; подлезает под дугу (40 см), не касаясь руками пола;

-уверенно лазает и перелезает по лесенке-стремянке (высота 1,5 м);

-лазает по гимнастической стенке приставным шагом.

-Ребенок проявляет интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения. Стремится соблюдать элементарные пра­вила здорового образа жизни. Имеет элементарные представления о том, что такое здоровый человек, что помогает нам быть здоро­выми.

-С удовольствием выполняет культурно-гигиенические навыки, по­ложительно настроен на выполнение элементарных процессов самообслуживания, радуется своей самостоятельности и результату (чистые руки, хорошее настроение, красивая ходьба, убранные иг­рушки в группе, одежда сложена аккуратно, я молодец и т.д.).

-С интересом изучает себя, наблюдает за своим здоровьем, слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания и т. п.

*Средний дошкольный возраст (4-5 лет)*

-Самостоятельно перестраивается в звенья с опорой на ориенти­ры; сохраняет исходное положение; четко выполняет повороты в стороны;

-выполняет общеразвивающие упражнения в заданном темпе, четко соблюдает заданное направление, выполняет упражнения с на­пряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях);

-сохраняет правильную осанку во время ходьбы, заданный темп.

-сохраняет равновесие после вращений или в заданных положе­ниях: стоя на одной ноге, выполняет разные виды бега, при беге парами соизмеряет свои движения с движениями партнера;

-энергично отталкивается, мягко приземляется с сохранением равновесия;

ловит мяч с расстояния 1,5 м, отбивает его об пол не менее 5 раз подряд;

-принимает исходное положение при метании; ползает разными способами;

-поднимается по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек, до 2 м;

-с разбега скользит по ледяным дорожкам;

надевает и переносить лыжи под рукой, передвигается по лыжне скользящим шагом, подниматься на горку ступающим шагом, «полуелочкой»;

погружается в воду с головой;

-выполняет 3—4 попеременных движения ногами вверх-вниз, сидя в воде;

-двигается ритмично, в соответствии с характером и темпом му­зыки.

-Ребенок с интересом узнает новое о человеке, стремится как можно больше 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.

-Ребенок может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.

-Стремится к самостоятельному выражению своих витальных по­требностей, осуществлению процессов личной гигиены, их пра­вильной организации (умывание, мытье рук при незначительном участии взрослого, уход за своим внешним видом, использование носового платка, салфетки, столовых приборов, уход за полостью рта, соблюдение режима дня, уход за вещами и игрушками).

-Ребенок активен в самообслуживании, стремится помогать взрос­лому в организации процесса питания, режимных моментов.

-Осуществляет перенос опыта здоровьесберегающей деятельности в игру, соблюдает правила здоровьесберегающего и безопасного по­ведения во взаимодействии со сверстниками.

-Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

*Старший дошкольный возраст (5-6 лет)*

-Сохраняет дистанцию во время ходьбы и бега;

-выполняет упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с харак­тером и динамикой музыки;

-ходит энергично, сохраняя правильную осанку; сохраняет рав­новесие при передвижении по ограниченной площади опоры;

-энергично отталкивается и выносить маховую ногу вверх в ско­ростном беге;

-точно выполняет сложные подскоки на месте, сохраняет рав­новесие в прыжках в глубину, прыгает в длину и высоту с разбега, со скакалкой;

-выполняет разнообразные движения с мячами («школа мяча»);

-свободно, ритмично, быстро поднимается и спускается по гим­настической стенке;

-самостоятельно проводить подвижные игры; выбивать городки с кона и с полукона;

-ведет, передает и забрасывает мяч в корзину, знает правила игры;

-передвигается на лыжах переменным шагом;

-катается на двухколесном велосипеде и самокате;

держится в воде и передвигается в ней на расстояние до 10 м.

-Дошкольник самосто­ятельно выполняет основные культурно-гигиенические процессы (культура еды, умывание, одевание), владеет приемами чистки одежды и обуви с помощью щетки.

-Самостоятельно замечает, когда нужно вымыть руки или причесаться.

-Освоил отдельные правила безопасного поведения, способен рассказать взрослому о своем самочувствии и о некоторых опасных ситуациях, которых нужно избегать.

*Ребенок на пороге школы (6-7 лет)*

-Самостоятельно, быстро и организованно строится и перестра­ивается во время движения;

-выполняет общие упражнения активно, с напряжением, из раз­ных исходных положений;

-выполняет упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями;

-сохраняет динамическое и статическое равновесие в сложных условиях;

-сохраняет скорость и заданный темп бега; ритмично выпол­няет прыжки, мягко приземляется, сохраняет равновесие после при­земления;

-отбивает, передает, подбрасывает мяч разными способами; точно поражает цель (горизонтальную, вертикальную, кольцеброс и другие);

-энергично подтягивается на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазает по наклонной и вертикальной лестницам; лазает по канату (шесту) способом «в три приема»;

-организовывает игру с подгруппой сверстников. Выбивает городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Забрасывает мяч в баскетбольное кольцо, ведет и передает мяч друг другу в движении. Контролирует свои действия в соответствии с правилами. Вбрасы­вает мяч в игру двумя руками из-за головы. Правильно держит ра­кетку, ударяет по волану, перебрасывает его в сторону партнера без сетки и через нее; вводит мяч в игру, отбивает его после отскока от стола;

-выполняет попеременный двухшаговый ход на лыжах с палка­ми, подъемы и спуски с горы. Сохраняет равновесие, «стойку конь­кобежца» во время движения на коньках. Отталкивается одной ногой, катаясь на самокате.

-Ребенок имеет представление о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.

-Знает о некоторых внешних и внутренних особенностях строения тела человека и необходимости охраны своего здоровья.

-Знаком с правилами здорового образа жизни (режим дня, питание, сон, прогулка, правила гигиены, занятия физкультурой и спортом, закаливание).

-Обладает представлениями о полезных и вредных привычках; о поведении во время болезни (необходимость приема лекарств, вы­полнения рекомендаций врача и пр.).

-Умеет обслуживать себя и пользоваться полезными привычками, элементарными навыками личной гигиены (мыть руки, умываться, чистить зубы, полоскать рот после еды, мыть уши, причесывать волосы и т. п.).

-Умеет определить способы состояние своего здоровья (здоров или болен), назвать и показать, что именно болит, какая часть тела, орган.

-Выполняет правила культуры еды (сидеть спокойно, аккуратно пережевывать пищу, не торопиться, не говорить с полным ртом, правильно пользоваться вилкой и ножом, салфеткой и т.д.); раз­личает полезные и вредные для здоровья продукты питания.

-Умеет делать простейшую дыхательную гимнастику и гимнастику для глаз; выполняет физические упражнения, укрепляющие мышцы, осанку, опорно-двигательный аппарат, делает зарядку.

-Оказывает элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью к взрослому).

**- целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:**

У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими. Способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

* 1. **Система педагогической диагностики для обеспечения индивидуального подхода**

**к развитию и воспитанию детей**

При реализации Программы проводится оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическими работниками Учреждения в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории);

2) оптимизации работы с группой детей.

Педагогическая диагностика достижений ребенка направлена на изучение:

- деятельностных умений ребенка;

- интересов, предпочтений, склонностей ребенка;

- личностных особенностей ребенка;

- поведенческих проявлений ребенка;

- особенностей взаимодействия ребенка со сверстниками;

- особенностей взаимодействия ребенка со взрослыми.

**ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстро­та, сила, гибкость, выносливость и ловкость.

Для тестирования физических качеств дошкольников используют­ся контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или со­ревновательной форме.

**Быстрота**

Быстрота — это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сиг­нал и частотой многократно повторяющихся действий.

В качестве тестового предлагается бег на 30 м. Длина беговой дорожки должна быть на 5—7 м больше, чем длина дистанции. Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней на расстоянии 5—7 м ставится хорошо видимой с линии старта черта - ориентир (флажок на подставке, куб), чтобы избежать замедления ребенком движения на финише. По команде «На старт, внимание!» поднимается флажок, и по команде «Марш!» ребенок с максималь­ной скоростью стремится добежать до финиша. После отдыха нужно предложить ребенку еще две попытки. В протокол заносится результат лучшей из трех попыток.

**Сила**

Сила — это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения. Проявление силы обеспечивается в первую очередь силой и кон­центрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мы­шечного аппарата.

Сила рук измеряется специальным ручным динамометром, сила ног — становым динамометром.

**Скоростно-силовые качества**

Скоростно-силовые возможности плечевого пояса и мышц ног можно измерить по расстоянию, на которое ребенок бросает двумя руками набивной мяч массой 1 кг, и прыгает в длину с места. Это связано с тем, что прыжок и бросок набивного мяча требуют не только значительных мышечных усилий, но и быстроты движений.

Метание набивного мяча массой 1 кг проводится способом из-за головы двумя руками. Ребенок совершает 2—3 броска; фиксируется лучший результат.

Прыжок в длину с места. Для проведения прыжков нужно по­ложить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения актив­ности и интереса детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить три флажка и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется луч­шая из попыток.

**Ловкость**

Ловкость — это способность быстро овладеть новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обста­новки. Развитие ловкости происходит при условии пластичности нерв­ных процессов, способности к ощущению и восприятию собственных движений и окружающей обстановки.

Ловкость можно оценить по результатам бега на дистанцию 10 м: она определяется как разница во времени, за которое ребенок пробегает эту дистанцию с поворотом (5 м + 5 м) и по прямой. Ребенку следует дать две попытки с перерывом для отдыха между ними. Для повышения интереса и результативности действий за­дание лучше выполнять в условиях соревнования.

**Выносливость**

Выносливость — это способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности. Выносливость определяется функциональ­ной устойчивостью нервных центров, координацией функций двига­тельного аппарата и внутренних органов.

Выносливость можно оценить по результату непрерывного бега в равномерном темпе: на дистанцию 100 м — для детей 4 лет; 200 м — для детей 5 лет; 300 м — для детей 6 лет; 1000 м — для детей 7 лет. Тест считается выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановки.

**Гибкость**

Гибкость — морфофункциональные свойства опорно-двигательно­го аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гиб­кость характеризует эластичность мышц и связок.

Гибкость оценивается при помощи упражнения: наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20—25 см. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком «минус». При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

**Возрастно-половые показатели развития двигательных качеств у детей дошкольного возраста**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пол | Бег н а 30 м, с | Бег на 10 м, с | Бег на расстояние, с | | Метание набивного  мяча, см | Метание мешочка  с песком вдаль, см | | Прыжок в длину с места, см | Прыжок в высоту с места, см | Статическое  равновесие, с | Становая сила, кг | Сила кисти рук, кг | |
| Правая рука | Левая рука | Правая рука | Левая рука |
| ***4 года*** | | | | | | | | | | | | | |
| Мальчики | 10.5-8.8 | 3.3-2.4 | | — | 117-185 | 2.5-4.1 | 2.0-3.4 | 60-90 | 14-18 | 3.3-5.1 | 14-18 | 3.9-7.5 | 3.5-7.1 |
| Девочки | 10.7-8.7 | 3.4-2.6 | | — | 97-178 | 2.4-3.4 | 1.8-2.8 | 55-93 | 12-15 | 5.2-8.1 | 12-16 | 3.1-6.0 | 3.2-5.6 |
| ***5 лет*** | | | | | | | | | | | | | |
| Мальчики | 9.2-7.9 | 2.5-2.1 | | — | 187-270 | 3.9-5.7 | 2.4-4.2 | 100-110 | 20-26 | 7.0-11.8 | 18-25 | 6-9 | 6-8 |
| Девочки | 9.8-8.3 | 2.7-2.2 | | — | 138-221 | 3.0-4.4 | 2.5-3.5 | 95-104 | 20-35 | 9.4-14.2 | 14-20 | 6-8 | 5-7 |
| ***6 лет*** | | | | | | | | | | | | | |
| Мальчики | 7.8-7.0 | 2.2-2.0 | | — | 450-570 | 6.7-7.5 | 5.8-6.0 | 116-123 | 22-25 | 40-60 | 20-23 | 11 | 10.5 |
| Девочки | 7.8-7.5 | 2.4-2.2 | | — | 340-520 | 4.0-4.6 | 4.0-4.4 | 111-123 | 21-24 | 50-60 | 19-21 | 10 | 9 |

**Возрастно-половые показатели развития гибкости у детей дошкольного возраста**

|  |  |
| --- | --- |
| **Пол** | **Наклон ниже уровня скамейки, см** |
| **4 года** | |
| Мальчики | 3-7 |
| Девочки | 2-6 |
| **5 лет** | |
| Мальчики | 2-7 |
| Девочки | 4-8 |
| **6 лет** | |
| Мальчики | 3-6 |
| Девочки | 4-8 |

**ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ**

**ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**(ИЗУЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО ОПЫТА ДЕТЕЙ)**

Наряду с особенностями развития физических качеств важно оце­нить имеющийся двигательный опыт, представленный основными движениями, и качество выполнения различных заданий. Критерии оценки основных движений зависят от возраста ребенка. До трех лет можно применять достаточно простую оценку — «умеет», «не умеет». В дальнейшем предпочтение следует отдавать более точной системе оценки результатов — в баллах:

* «отлично» — все элементы упражнения выполняются в полном соответствии с заданием и схемой движения (5 баллов);
* «хорошо» — при выполнении теста допущена одна ошибка, суще­ственно не изменяющая характер движения и результат (4 балла);
* «удовлетворительно» — тест выполняется с большим трудом, име­ются значительные ошибки, отступления от заданной модели (3 балла);
* «неудовлетворительно» — упражнения практически не выполнено, однако ребенок делает попытки (1—2 элемента движения) к его выполнению (2 балла);
* «плохо» — ребенок не предпринимает попыток к выполнению теста, физически не в состоянии его выполнить (0 баллов).

Пятибалльная система оценки результатов тестирования двигатель­ных навыков позволяет не только получить достаточно объективную картину физической подготовленности отдельных детей, но и выявить уровень развития детей группы, сравнить их с показателями детей другой возрастной группы, и даже появляется возможность сравнить уровень физической подготовленности детей всего дошкольного уч­реждения. Результаты в баллах заносятся в протокол.

Метод диагностики: беседа «Незаконченные предложения».

Цель: выявление готовности соблюдать элементарные правила здо­рового образа жизни.

**Процедура организации и проведения.**

Воспитатель приглашает ребенка поиграть. Он начинает предложе­ние, а дошкольник его заканчивает первой пришедшей в голову мыслью.

1. Здоровый человек — это...
2. Мое здоровье...
3. Иногда я болею, потому что...
4. Когда я болею, мне помогают...
5. Когда у человека что-то болит, то...
6. Я хочу, чтобы у меня было много здоровья, потому что...
7. Когда я думаю о здоровье, представляю себе...
8. Когда я думаю о своем здоровье, мне хочется...
9. Если бы у меня была волшебная палочка здоровья, я бы зага­дал...
10. Когда я попадаю в опасную для здоровья ситуацию, то...
11. Когда мои друзья болеют, я...
12. Когда мы, с мамой идем к врачу, я думаю...

Между предложениями можно сделать паузу, перерыв, если ребе­нок устанет или начнет отвлекаться. Результаты оформляются в таблицу.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Направленность отношения** | N° **п/п** | **Детские суждения (комментарии)** |
| 1. Отношение к здоровью | 1, 7 |  |
| 2. Отношение к своему здоровью | 2, 3, 6, 12 |  |
| 3. Отношение к болезни | 4, 5, 11 |  |
| 4. Отношение к опасным для здоровья ситуациям | 10 |  |
| 5. Направленность желаний о здоровье | 8, 9 |  |

**II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

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

Физическое развитие включает 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.).

*Младший дошкольный возраст (3-4 года)*

Задачи образовательной деятельности

1. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

2. Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости.

3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.

4. Развивать умения самостоятельно правильно умываться, причесываться, пользоваться носовым платком, туалетом, одеваться и раздеваться при незначительной помощи, ухаживать за своими вещами и игрушками

5. Развивать навыки культурного поведения во время еды, правильно пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой.

***Двигательная деятельность*.**

Ходьба и упражнения в равновесии: ходьба обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра («стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам); с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с присе­данием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске (длина 2—3 м, ширина 20 см); то же с перешагиванием пред­метов (ширина 10—15 см), рейки лестницы; ходьба по наклонной доске (ширина 30—35 см, приподнята на 20 см).

Бег: «стайкой», врассыпную, в колонне по одному, парами, по прямой и «змейкой», с остановками, между предметами, с ускорением и замедлением (с изменением темпа); бег на скорость (15—20 м), в медленном темпе.

Прыжки: на месте, с продвижением вперед (2—3 м), из круга в круг, вокруг предметов и между ними; прыжки в глубину (20—25 см); прыжки в длину с места (до 50 см); прыжки в высоту с места: через линию, шнур, предмет (высота 5 см).

Катание, бросание, ловля: катание мяча двумя руками друг другу (расстояние 1,5 м), под дуги (ширина 50—60 см), между предметами; ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние 70—100 см); бросание мяча вверх, отбивание мяча об пол 2—3 раза подряд; метание предметов на дальность (не менее 2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1— 1,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 1,5—2 м).

Ползание и лазание, ползание на четвереньках по прямой (рас­стояние 3—6 м), «змейкой» между предметами (4—5 предметов), по наклонной доске; подлезание под скамейку (прямо и боком), под дуги (высота 40 см); перелезание через бревно; лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Построения: свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг.

Перестроение, из колонны в 2—3 звена по ориентирам.

Повороты, переступая на месте.

Общеразвивающие упражнения

Для обогащения двигательного опыта при освоении общеразвивающих упражнений воспитатель предлагает малышам преимущест­венно на утренней гимнастике выполнять следующие движения.

Исходные положения: стоя, ноги слегка расставив, сидя, лежа, стоя на коленях.

Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты направо, налево (3—4 раза).

Положения и движения рук (одновременные, однонаправленные): вперед-назад, вверх, в стороны (5—6 раз).

Положения и движения туловища -, наклоны (вперед, влево, впра­во), повороты (влево, вправо) — 3—4 раза.

Положения и движения ног: приседания, подскоки на месте (20— 25 раз каждое).

Спортивные упражнения

Катание на трехколесном велосипеде по прямой, с поворотами, по кругу.

Хождение на лыжах ступающим шагом, с поворотами, переступанием.

Подготовка к плаванию: передвижение в воде, обливание водой лица, головы.

Катание на санках кукол, друг друга с невысоких горок.

Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах с помощью взрос­лого.

Подвижные игры

Воспитатель широко использует в разные режимные моменты подвижные игры для закрепления навыков основных движений у детей.

Подвижные игры с ходьбой, бегом, прыжками, подлезанием и ла­занием, бросанием и ловлей.

Музыкально-ритмические упражнения

Ходьба, бег под музыку в заданном темпе, выполнение упражнений с предметами (лентами, флажками, платочками, султанчиками) в со­ответствии с характером музыки.

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств:

Игры: «Толкай мяч», «Доползи до погремушки», «Скачем около пенечка», «Воробьишки и автомобиль», «Сильные руки», «Поймай ба­бочку».

Упражнения: прокатывание ногами набивных мячей весом 0,5 кг, то же между кеглями. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2—3 м.

Упражнения на развитие координации движений:

Упражнения с предметами

Перекладывание предметов стоя, под согнутой в колене ногой, подбрасывание и ловля платочков, кружение с размахиванием лен­точкой над головой; из положения лежа на животе, перевороты на спину.

Ходьба по коридорчику шириной 20—25 см, 35—40 см, по труд­ным дорожкам-доскам в виде препятствий: кирпичиков (10—12 штук), кубиков (10—12 штук), бег между кеглями и кубиками, расположен­ными на расстоянии 1 м друг от друга («Пробеги и не сбей»).

Для повышения интереса детей к выполнению заданий можно использовать погремушки, ленточки, листочки и т. д. в качестве ори­ентиров.

Игры: «Проползи — не задень», «Пройди мишкой, проползи мыш­кой».

Игровые упражнения и игры для развития быстроты: «Быстро возьми», «Быстро возьми — быстро положи», «Кто соберет больше цветочков», «Птички в гнездышках», «Мыши и кот», «Карусель», «Скорее в круг».

Общеразвивающие упражнения без предметов и с мелкими посо­биями, подвижные игры, упражнения с широкой амплитудой, различ­ные повороты, кружения.

Бросание предметов, выполняемое с максимально возможной ско­ростью.

*Результаты образовательной деятельности*

*Достижения ребенка (Что нас радует)*

* Ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен.
* При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.
* Уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.
* Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.
* С удовольствием применяет культурно-гигиенические навыки, радуется своей самостоятельности и результату.
* С интересом слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания.

*Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей*

* Ребенок малоподвижен, его двигательный опыт беден.
* Неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании).
* Затрудняется действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей; отстает от общего темпа выполнения упражнений.
* Не испытывает интереса к физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями.
* Незнаком или имеет ограниченные представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о здоровом образе жизни.
* Испытывает затруднения в самостоятельном выполнении процессов умывания, питания, одевания, элементарного ухода за своим внешним видом, в использовании носового платка, постоянно ждет помощи взрослого.

*Минимальные результаты*

Бег на 30 м — 13,5 с.

Прыжки в длину с места — 40 см.

Бросание предмета — 4 м.

Бросание набивного мяча (1 кг) — 90 см.

Спрыгивание (прыжки в глубину) — 20—25 см.

*Средний дошкольный возраст (4-5 лет)*

Задачи образовательной деятельности

1. 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.

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

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

4. 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).

*Двигательная деятельность*

Построение в колонну по одному по росту.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего. Перестроение в звенья на ходу. Повороты напра­во, налево и кругом на месте, переступанием.

Ходьба и равновесие: ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т. д.); ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15—20 см), по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35—40 см, ширина 30 см); ходьба спиной впе­ред (2—3 м), «змейкой», со сменой темпа; ходьба приставным шагом, по шнуру и бревну (высота 20—25 см, ширина 10 см), с мешочком на голове.

Бег: в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами,- со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30—90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег 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 (5x3=15).

Прыжки:, на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с про­движением вперед (3—4 м), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы (2—3) высотой 5—10 см; прыжки в длину с места (50—70 см); прыжки вверх с места (вспрыгивание), высота 15—20 см.

Бросание, ловля, метание, катание мяча, обруча между предме­тами (расстояние 40—50 см); прокатывание мяча из разных исходных позиций одной и двумя руками; бросание мяча вверх и ловля (3— 4 раза подряд), отбивание мяча одной и двумя руками (4—5 раз); бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы (рассто­яние 2 м) и ловля его (расстояние 1,5 м); метание предмета на дальность (расстояние 5—6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2—2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1,5—2 м).

Ползание и лазание: ползание на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч, с поворотами кругом; полза­ние по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; подлезание под препятствия прямо и боком; пролезание меж­ду рейками лестницы, поставленной боком; лазание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке (высота 2 м); перелезание с одного про­лета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередующимся шагом.

*Общеразвивающие упражнения*

Исходные положения: стоя, стоя на левом, правом колене, сидя (ноги вперед, врозь, на пятках), лежа (на спине, на животе).

Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты в сторону (4—5 раз), наклоны.

Положения и движения рук: однонаправленные и поочередные вверх-вниз, смена рук; махи рук (вперед-назад, перед собой), вра­щения (одновременные двумя руками вперед-назад); сжимание и разжимание пальцев, вращение кистей рук (7—8 раз).

Положения и движения туловища: повороты, наклоны (вправо, влево, вперед), 4—5 раз.

Спортивные упражнения

Катание на санках, лыжах: подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга; сколь­жение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельно; передви­жение на лыжах скользящим шагом, повороты на месте и переступания, подъемы на горку «полуелочкой» и боком; ходьба на лыжах без времени (0,5—1 км); игры на лыжах «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

Катание на двух - и трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами.

Плавание: погружение в воду с головой, ходьба по дну руками вперед-назад; попеременные движения ногами вверх-вниз (3—4 раза); игры в воде («Цапля», «Дровосек в воде», «Карусель», «Покажи пятки», «Катание на кругах»).

Подвижные игры

Воспитатель широко использует в разные режимные моменты по­движные игры для закрепления навыков основных движений у детей.

Игры с бегом, прыжками, лазанием, бросанием и ловлей, на ори­ентировку в пространстве и внимание.

Музыкально-ритмические упражнения

Движения парами по кругу в танцах и хороводах; кружение по одному и парами; «пружинки», подскоки на месте, прямой галоп; постановка ноги на носок, на пятку.

Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных, музыкально-ритмических упражнений содействует не только форми­рованию жизненно важных навыков у детей, но и развитию их физи­ческих качеств. В то же время педагог использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физичес­ких качеств. При этом следует учитывать, что в среднем дошкольном возрасте прежде всего у ребенка наиболее активно развиваются скоростно-силовые качества.

**Упражнения для развития физических качеств**

*Игры и упражнения для развития быстроты движений*

Для развития быстроты в работе с детьми среднего возраста вос­питатель использует повторный метод, при котором упражнения вы­полняются с максимальными усилиями, но легко, свободно, без лиш­него напряжения. При этом упражнения на быстроту не должны быть продолжительными, широко используются интервалы для отдыха — легкий бег, спокойная ходьба, успокаивающие движения (руки в сто­роны чуть ниже уровня плеч ладонями вверх, руки назад ладонями внутрь, плечи не поднимать (3—4 раза)).

Скоростной бег: 15—20 м.

Пробегание дистанции 2—3 раза в I полу­годии и до 4—5 раз — во II полугодии.

Бег на 10—12 м из разных исходных положений: стоя, стоя на одном колене, лежа.

Бег на 10—12 м с высоким подниманием коленей, через препят­ствия, с изменением темпа.

Бег за мячом «Догони и подними мяч».

Игры и игровые задания на развитие быстроты реакции на звуко­вые и зрительные сигналы (продолжительность 15—20 с).

*Общеразвивающие упражнения с предметами и без них*

Хлопки в максимально быстром темпе перед собой и за спиной.

Постукивание правым кулаком по левому, ускоряя темп, доводя его до максимального (повторить 2—3 раза).

Быстрые повороты палки вправо-влево.

Лежа на животе, руки под подбородок (кисть одной руки на кисть другой), быстрое поочередное сгибание ног в коленях (2—4 раза).

Лежа на спине, поочередное быстрое поднимание и выпрямление ног, согнутых в коленях.

Сидя, упор сзади, попеременное поднимание прямых ног с уско­рением темпа.

Прыжки на одной и двух ногах в среднем и быстром темпе.

*Игры с обручами*

«Юла»: подбросить обруч, покружиться и поймать до падения.

«Догони обруч»: энергичное отталкивание обруча и бег за ним, не допуская падения.

«Кто дальше?»: прокатывание обруча и бег за ним.

Игры с бумажными стрелами, самолетиками

«Догони голубя», «Чей самолет пролетит дальше?», «Подбрось и быстро поймай», «Поиграем с бумажным мячиком».

*Игры*

«Цветные автомобили», «Найди себе пару», «Мы — веселые ребя­та», «Совушка», «Кто скорее добежит до флажка».

*Игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств*

Для развития этих качеств воспитатель организует образователь­ные ситуации, в которые включает наиболее эффективные упраж­нения.

«Лошадки»: бег с высоким подниманием бедра, через препятствия, с ускорением.

«По дорожке»: прыжки в длину с места и с продвижением вперед.

«С кочки на кочку»: впрыгивание на невысокие предметы высотой 12-15 см.

Подскоки на месте в 2—3 серии по 20—35 с. Между сериями пе­дагог организует паузы для отдыха со спокойной ходьбой и дыхатель­ными упражнениями.

Бег через препятствия высотой 12—15 см на дистанцию 15 м.

«Мячики»: подскоки на месте. При этом важно помнить, что под­скоки разумно давать в 2—3 серии по 20—35 с. каждая.

«Часики»: стоя у гимнастической стенки и держась одной рукой за рейку, поочередные махи ногами (по 5—6 раз каждой ногой).

«Кузнечик»: стоя у гимнастической лестницы лицом к ней и взяв­шись обеими руками за одну рейку, быстро вставать на вторую-третью снизу рейки и спускаться на пол. Усложнение: толчком двух ног за­прыгивать на вторую рейку.

«До свидания, мячик!»: прокатывание набивного мяча весом 500 г на расстояние 3—4 м в паре из исходного положения, сидя, ноги врозь.

«Катим влево, катим вправо»: из положения сидя, упор сзади, на­бивной мяч весом 500 г на коленях, поднимать ноги и прокатывать под ними мяч то влево, то вправо (3—4 раза).

«Из домика в домик»: прыжки толчком двух ног с мягким призем­лением из обруча в обруч (диаметром 30—35 см), разложенных на полу на расстоянии 30—35 см.

«Кругом, кругом, кругом»: прыжки вокруг предмета (мягкого мо­дуля, скамейки, стола, стула) сначала в одну, затем в другую сторону.

«Радуга»: прыжки через ленты, лежащие на расстоянии 1 м, цвет которых соответствует цвету полос радуги.

«Кенгуру»: прыжки через резинки или рейки, расположенные на расстоянии 1 м на высоте 12—15 см.

«Кто соберет больше лент»: прыгая вверх с места, снимать по одной короткой ленточки с веревки, натянутой выше поднятых рук ребенка на 20—25 см.

«Перепрыгиваем через ручейки», «Лягушка прыгает с кочки на кочку».

*Игры и упражнения для развития силы*

Упражнения с набивными мячами весом 500 г и с фитболами.

Воспитатель предлагает детям выполнять эти упражнения преиму­щественно из положений сидя и лежа по 3—5 раз.

Лежа на животе, поднимание рук перед собой.

Сидя, прокатывание мяча вперед как можно дальше.

Стоя, поднимание мяча над головой и бросание вперед.

Лежа на спине, мяч за головой в вытянутых руках, перевороты на живот.

Ритмичные сжимания большого мяча (фитбола) между руками.

Передача фитбола, набивного мяча друг другу по кругу.

Лежа на полу, на спине, ноги на фитболе, Поднимание таза вверх.

Лежа на спине, на полу, передача мяча из рук в ноги и обратно.

Подвижные игры и игровые упражнения

«Из круга в круг»: прыжки из обруча в обруч.

Прыжки через рейки, выложенные на расстоянии 1 м, высота 15-17 см.

«Сильные руки»: шагать вокруг обруча, опираясь на руки, сначала в одну, затем в другую стороны.

«Влево - вправо»: поочередное усаживание на набивной мяч или справа или слева от него.

«Лягушки», «Скок-поскок».

«Кто соберет больше лент»: прыгать вверх с места толчком двумя ногами, снимать только по одной ленте.

«Через ручейки», «Зайчата».

*Игры и упражнения для развития выносливости*

Для развития выносливости у детей средней группы воспитатель использует метод непрерывных упражнений небольшой интенсивно­сти с небольшими перерывами. В конце года продолжительность не­прерывных движений может быть доведена до 1,5—2 мин.

*Упражнения*

Бег со средней скоростью (50— 60% от максимальной).

Бег с низкой скоростью (30—40 % от максимальной) на 150—200 м в I полугодии и 240—300 м — во II полугодии.

Подскоки в течение 30—50 с. в начале года и 50—60 с. в конце года (сериями от 20—25 до 50—60 прыжков с небольшими переры­вами).

Подвижные игры с многократным повторением движений, вы­полняемых длительное время: «Поезд», «Жеребята», «Солнце и до­ждик», «Найди свой лист», «На прогулке», «Найдите флажки», «Ко­зочки».

*Спортивные упражнения*

Ходьба на лыжах.

Катание на санках.

Катание на велосипеде.

Катание и качание на качелях.

Упражнения на развитие гибкости

Упражнения для рук и плечевого пояса

Активные круговые движения руками в одну и другую стороны.

Активные маховые движения руками с лентами вверх-вниз по мак­симальной амплитуде.

Махи обручем вперед-назад одной, затем другой рукой.

Поочередные плавные маховые движения руками вперед-назад с одновременным приседанием.

Из положения сидя на полу, обхватывание большого фитбола ру­ками и ногами.

Упражнения для туловища

Наклоны вправо с прокатыванием обруча (мяча) как можно даль­ше от себя вправо и влево.

Сидя на коленях, прокатывать мяч вокруг себя в одну, затем в другую стороны.

Пружинистые повороты в стороны по максимальной амплитуде.

Наклоны вперед как можно дальше с опорой на руки.

Упражнения для ног

Круговые вращательные поочередные движения стопой в одну и другую стороны.

Мягкие пружинистые наклоны вперед в сторону из положений сидя и стоя.

Махи ногами в сторону, стараться достать до кисти руки.

Сидя на коленях перед фитболом, прокатывать мяч вперед, не выпуская его из рук.

Лежа на спине, приподнимать и разводить ноги в стороны как можно шире.

Стоя спиной к гимнастической стенке вплотную, совершать на­клоны вперед, перебирая поочередно рейки и притягивая туловище вниз.

Стоя на коленях спиной к стенке, прогибаться, доставая стенку.

Игры и упражнения для развития координации

Ходьба разными способами в сочетании с заданиями на равнове­сие, с изменением направления движения.

Бег из разных исходных положений (стоя, сидя).

Подскоки на месте со сменой положений рук, ног, поворотами в стороны.

Общеразвивающие упражнения с предметами: мячами, палками, об­ручами и т. п.

Упражнения с фитболами: сидя на мяче, «ходьба» и «бег» на месте, приставные шаги влево и вправо.

*Подвижные игры*

«Самый ловкий»: бег по зигзагообразной линии длиной 5—6 м.

«Найди свою пару», «Ловушки с лентами», «Зайцы и сторож», «Кто быстрее добежит до флажка?»

*Результаты образовательной деятельности*

*Достижения ребенка (Что нас радует)*

* В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.
* Уверенно и активно выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная и 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.
* Ребенок 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. *Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей*
* Двигательный опыт (объем основных движений) беден.
* Ребенок 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.

*Минимальные результаты*

* Бег на 30 м — 13,5 с.
* Прыжки в длину с места — 50 см.
* Бросание предмета весом 80 г — 5 м.
* Бросание предмета весом 100 г — 5,5 м.
* Бросание набивного мяча (1 кг) — 1,3 см.
* Спрыгивание (прыжки в глубину) — 40 см.

*Старший дошкольный возраст (5-6 лет)*

Задачи образовательной деятельности

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

2. Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.

3. Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.

4. Развивать творчество в двигательной деятельности.

5. Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.

6. Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу. 7. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

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

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

10. Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания.

*Двигательная деятельность.*

Самостоятельные перестроения. Из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке («петушиный шаг»), с заданиями (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3—4 м). Ходьба через предметы (высотой 20—25 см), по наклонной доске (высотой 35—40 см, шириной 20 см), ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуру (8—10 м), бревну (высотой 25—30 см, шириной 10 см), с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (3—4 м). Приставной шаг с приседанием, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении, полуприседание с выставле­нием ноги на пятку.

Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через предметы и между ними, 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 3x10 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 (с пенька, бревна, кубов высотой 30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через корот­кую скакалку, вращая ее вперед и назад.

Бросание, ловля, метание. Прокатывание мяча одной и двумя ру­ками из разных исходных положений между предметами (ширина 40— 30 см, длина 3—4 м). 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 горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3,5—4 м. Метание вдаль на 5—9 м.

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 способом ритмично, с изменением темпа. Лазание по лестнице с перекрестной координацией движений рук и ног. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

Общеразвивающие упражнения

Исходные положения: стоя (пятки вместе, носки врозь), сидя, лежа на животе и спине.

Положения и движения головы, вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (4—5 раз).

Положения и движения рук: одновременные и попеременные; однонаправленные и разнонаправленные — вверх (вниз), в стороны; махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед- назад); подъем рук вперед-вверх со сцепленными в замок пальцами (кисти внутрь тыльной стороной); сжимание, разжимание, вращение кистей рук (8—10 раз).

Положения и движения туловища: повороты, наклоны вперед, назад, в стороны, вращения.

Положения и движения ног: приседания (до 40 раз), махи вперед- назад, держась за опору; выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на месте (40x3=120). Упражнения с отягощающими предметами — мешочками, гантелями (150 г), на­бивными мячами (1 кг).

Спортивные упражнения

Катание на санках с горки по одному и парами. Катание друг друга по ровному месту.

Ходьба на лыжах по пересеченной местности переменным шагом. Повороты на месте влево (вправо). Подъем в горку «лесенкой», спуск в низкой стойке.

Катание на велосипеде по прямой, повороты направо, налево. Ка­тание на самокате, отталкиваясь одной ногой.

Плавание. Скольжение на груди и на спине; выдох в воду. Движения ногами вверх-вниз, сидя и лежа на мелком месте с опорой о дно руками. Плавание произвольным способом на рас­стояние до 10 м.

Туристические походы с двумя переходами по 25—30 минут и активным отдыхом между ними (игры, эстафеты в естественных условиях). Переходы на лыжах (по 15—20 минут) с активным от­дыхом. Езда на велосипеде (по 25—30 минут) с перерывом и от­дыхом.

Подвижные игры

Игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием; игры - эстафеты.

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 ногами 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.

Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных, музыкально-ритмических упражнений содействует не только формирова­нию жизненно важных навыков у детей, но и развитию физических ка­честв. В то же время педагог использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что на шестом году жизни наиболее активно раз­виваются общая выносливость, сила и быстрота.

Упражнения для развития физических качеств

Игры и упражнения для развития быстроты движений

Упражнения на развитие быстроты реакции: бег со стартов из разных исходных положений: стоя, сидя, из упора на коленях; смена движений, разных по структуре: ходьба — прыжки; изменение на­правления движения при ходьбе и беге по сигналу; изменение ин­тенсивности движений: ходьба — бег быстрый, бег медленный — бег с ускорением.

Упражнения на развитие способности в короткое время увеличивать темп движения: бег в максимальном темпе на дистанции 20—25 м; бег с высоким подниманием бедра или отведением голени назад; бег с ускорением.

*Игры на развитие быстроты*

«Топотушки»: повороты на месте переступанием на 90, 180 и \* 360 градусов.

«Найди свое место».

«Змейка»: ходьба по извилистой дорожке со сменой направления по сигналам.

«Не наступи!»: бег через ленты, лежащие на полу.

«Иноходец»: смена способов ходьбы и бега по сигналу.

«Перемена мест», «Быстро шагай, стоп», «Собери грибы».

«Брось мяч в стену».

«Кто быстрее?»: перебежки шеренгами.

«Бег наперегонки», «Бабочки и стрекозы».

*Игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств*

Бег с высоким подниманием колен на расстояние 8—10 м, бег с захлестом голени назад.

Прыжки с продвижением вперед на расстояние 5 м.

Бег и прыжки через препятствия высотой от 15 до 30 см (длина дорожки с препятствиями может быть 15—20 м, количество препятст­вий — 3—8).

Ходьба в полуприседе, глубоком приседе.

Прыжки точно в центр начерченного круга или линии.

Упражнения с набивными мячами (вес 500—1000 г)

Сидя, ноги на мяче, разведение ног в стороны, вверх.

Сидя, мяч в руках, наклоны вперед.

Прыжки вокруг мяча и через него.

Прокатывания мяча из разных положений (сидя, стоя).

*Подвижные игры*

«Лягушки и цапли», «Кто сделает меньше прыжков».

«Парашютики»: прыжки по дорожке с поворотом на 90—180 гра­дусов произвольно и по сигналу.

«На одной ножке по дорожке».

Упражнения для развития силы

Упражнения с отягощением набивными мячами, преодолением со­противления предмета, партнера.

Сжимание кистевого эспандера — резинового кольца; растягива­ние упругих резинок и детского плечевого эспандера в положениях стоя, сидя, лежа.

Упражнения с диском «Здоровье»

Стоя на диске на одной ноге (другая на полу), вращения влево - вправо.

Стоя на диске на одной ноге, отталкиваясь другой от пола, вра­щаться по кругу («бег на роликовых коньках», «самокат»).

Сидя на диске по-турецки, отталкиваясь руками от пола, вращать­ся влево - вправо.

Сидя на диске, руки в упоре сзади, ноги, согнутые в коленях, отталкиваясь руками и ногами, передвигаться влево -вправо.

Стоя на диске лицом к стулу, кисти на спинке стула, вращение влево -вправо.

Упражнения с тренажером «Здоровье»: натягивание на себя ручки тренажера в положениях стоя, сидя, лежа на спине.

Упражнения на тренажере «Беговая дорожка»: держась за поручни двумя руками или одной рукой, ходьба и бег по дорожке.

Упражнения и игры для развития выносливости

Пробегание 2 отрезков по 100 м в начале года и по 200 м во второй половине года.

Медленный бег по 3 отрезка длиной 150 м в начале и 200 м в конце года.

Бег в медленном темпе на 300—350 м по пересеченной местности.

Бег в медленном темпе 1,5—2 мин.

Подвижные игры: «Синие, зеленые, желтые»; «Позвони в колоколь­чик», «Самолеты».

*Упражнения для развития гибкости*

Для рук и плечевого пояса

Круговые движения рук в разные стороны с максимальной ампли­тудой.

Одновременное отведение двух рук как можно дальше назад.

Для туловища

Наклоны вперед, дотрагиваясь до пола руками.

Стоя, ноги слегка расставлены, круговые движения обручем вправо –влево -вправо.

Сидя, ноги в стороны, прокатывание мяча как можно дальше от себя, не выпуская его из рук.

Для ног

Пружинистые приседания.

Лежа на спине, поднимание ног, согнутых в коленях, вверх и разведение их в стороны.

Стоя боком у стенки, держась за рейку, маховые движения пооче­редно одной и другой ногой.

*Игры и упражнения для развития ловкости*

Бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном); челночный бег 3 раза по 10 м.

Упражнения с гимнастическими палками и кольцами

Перебрасывание палки из одной руки в другую перед собой.

Перебрасывание кольца (диаметром 25—30 см), из руки в руку.

Упражнения с фитболами

Покачивание на мяче, сидя на мячах, пружинящие, повторяющие­ся, круговые движения рук вперед-назад, движения назад прямых и согнутых рук, движения ног при раскачивании на мячах: ноги вместе, ноги разведены в стороны, накаты на мяч на спину, на живот.

Сочетание движений на мяче с растягиванием в стороны резино­вой ленты.

Подвижные игры

«Мишень-люлька», «Будь ловким», «Передай мяч».

«Не задень»: обегание предметов.

«Маятник»: подскоки влево -вправо.

*Результаты образовательной деятельности*

*Достижения ребенка (Что нас радует)*

* Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений).
* В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
* В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.
* Ребенок 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 подвижную 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).

*Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей*

* Двигательный опыт ребенка беден (малый объем освоенных основных движений, общеразвивающих и спортивных упражнений); плохо развита крупная и мелкая моторика рук.
* В двигательной деятельности ребенок 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.
* 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 в своем поведении основ здорового образа жизни.
* Представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о здоровом образе жизни поверхностные.
* Ребенок испытывает затруднения в самостоятельном выполнении культурно-гигиенических навыков, в уходе за своим внешним видом, вещами и игрушками.

*Минимальные результаты.*

Бег на 30 м — 7,9—7,5 с.

Прыжок в длину с места — 80—90 см.

Прыжок в длину с разбега — 130—150 см.

Прыжок в высоту с разбега — 40 см.

Прыжок вверх с места — 25 см.

Прыжок в глубину — 40 см.

Метание предмета:

весом 200 г — 3,5—4 м.

весом 80 г — 7,5 м.

Метание набивного мяча — 2,5 м.

*Ребенок на пороге школы (6-7 лет)*

Задачи образовательной деятельности

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

2. Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.

3. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.

4. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.

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

6. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

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

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

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

*Двигательная деятельность*

***Ходьба.*** Ходить в разных построениях (в колонне по одному, пара­ми, четверками, в круге, в шеренге); ходить, совершая различные дви­жения руками. Ходить обычным, гимнастическим, скрестным шагами; ходить выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.

***Бег.*** Бегать легко, стремительно. Бегать, сильно сгибая ноги в ко­ленях, спиной вперед, выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия — барьеры, набивные мячи (высотой 10—15 см), не за­девая за них, сохраняя скорость бега. Бегать спиной вперед, сохраняя направление и равновесие. Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну. Бегать 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 и т. п.; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 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 (5x10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3— 4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м.

***Прыжки.*** Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кру­гом; смещая ноги вправо-влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыгать, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивать линию, верев­ку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; перепрыгивать через 6—8 набивных мячей весом 1 кг. Перепрыгивать на одной ноге линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. Подпрыгивать на месте и с разбега с целью достать предмет, подве­шенный выше поднятой руки ребенка на 25—30 см. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыгать 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). Прыгать через ко­роткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточны­ми прыжками и без них, с ноги на ногу; бегать со скакалкой. Прыгать через длинную скакалку, пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгивать через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку, перепрыгивать через нее один или несколько раз и выбегать, пробегать под вращающейся скакалкой парами. Прыгать через большой обруч, как через скакалку.

***Бросание, ловля, метание.*** Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20, одной — не менее 10 раз подряд с хлоп­ками, поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3—4 м), из положения сидя «по-турецки», через сетку; перебрасывать набивные мячи весом 1 кг. Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.). Метать в горизон­тальную и вертикальную цель с расстояния 4—5 м; в движущуюся цель. Метать вдаль на расстояние не менее 6—12 м.

***Ползание, лазание.*** Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь

ногами; по бревну; проползать под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Перелезать через гимнастическую стенку и спускаться с ее противоположной стороны. Переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Влезать на лестницу и спускаться с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную ко­ординацию движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, по канату, захватывая канат ступнями ног и вися в положении стоя (вос­питатель поддерживает конец каната); выпрямлять ноги, захватив канат ступнями ног, одновременно сгибать руки; перехватывать канат руками вверх до их выпрямления (ноги выпрямлены); влезать на канат на доступную высоту.

***Упражнения в равновесии.*** Пройти 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. Идти по гимнас­тической скамейке, посередине остановиться и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку, идти дальше. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; пры­гать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Пройти по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. 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.

***Построения и перестроения.*** Самостоятельно, быстро и организо­ванно строиться в колонну по одному, парами, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу. Равняться в колонне, в шеренге, в круге. Перестраиваться из одной колонны в несколько на ходу; из одного круга в несколько. Делать повороты направо и налево. Рассчитываться на «первый — второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в три колонны размыкаться и смыкаться при­ставными шагами. Делать повороты на углах во время движения. Ос­танавливаться после ходьбы всем одновременно.

**Общеразвивающие упражнения**

***Упражнения для рук и плечевого пояса.*** Поднимать руки вверх, впе­ред, в стороны, поднимаясь на носки в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене.

Поднимать руки вверх, в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам. Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать впе­ред и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отво­дить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положе­ния руки перед грудью. Делать круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Совершать руками разнонаправленные движе­ния. Вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку.

***Упражнения для ног.*** Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу 2—3 раза подряд (пружинис­то). Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не подниматься). Делать выпад вперед, в сторону. Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытяну­той вперед руки (одноименной и противоположной). Свободно раз­махивать ногой вперед и назад, держась рукой за рейку, лестницу, спинку стула. Захватывать палку ступнями ног посередине и повора­чивать ее на полу.

***Упражнения для туловища.*** Опускать, поднимать голову, повора­чивать ее в стороны. Поворачиваться в стороны, поднимая руки вверх, в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам. Наклоняться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 2—3 раза, держа руки в стороны. Стоя, вращать верхнюю часть туловища. В упоре сзади сидя поднять обе ноги, оттянуть носки, удерживать ноги в этом положении. Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ло­житься; прогибаться, лежа на животе. Лежа на спине, поднимать одно­временно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой пред­мета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую назад (носок опирается о пол). Пробовать присесть и встать на одной ноге. Лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положе­нии; перекатываться в положении группировки на бок. Пытаться де­лать кувырок с поддержкой. Подтягиваться на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине. Сгибать и разгибать руки, опираясь о стенку (держась за рейку гимнастической стенки) на уровне груди. Отрывать ноги от пола (или рейки гимнастической стен­ки), стоя спиной к гимнастической стенке и захватившись за ее рейку руками как можно выше над головой; поочередно поднимать ноги, согнутые в колене; поочередно поднимать прямые ноги; на короткий момент оторвать от опоры сразу обе ноги.

**Спортивные упражнения**

***Катание на коньках.*** Принимать правильное исходное положение: ноги слегка согнуть, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой. Делать в этом положении несколько пружинис­тых приседаний. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Разбегаться и скользить на двух ногах. Во время скольжения делать повороты вправо и влево, уметь тормозить. Попеременно отталкиваясь, скользить на правой и левой ноге. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу. Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Выполнять на коньках несложные упражнения. Участвовать в играх: «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «На­перегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и других.

***Катание на велосипеде.*** Ездить по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. Выполнять упражнения и игры, управлять велосипе­дом одной рукой (правой или левой), сигнализируя при этом другой (игры: «Достань предмет», «Правила уличного движения»). Кататься на самокате (на левой и правой ноге).

***Плавание.*** Делать вдох, затем выдох в воду (от 3 до 10 раз подряд). Выполнять скольжение на груди и на спине, двигать ногами (вверх, вниз), передвигаться по дну водоема на руках. Плавать с надувной игрушкой или кругом в руках. Разучивать движения руками. Пытаться плавать без поддержки. Выполнять разнообразные упражнения в воде, играть в несложные игры («На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тю­лени», «Лягушка», «Смелые ребята» и другие). Плавать произвольно 10-15 м.

***Катание на санках.*** Во время спуска с горки поднять заранее по­ложенный предмет (кеглю, флажок, снежок и др.). Выполнять разно­образные игровые задания: проехать в «воротики»; попасть снежком в цель; поворачивать и др. Игры-эстафеты.

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

***Ходьба на лыжах.*** Передвигаться переменным шагом по лыжне друг за другом, заложив руки за спину. Проходить на лыжах не менее 600 м в среднем темпе, 2—3 км в спокойном темпе. Делать поворот переступанием в движении. Подниматься на горку «лесенкой», «елоч­кой». Спускаться с горки в низкой и высокой стойке; уметь тормозить. Участвовать в играх на лыжах: «Шире шаг», «Кто самый быстрый», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных уп­ражнений содействует не только формированию жизненно важных навыков у детей, но и развитию физических качеств. В то же время педагог использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что в на седьмом году жизни прежде всего у ребенка наи­более активно развиваются ловкость и быстрота.

**Подвижные игры**

***Игры с бегом.*** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени пред­мет», «Ловишка — бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее собе­рется», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Жмурки», «Два мо­роза», «Догони свою пару», «Не намочи ноги», «Горелки».

***Игры с прыжками.*** «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

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

***Игры с подлезанием и лазанием***: «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

***Игры-эстафеты***: «Кто скорее через препятствия к флажку», «Весе­лые соревнования», «Чья команда больше мячей забросит в корзину».

***Дорожка препятствий.*** Выполнять задания: прыгать на одной ноге (4 м); пролезть в обруч (поднять обруч с пола, шагнуть в него правой, левой ногой, поднять обруч над головой и положить на пол); прополз­ти по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; пробежать, перешагивая через 5 набивных мячей (вес 1 кг); взять мяч, бросить его в горизонтальную цель (расстояние 5 м); быстро вернуться на место, неся в руках два набивных мяча.

**Элементы спортивных игр**

***Городки.*** Бросать биту сбоку, от плеча, занимая правильное исход­ное положение. Знать 4—5 фигур. Уметь выбивать городки с полукона и кона, стараясь затратить меньшее количество бит.

***Баскетбол.*** Передавать мяч друг другу: двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить мяч, летящий на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, внизу у пола и т. р.) и с различных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, пере­двигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова продвигаясь по сигналу. Осваивать правила, играть по упрощенным правилам.

***Футбол.*** Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте (расстояние 3—4 м). Подкидывать мяч ногой, ловить руками (индивидуальное задание). Вести мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

***Хоккей.*** Вести шайбу клюшкой, не отрывая клюшку от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать клюшкой шайбу. Обводить шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками справа и слева. Попадать шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

***Бадминтон.*** Уметь правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывая его на сторону партнера по игре, без сетки и через сетку. Свободно передвигаться по площадке, стараясь не пропустить волан.

***Настольный теннис.*** Правильно держать ракетку, выполнять под­готовительные -упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ло­вить мяч одной рукой, ракеткой, с ударом о пол, о стенку и т. п.). Отбивать мяч через сетку после отскока его от стола.

**Упражнения для развития физических качеств**

***Упражнения и игры для развития быстроты движений***

*Упражнения на развитие быстроты реакции*

Бег из разных стартовых исходных положений: стоя, сидя, лежа, спиной назад, из упора на коленях.

Смена движений, разных по структуре: ходьба — прыжки, прыж­ки — приседания.

*Упражнения на развитие способности в короткое время увеличивать темп движения*

Бег в максимальном темпе на дистанции 25—30 м.

Бег с высоким подниманием бедра или отведением голени назад.

*Игры на развитие быстроты*

«Волчок» и «Петрушка» (ходьба с поворотом вокруг себя по сигна­лу); «Перемена мест», «Лошадки»; «Быстрые строители»; «Лук и стре­лы»; «Кто больше соберет лент?»; «Успей поймать»; «Третий лишний»; «Будь внимателен (по сигналу быстро возьми названный предмет)».

*Игры со сменой темпа движений*

Ходьба — бег — ходьба медленная, смена темпа происходит по словесному сигналу взрослого или при смене темпа музыкального со­провождения.

Хлопки в ладоши с разной скоростью, сгибание и разгибание паль­цев рук с разной скоростью вслед за взрослым и самостоятельно.

*Игры с максимально быстрыми движениями*

Бег наперегонки.

Быстрое постукивание карандашом по листу бумаги («поставь больше точек»).

«Обмоталочки», накручивание веревочки на палочку, «Горячий мячик».

*Игры на развитие внутреннего торможения*

«Игровая гимнастика», «Запретное движение», «Замени движение», «Все наоборот», «Летает! Не летает!»

*Игры-эстафеты на развитие запаздывательного торможения* (ре­бенку нужно ждать своей очереди)

Бег с кружкой с водой так, чтобы она не расплескалась.

Бег, отбивая рукой или головой воздушный шарик.

Бег с маленькими картонными коробками, положенными на плечи.

Бег с башенкой из трех кубиков на ладони (позже число кубиков можно увеличить).

***Упражнения и игры для развития скоростно-силовых качеств***

Бег с высоким подниманием колен на расстояние Юм, бег с за- хлестом голени назад.

Прыжки с продвижением вперед на расстояние 6—7 м; через линию боком на одной ноге и на двух ногах.

Бег и прыжки через препятствия высотой от 15 до 40 см (длина дорожки с препятствиями может быть 20—30 м, количество препятст­вий — 5—8 и более).

Ходьба в глубоком приседе, напрыгивание на 2—3 мата или плинт высотой 15—20 см.

Прыжки вверх и вниз по наклонной доске.

Подскоки на месте сериями по 60—75 подряд 3—4 раза или в тече­ние 35—40 с. Между сериями могут быть паузы для отдыха по 15—20 с.

*Упражнения с набивными мячами (вес 500—1000 г)*

Лежа на животе, мяч в руках перед собой, подбрасывание мяча вверх.

Лежа на животе, мяч в прямых руках, перевороты с живота на спину в разные стороны.

Прыжки вокруг мяча и через него 20—30 с; прокатывания мяча из разных положений (сидя, лежа, стоя).

*Парные упражнения*

Поочередное приседание в паре, держась за руки, поочередное выпрямление рук с преодолением сопротивления партнера. Сидя парами, держась за одну палку, поочередное перетягивание палки.

*Подвижные игры*

«Пингвины с мячом», «Загони льдинку», «Не намочи ног».

***Упражнения для развития силы***

Сжимание кистевых эспандеров — резинового кольца и «кокон»; растягивание упругих резинок и детского плечевого эспандера в поло­жениях стоя, сидя, лежа; в парах, стоя спиной друг к другу, одновре­менные и поочередные натягивания резиновых лент на себя.

*Упражнения с диском «Здоровье»*

Стоя на четвереньках, опираясь руками (или ногами) на диск, передвигаться по кругу; раскачиваться влево - вправо; стоя или стоя на коленях на дисках, в паре друг против друга, держась за руки, сгибая и выпрямляя руки, вращение вправо-влево.

Сидя на дисках друг против друга, упор руками сзади, правые ноги согнутые на полу, левые подняты и касаются ступнями одна другую; сгибая и разгибая ноги, отталкиваясь друг от друга вра­щаться влево -вправо.

Стоя на диске лицом к стулу, кисти на спинке стула, вращение влево -вправо; вокруг своей оси; стоя на диске лицом к стулу, одна нога на диске, другая на сиденье стула: вращение диска вправо- влево.

Сидя на стуле, одна нога на диске: вращение ноги вправо-влево.

Стоя на двух дисках, ноги на ширине плеч, руки на поясе: движение ногами вправо-влево.

Сидя на диске, упор сзади, ноги под углом к полу: вращение влево -вправо или вокруг своей оси. Усложнение: при вращении стоя и сидя менять положение рук — в стороны, за голову, к плечам, на пояс.

*Упражнения с тренажером «Здоровье»*

Натягивание на себя ручки тренажера в положениях стоя, сидя, лежа на спине (захват ручки кистью сверху и снизу).

*Упражнения на тренажере «Беговая дорожка»*

Держась за поручни двумя руками, ходьба и бег.

*Упражнения на велотренажере*

Вращение педалей с разной степенью сопротивления.

***Упражнения и игры для развития выносливости***

Пробегание 2 отрезков по 200 м в начале года и по 250—300 м во второй половине года.

Медленный бег: 3 отрезка по 300—350 м.

Подскоки на месте и в движении в течение 1—1,5 мин (сериями по 60—75 прыжков 3—4 раза).

*Подвижные игры*

«Перелеты птиц», «Самолеты», «Веселое путешествие» (по площад­ке детского сада), «Тренировка летчиков».

***Упражнения для развития гибкости***

*Для рук и плечевого пояса*

Круговые движения рук в разные стороны с максимальной ампли­тудой.

Круговые движения рук вперед-назад с максимальной амплитудой.

Лежа на животе, поднимание рук вверх и отведение их как можно дальше, отведение рук в стороны.

Стоя парами друг против друга, взявшись за руки, повороты вокруг себя в одну и другую стороны.

*Для туловища*

Наклоны вперед, дотрагиваясь до пола руками за линией ног сзади.

Сидя, ноги в стороны, прокатывание обруча как можно дальше от себя, не выпуская его из рук.

Стоя спиной к гимнастической стенке, хват руками сзади, наклоны вперед.

Поочередное сгибание ног в коленях, дотрагиваясь до противопо­ложной руки.

*Для ног*

Пружинистые приседания; пружинистые приседания в выпадах вперед и в стороны.

Лежа на спине, поднимание ног вверх и разведение их в стороны.

Стоя боком у стенки, держась за рейку, маховые движения пооче­редно одной и другой ногами с максимальной амплитудой.

Лежа на спине, руки в стороны, дотрагивание прямой ногой до противоположной ноги и наоборот.

***Упражнения и игры для развития ловкости***

Бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном, уменьшенном).

Бег через палки, уложенные под углом друг к другу.

Бег скрестным шагом по обручам.

Бег через палки, положенные на кубы.

*Упражнения с предметами*

Перебрасывание палки из одной руки в другую перед собой и над головой.

Перебрасывание из руки в руку кольца (диаметром 25—30 см), опуская его и поднимая.

Подбрасывание кольца ногой.

*Упражнения с фитболами*

Сидя на мячах, пружинящие, повторяющиеся, круговые движения рук вперед, назад, плавные и рывковые движения назад прямых и согнутых рук.

Движения ног при раскачивании на мячах: ноги вместе, разведены в стороны, выпады с разведением рук и ног, накаты на мяч на спину, на живот.

Сочетание движений на мяче с движениями с тренажерами: кис­тевыми эспандерами (резиновое кольцо, «кокон»), плечевыми эспан­дерами (резиновая лента).

*Подвижные игры*

«Обгони мяч»: толкнуть мяч вперед двумя руками в прямом на­правлении и затем, не задевая его, обегать «змейкой».

«Будь ловким»: прокатывание обруча между кеглями, не задевая их. «Перенеси предмет», «Ловишки с приседаниями», «Лови, убегай». «Слалом»: продвижение вперед прыжками вправо-влево.

*Результаты образовательной деятельности*

*Достижения ребенка (Что нас радует)*

* Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные).
* В двигательной деятельности ребенок 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.
* 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). *Вызывает* *озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей*
* В двигательной деятельности ребенок 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.
* Проявляет несамостоятельность в выполнении культурно-гигиенических процессов (к началу обучения в школе не овладел основными культурногигиеническими 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.

*Минимальные результаты*

Бег 30 м — 7,2 с.

Прыжок в длину с места — 100 см.

Прыжок в длину с разбега — 180 см.

Прыжок в высоту с разбега — 50 см.

Прыжок вверх с места — 30 см.

Прыжок в глубину — 45 см.

Метание предметов:

весом 250 г — 6,0 м;

весом 80 г — 8,5 м.

Метание набивного мяча — 3,0 м.

**2.2. Национально-региональный компонент.**

Реализация национально-регионального компонента проходит в следующих формах:

* Экскурсии к спортивным объектам.
* Тесное взаимодействие со спортивными объектами (проведение совместных спортивных мероприятий, выступление тренеров спортивных секций на родительских собраний, демонстрация опыта работы спортивных секций и школ и т.д).
* Походы в природу.
* Чтение художественной литературы, статей из детской газеты Республики Коми «Радуга», стихов поэтов-земляков.
* Использование аудио- и видео-материалов о родном городе .
* Рассматривание иллюстраций, картин, связанных спортивной жизнью города и Республики Коми.
* Встречи со спортсменами.
* Проведение акций – ряд действий предпринимаемых для достижения поставленной цели, для формирования у детей нравственно-патриотических чувств к родному краю, малой Родине.
* Русские и коми народные подвижные игры.

**2.3. Организация образовательной деятельности по освоению детьми**

**образовательной области: «Физическое развитие».**

Двигательная деятельность организуется в процессе занятий физической культурой, требования к проведению которых согласуются дошкольным учреждением с положениями действующего СанПин.

Образовательная деятельность осуществляется на протяжении всего времени нахождения ребенка в Учреждении через:

- организованную  образовательную деятельность (непосредственно образовательная деятельность (далее — НОД);

- совместную (партнерскую) деятельность педагога с детьми;

- образовательную деятельность в режимных моментах;

- самостоятельную деятельность детей.

Организация совместной деятельности педагога с детьми представляет собой деятельность:

- с одним ребенком;

- с  подгруппой детей;

- с целой группой детей.

Выбор количества детей зависит от:

- возрастных и индивидуальных особенностей детей;

- вида деятельности (игровая,  познавательно - исследовательская, двигательная, продуктивная);

- их интереса к данному занятию;

- сложности материала.

**Структура физкультурного занятия в спортивном зале и бассейне.**

Занятия проводятся в спортивном зале и в бассейне. В связи с климатическими условиями крайнего севера, третье занятие с детьми 5-7 лет проводится в помещении.

Во второй младшей группе еженедельно проводится:

4 занятия – по 15 минут в помещении, 3 занятия в спортивном зале, 1 занятие в бассейне.

В средней группе еженедельно проводится:

4 занятия – по 20 минут в помещении. 3 занятия в спортивном зале, 1 занятие в бассейне.

В старшей группе еженедельно проводится:

5 занятий – по 25 минут: 3 занятия в помещении, 2 занятия в бассейне.

В подготовительной группе еженедельно проводиться:

5 занятий – по 30 минут: 3 занятия в помещении, 2 занятия в бассейне.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Группа** | **Кол-во в неделю** | **Кол-во в месяц** | **Кол-во в год** |
| 2 младшая группа | 4 | 16 | 144 |
| Средняя группа | 4 | 16 | 144 |
| Старшая группа | 5 | 20 | 180 |
| Подготовительная группа | 5 | 20 | 180 |

Структура физкультурных занятий состоит из трех общепринятых частей:

вводной, основной и заключительной.

Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями.

**Вводная часть** подготавливает организм ребенка к предстоящей физической нагрузке, активизирует его внимание, повышает эмоциональное состояние. Разминка, включающая в себя строевые упражнения: построения, перестроения;различные виды ходьбы и бега с заданиями, укрепляющие мышцы стопы и формирующие правильную осанку; несложные игровые задания.

**Основная часть** включает общеразвивающие упражнения, которые помогают подготовить двигательный аппарат, центральную нервную систему и вегетативные функции организма ребенка к выполнению более сложных физических упражнений. Общеразвивающие упражнения проводятся с предметами и без них. Они укрепляют крупные мышечные группы, воспитывают правильную осанку, формируют физические качества, развивают координацию движений. Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений: ходьба, бег, прыжки, метание, лазание; обеспечивающее всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В основную часть включено обучение детей отдельным спортивным упражнениям и элементам спортивных игр: баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон, настольный теннис, игр в городки, кегли и другие. В содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и средней подвижности, несложные игровые задания, эстафеты.

**Заключительная часть** включает легко дозируемые упражнения, которые приводят организм ребенка в относительно спокойное состояние. Это упражнения в ходьбе в спокойном темпе, игры малой подвижности, хороводные игры, несложные игровые задания.

**Продолжительность физкультурных занятий.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Возрастная группа | Продолжительность каждой части занятия | | | Продолжительность всего занятия |
| вводная | основная | заключительная |
| 2младшая группа | 1,5 мин. | 12, 5 мин. | 1 мин. | 15 мин. |
| Средняя группа | 2 мин. | 17 мин. | 1 мин. | 20 мин. |
| Старшая группа | 3 мин. | 20 мин. | 2 мин. | 25 мин. |
| Подготовительная группа | 4 мин. | 22 мин. | 4 мин. | 30 мин. |

**Особенности организации образовательного процесса в бассейне**

Занятия по обучению плаванию детей дошкольного возраста организуются в бассейне 3х8 метра, глубиной 60-80 см. В соответствии с Санитарными правилами температура воздуха в помещении бассейна поддерживается на уровне +29° С, в раздевальной и душевой в пределах +25-26° С, воды в бассейне +27-31° С.

При обучении детей плаванию возрастная группа делится на две подгруппы. Количество детей в каждой подгруппе не более 6-8 человек, по санитарным нормам 3 кв. м на 1 ребенка. Продолжительность занятия в бассейне в зависимости от возраста детей должна составлять: в младшей группе - 15-20 мин., в средней группе - 20-25 мин., в старшей группе - 25-30 мин., в подготовительной группе - 25-30 мин. (СанПиН 2.4.1.3049-13)

**Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды в каждой возрастной группе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная группа** | **Температура**  **воды (0С)** | **Температура воздуха (0С)** | **Глубина**  **бассейна (м)** |
| Вторая младшая | + 30… +320С | +26… +280С | 0,4-0,5 |
| Средняя | + 28… +290С | +24… +280С | 0,7-0,8 |
| Старшая | + 27… +280С | +24… +280С | 0,8 |
| Подготовительная  к школе | + 27… +280С | +24… +280С | 0,8 |

**2.4. Использование способов, методов и средств реализации образовательной программы**

Для успешной реализации Программы в Учреждении обеспечены следующие психолого-педагогические условия:

1) уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;

2) использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);

3) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

4) поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;

5) поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;

6) возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;

7) защита детей от всех форм физического и психического насилия;

8) поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

Условия, необходимые для создания социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике дошкольного возраста, предполагают:

1) обеспечение эмоционального благополучия через:

- непосредственное общение с каждым ребенком;

- уважительное отношение к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям;

2) поддержку индивидуальности и инициативы детей через:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;

- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;

- недирективную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, проектной, познавательной и т.д.);

3) установление правил взаимодействия в разных ситуациях:

- создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми, в том числе принадлежащими к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющими различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья;

- развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих разрешать конфликтные ситуации со сверстниками;

- развитие умения детей работать в группе сверстников;

4) построение вариативного развивающего образования, ориентированного на уровень развития, проявляющийся у ребенка в совместной деятельности со взрослым и более опытными сверстниками, но не актуализирующийся в его индивидуальной деятельности (далее - зона ближайшего развития каждого ребенка), через:

- создание условий для овладения культурными средствами деятельности;

- организацию видов деятельности, способствующих развитию мышления, речи, общения, воображения и детского творчества, личностного, физического и художественно-эстетического развития детей;

- поддержку спонтанной игры детей, ее обогащение, обеспечение игрового времени и пространства;

- оценку индивидуального развития детей;

5) взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

Психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений осуществляется по следующим направлениям:

1) сохранение и укрепление психологического здоровья воспитанников;

2) формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни;

3) мониторинг возможностей и способностей воспитанников;

4) выявление и поддержка одаренных детей, детей с ОВЗ.

В целях выполнения психолого-педагогических условий реализации Программы педагогические работники Учреждения реализовывают инновационные педагогические технологии и парциальные программы.

**2.4.1. Здоровьесберегающие педагогические технологии**

Среди данных технологий выделяем психолого – педагогические технологии (связанное с воздействием, которое педагог оказывает на детей; с психолого – педагогическим сопровождением всех элементов образовательного процесса); учебно – воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формирование культуры здоровья, мотивации к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек; социально адаптирующие и личностно – развивающие технологии – технологии, обеспечивающие формирование и укрепление психологической адаптации личности.

**Основные принципы здоровьесберегающих технологий:**

- гуманизации – предполагает приоритетность личностного, индивидуального развития ребенка в организации педагогического процесса образовательного учреждения;

- учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;

- учета и развития субъектных качеств и свойств ребенка – соблюдение в организации педагогического процесса интересов и направленности ребенка на конкретные виды деятельности, поддержание активности, самостоятельности, инициативности детей в деятельности;

- субъект – субъектного взаимодействия в педагогическом процессе – свобода высказываний и поведения в разных формах организации педагогического процесса; в ходе такого взаимодействия ребенок может выбирать виды детской деятельности, в которых он бы смог максимально реализоваться;

- педагогической поддержки – решение совместно с ребенком сложной ситуации приемлемыми для конкретного ребенка способами и приемами;

- профессионального сотрудничества и сотворчества – профессиональное взаимодействие воспитателей и специалистов в процессе организации здоровьесберегающего педагогического процесса.

*Технологии сохранения и стимулирования здоровья:*

Стретчинг – не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах, либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении специальные упражнения под музыку. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.

Подвижные и спортивные игры – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.

Релаксация – в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. В нашем детском саду создан специальный релаксационный кабинет.

Гимнастика пальчиковая – с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

Гимнастика для глаз – ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

Гимнастика дыхательная – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

Динамическая гимнастика – ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.

Гимнастика корригирующая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

Активный отдых детей.

*Технологии обучения здоровому образу жизни*

Физкультурное занятие – 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст – 15-20 мин., средний возраст – 20-25 мин., старший возраст – 25-30 мин. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.

**2.4.2. Технологии проектной деятельности**

Этапы в развитии проектной деятельности:

1. Подражателъно-исполнительский, реализация которого возможна с детьми трех с полови­ной — пяти лет. На этом этапе дети участвуют в проекте «из вторых ролях», выполняют действия по прямому предложе­нию взрослого или путем подражания ему, что не противоре­чит природе маленького ребенка: в этом возрасте еще есть потребность установить и сохранить положительное отно­шение к взрослому, так и подражательность.
2. Общеразвивающий, он характерен для детей пяти-шести лет, которые уже имеют опыт разнообразной совместной деятельности, могут согласовывать действия, оказывать друг другу помощь. Ребенок уже реже обращается ко взрослому с просьбами, ак­тивнее организует совместную деятельность со сверстниками. У детей развиваются самоконтроль и самооценка, они способ­ны достаточно объективно оценивать как собственные поступки, так и поступки сверстников. В этом возрасте дети прини­мают проблему, уточняют цель, способны выбрать необходи­мые средства для достижения результата деятельности. Они не только проявляют готовность участвовать в проектах, предло­женных взрослым, но и самостоятельно находят проблемы, являющиеся отправной точкой творческих, исследователь­ских, опытно-ориентировочных проектов.
3. Творческий, он характерен для детей шести-семи лет. Взрос­лому очень важно на этом этапе развивать и поддерживать творческую активность детей, создавать условия для самосто­ятельного определения детьми цели и содержания предстоя­щей деятельности, выбора способов работы над проектом и возможности организовать ее последовательность.

Алгоритм деятельности педагога:

* педагог ставит перед собой цель, исходя из потребностей и интересов детей;
* вовлекает дошкольников в решение проблемы;
* намечает план движения к цели (поддерживает интерес детей и родителей);
* обсуждает план с семьями;
* обращается за рекомендациями к специалистам учреждения;
* вместе с детьми и родителями составляет план-схему проведения проекта;
* собирает информацию, материал;
* проводит занятия, игры, наблюдения, поездки (мероприятия основной части проекта);
* дает домашние задания родителям и детям;
* поощряет самостоятельные творческие работы детей и родителей (поиск материалов, информации, изготовлении поделок, рисунков, альбомов и т.п.);
* организует презентацию проекта (праздник, открытое занятие, акция, КВН), составляет книгу, альбом совместный с детьми;
* подводит итоги (выступает на педсовете, обобщает опыт работы).

**2.4.3. Технология личностно-ориентированного взаимодействия педагога с детьми**

Характерные особенности:

1. смена педагогического воздействия на педагогическое вза­имодействие субъектов образовательной деятельности; изменение направленности педагогического «вектора» — не только от взрослого к ребенку, но и от ребенка к взрослому;
2. основной доминантой является выявление личностных особенностей каждого ребенка как индивидуального субъ­екта познания и других видов деятельности;
3. содержание образования не должно представлять собой только лишь набор социокультурных образцов в виде правил, приемов действия, поведения, оно должно включать содержание субъектного опыта ребенка как опыта его индивидуальной жизнедеятельности.

**2.4.4. Технология «Портфолио дошкольника»**

Портфолио дошкольника – это, прежде всего, первый шаг в открытии малышом своего Я: собственных чувств, переживаний, побед, разочарований, открытий. Это «копилка» личных достижений малыша в разнообразных видах деятельности, его успехов, положительных эмоций, возможность еще раз пережить приятные моменты своей жизни.

Портфолио дошкольника рассматривается в качестве личных достижений дошкольника в разнообразных видах деятельности, собираемой за время пребывания ребенка в детском саду. Введение портфолио позволит воспитателю целенаправленно собирать, систематизировать информацию о ребенке, фиксировать индивидуальные неповторимые субъектные проявления детей, что особенно важно в дошкольном возрасте, когда развитие ребенка характеризуется неравномерностью, скачкообразностью, индивидуальным темпом созревания психических функций и накопление субъективного опыта.

**Разделы портфолио:**

Раздел 1 «Давайте познакомимся».

Раздел 2 «Я расту!».

Раздел 3 «Портрет моего ребенка».

Раздел 4 «Семейный кодекс здоровья...».

Раздел 5 «Мой режим дня».

Раздел 6 «Наша семья дружит со спортом».

Раздел 7 «Мои достижения».

Раздел 8 «Спрашивайте, родители!». В разделе родители формулируют свои вопросы к специалистам Учреждения.

**2.4.5. Парциальные образовательные программы**

### Программа дошкольного образования

### по формированию культуры здорового образа жизни и патриотическому воспитанию

**«Будь здоров, как Максим Орлов»**

***Ю.В. Аристова.***

Программа направлена на решение задач федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования в области формирования общей культуры личности детей. Разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», ФГОС ДО и задачами «Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы». Содержит комплекс материалов, систематизирующих знания детей о здоровом образе жизни, полученные в дошкольном детстве. Закладывает базовый уровень навыков здоровьесбережения, гражданственности, патриотизма и направлены на преемственность связей с последующим уровнем образования. Ее цель – формирование у детей старшего дошкольного возраста самостоятельности и ответственности в вопросах сохранения и укрепления своего здоровья, мотивации к занятиям физической культурой и спортом, основ гражданственности и патриотичности.

**2.5. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников.**

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

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье.

**Формы работы с родителями:**

- индивидуальные беседы;

- общие и групповые родительские собрания;

- консультации;

- совместное проведение мероприятий;

- анкетирование;

- тестирование.

**Условия работы с родителями:**

- целенаправленность;

- систематичность;

- доброжелательность и внимание.

**III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

**3.1. Описание материально-технического и информационного обеспечения**

**образовательной программы, обеспеченности методическими материалами**

**и средствами обучения и воспитания**

*Спортивное оборудование и инвентарь*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование** | | **Размеры, масса** | | **Количество** | |
| 1 | Беговая дорожка | | |  | 2 | |
| 2 | Батут детский | |  | | 1 | |
| 3 | Велосипед | |  | | 2 | |
| 4 | Гантели детские | |  | | 20 | |
| 5 | Дартс | |  | | 2 | |
| 6 | Диск «Здоровья» | |  | | 4 | |
| 7 | Доска с ребристой поверхностью | | 200\*20 | | 2 | |
| 8 | Дуга большая | | 50\*50 | | 3 | |
| 9 | Дуга малая | | 50\*30 | | 2 | |
| 10 | Дуги-стойки | | 50\*50 | | 2 | |
| 11 | Канат | | 250; 150 | | 1; 2 | |
| 12 | Кегли (набор) | |  | | 20 | |
| 13 | Кольцеброс (набор) | |  | | 3 | |
| 14 | Корзины | |  | | 3 | |
| 15 | Куб деревянный | | 30\*30\*30  40\*40\*40  50\*50\*50 | | 1  2  1 | |
| 16 | Кубики | | 7\*7\*7 | | 20 | |
| 17 | Канат | | 270 | | 2 | |
| 18 | Скамейка гимнастическая | | 300\*20;  270\*10  Высота 30 | | 1  2 | |
| 19 | Лестница веревочная | | 270\*30 | | 1 | |
| 20 | Лестница деревянная | | 240\*40;  200\*30 | | 1  1 | |
| 21 | Мат большой | | | 115\*115 | 4 | |
| 22 | Мат малый | | 100\*50 | | 1 | |
| 23 | Мат с разметкой | |  | | 1 | |
| 24 | Мешочек с грузом | | 150-200гр | | 20 | |
| 25 | Мешочек с грузом | | 400гр | | 10 | |
| 26 | Мишень | | 50-60\*50-60\*40-50, в центре 10 | | 2 | |
| 27 | Щит навесной с баскетбольным кольцом | |  | | 4 | |
| 28 | Баскетбольное кольцо на стойке | |  | | 1 | |
| 29 | Мячи резиновые | | D 20 | | 10 | |
| 30 | Мячи силиконовые | | D 20 | | 17 | |
| 31 | Мячи резиновые | | | D 15 | | 11 |
| 32 | Мячи резиновые | | D 10 | | 26 | |
| 33 | Мячи «Хип-хоп» | |  | | 13 | |
| 34 | Обручи | | d 50  d 70  d 90 | | 27  24  11 | |
| 35 | Мячи пластмассовые (набор) | |  | | 1 | |
| 36 | Мячи набивные | | 1000гр | | 5 | |
| 37 | Палка гимнастическая | | 70 | | 26 | |
| 38 | Мячи футбольные | |  | | 6 | |
| 39 | Мячи баскетбольные | |  | | 3 | |
| 40 | Скакалка | | 120-150  300 | | 12  3 | |
| 41 | Флажки | |  | | 40 | |
| 42 | Косички | | 55-65 | | 30 | |
| 43 | Уголок детского мягкого модульного комплекса | |  | | 1 | |
| 44 | Спортивные комплексы | |  | | 2 | |
| 45 | Стенка гимнастическая деревянная | | 270\*80\*3\*22 | | 6 пролетов | |
| 46 | Хоккейные клюшки | |  | | 6 | |
| 47 | Шайба |  | | | 4 | |
| 48 | Городки (набор) | |  | | 4 | |
| 49 | Бадминтонные ракетки с воланчиками | |  | | 10 | |
| 50 | Детская боксерская груша | |  | | 3 | |
| 51 | Волейбольная сетка | |  | | 1 | |
| 52 | Детские тренажеры:  Степпер  Велотренажер  Беговая дорожка  Гребля  Для пресса | |  | | 2  2  2  2  2 | |

**перечень программно – методического обеспечения образовательной области «Физическое развитие».**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название** | **Автор, издательство** | **количество** |  |
| 1 | Методический комплект примерной общеобразовательной программы «Детство» Образовательная область «Физическое развитие» | Т.С. Грядкина | 1 | «ДЕТСТВО-ПРЕСС» |
| 2 | «Физическое развитие детей 2-7 лет», развернутое перспективное планирование по программе «Детство», , | И.М.Сучкова  Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова | 1 | «ДЕТСТВО-ПРЕСС» |
| 3 | Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста | М.С. Анисимова  Т.В. Хабарова | 1 | «ДЕТСТВО-ПРЕСС» |
| 4 | Развитие двигательных способностей старших дошкольников | Т. В. Хабарова | 1 | «ДЕТСТВО-ПРЕСС» |
| 5 | Физкультурные праздники в детском саду | Т.Е. Харченко | 1 | «ДЕТСТВО-ПРЕСС» |
| 6 | Комплексы утренней гимнастики для детей 3-4 лет | Е.А. Сочеванова | 1 | «ДЕТСТВО-ПРЕСС» |
| 7 | Физкультура для малышей | Е.А. Синкевич  Т.В. Большая | 1 | «ДЕТСТВО-ПРЕСС» |
| 8 | Организация двигательной деятельности детей в детском саду | Т.Е. Харченко | 1 | «ДЕТСТВО-ПРЕСС» |
| 9 | Конспекты -сценарий занятий по физической культуре для дошкольников | Н.Б. Муллаева | 1 | «ДЕТСТВО-ПРЕСС» |
| 10 | Физкультурные занятия в детском саду | О.М. Литвинова | 1 | «Феникс» |
| 11 | Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ | О.Н. Моргунова | 1 | «Учитель» |
| 12 | Спортивные мероприятия для дошкольников | М. А. Давыдов | 1 | «ВАКО» |
| 13 | Физическое развитие детей 2-7 лет | Е.И. Подольская | 1 | «Учитель» |
| 14 | Гимнастика для детей 5-7 лет | Л.Г. Верхозина  Л.А. Заикина | 1 | «Учитель» |
| 15 | Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет | Н.М. Соломенникова | 1 | «Учитель» |
| 16 | Формирование двигательной активности детей 5-7 лет | Е.К.Воронова | 1 | «Учитель» |
| 17 | Познавательные физкультурные занятия | Т.Б. Сидорова | 1 | «Учитель» |
| 18 | Подвижные игры | И. Гирченко | 1 | «Мой Мир» |
| 19 | Волшебный мир здоровья | А.Х. Сундукова | 1 | «ДРОФА» |
| 20 | Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 5-7 лет | Т.Е. Харченко | 1 | «МОЗАИКА-СИНТЕЗ» |
| 21 | Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 3-5 лет | Т.Е. Харченко | 1 | «МОЗАИКА-СИНТЕЗ» |
| 22 | Игры, которые лечат | Е.А. Бабенкова  О.М. Федоровская | 1 | «ТЦ Сфера» |
| 23 | Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг | Е.В. Сулим | 1 | «ТЦ Сфера» |
| 24 | Сказочный театр физической культуры | Н.А. Фомина | 1 | «Учитель» |
| 25 | Физкультурные праздники в детском саду | Н. Луконина  Л. Чадова | 1 | «Айрис-пресс» |
| 26 | Зимние физкультурные праздники для детей дошкольного возраста | Н.А. Силюк  Т.Л. Дадонова | 1 | «Айрис-пресс» |
| 27 | Общеразвивающие упражнения в детском саду | П.П Буцинская  В.И. Васюкова  Г.П. Лескова | 1 | «Просвещение» |
| 28 | Утренняя гимнастика под музыку | Е.П. Иова | 1 | «Просвещение» |
| 29 | Физкультурные занятия с детьми 3-4 | Л.И. Пензулаева | 1 | «Просвещение» |
| 30 | Физкультурные занятия с детьми 4-5 | Л.И. Пензулаева | 1 | «Просвещение» |
| 31 | Физкультурные занятия с детьми 5-6 | Л.И. Пензулаева | 1 | «Просвещение» |
| 32 | Плоскостопие у детей 6-7 лет. Профилактика и лечение | В.С. Лосева | 1 | «ТЦ Сфера» |
| 33 | Двигательная активность ребенка в детском саду | М.А. Рунова | 1 | «Мозаика-Синтез» |
| 34 | Двигательный игротренинг для дошкольников | А.А. Потапчук | 1 | «Речь» |
| 35 | Логоритмика для малышей 3-4 года | М.Ю. Картушина | 1 | «ТЦ Сфера» |
| 36 | Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет | К.К. Утробина | 1 | «ТЦ Сфера» |
| 37 | Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет | К.К. Утробина | 1 | «ТЦ Сфера» |
| 38 | Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ | И.Е. Аверина | 1 | «АЙРИС-пресс» |
| 39 | Игры которые лечат (для детей от 5 до 7 лет). | А. С. Галанов | 1 | «ТЦ Сфера» |
| 40 | Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет | Г.А. Прохорова | 1 | «АЙРИС-пресс» |
| 41 | Играйте на здоровье. | Л.Н. Волошина | 1 | «АРКТИ» |
| 42 | Физическая культура в детском саду | Т.И. Осокина | 1 | «Просвещение» |
| 43 | Русские народные подвижные игры | М.Ф. Литвинова | 1 | «Просвещение» |
| 44 | Физическая культура – дошкольникам (младший возраст) | Л.Д. Глазырина | 1 | «ВЛАДОС» |
| 45 | Физическая культура – дошкольникам (средний возраст) | Л.Д. Глазырина | 1 | «ВЛАДОС» |
| 46 | Физическая культура – дошкольникам (старший возраст) | Л.Д. Глазырина | 1 | «ВЛАДОС» |
| 47 | Лазать, бегать, прыгать, метать | Е.Н. Вавилова | 1 | «Просвещение» |
| 48 | Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста | Н. Ефименко | 1 | «Линка-пресс» |
| 49 | Физическое развитие дошкольников часть 1 и 2 | Виноградова Н. А.  Микляева Л.Д.  Прищепа С.С. | 1 | ТЦ «Сфера» |
| 50 | Система обучения по плаванию детей дошкольного возраста | А.А.Чекменёва, Т.В.Столманова | 1 | Детство – пресс |
| 51 | Как научить детей плавать | Т.И.Осокина | 1 | Просвещение |

**3.2. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **II младшая** | **Средняя** | **Старшая** | **Подготовительная** |
| **Сентябрь** | Тема: «Поиграем в мячики».  Цель: воспитание интереса к играм с мячом. | Тема: «Маша и медведь».  Цель: воспитывать творчество при выполнении общеразвивающих упражнений и подвижных играх. | Тема: «Наш помощник светофор».  Цель: обобщать знания детей о ПДД. | Тема: «Наш помощник светофор».  Цель: обобщать знания детей о ПДД |
| **Октябрь** | Тема: «Мы - спортсмены».  Цель: совершенствовать навыки ходьбы и бега. | Тема: «Мы - пловцы».  Цель: формировать потребность в ЗОЖ. | Тема: «Бодрость, грацию и пластику – все это дарит нам гимнастика ».  Цель: развивать физические качества: быстроту, ловкость. | Тема: «В здоровом теле -здоровый дух».  Цель: развивать мотивацию к сбережению своего здоровья. |
| **Ноябрь** | Тема: «Веселые зайчата».  Цель: развивать физические качества. | Тема: «С днем рождения, Воркута».  Цель: развивать ловкость, быстроту, силу в подвижных играх. | Тема: «Воркута – столица спорта».  Цель: обогащать знания детей о спортивной жизни родного города. | Тема: «Воркута – столица спорта».  Цель: обогащать знания детей о спортивной жизни родного города. |
| **Декабрь** | Тема: «Зимние забавы».  Цель: развивать двигательную активность детей. | Тема: «Путешествие в зимний лес».  Цель: формировать культуру поведения в подвижных играх. | Тема: «Зимние виды спорта».  Цель: расширять представления о зимних видах спорта. | Тема: «Зимние виды спорта».  Цель: расширять представления о зимних видах спорта. |
| **Январь** | Тема: «Гуляем с мишкой».  Цель: развивать двигательную активность детей. | Тема: «Веселые превращения».  Цель: закреплять плавательные движения в игровой форме. | Тема: «Лесные чудеса».  Цель: развивать и закреплять физические качества и творческие способности детей. | Тема: «Быстрые, смелые, ловкие».  Цель: сохранять и укреплять здоровье детей. |
| **Февраль** | Тема: «Малыши-крепыши».  Цель: содействовать гармоничному физическому развитию. | Тема: «Наша Армия сильна».  Цель: воспитывать чувство уважения к своей Родине. | Тема: «Вперед, мальчишки».  Цель: воспитывать уважение к Российской армии, любви к Родине. | Тема: «Мой папа – самый сильный».  Цель: воспитывать чувство патриотизма к своей Родине. |
| **Март** | Тема: «Путешествие в весенний лес».  Цель: способствовать становлению и обогащению двигательного опыта детей. | Тема: «В гости к солнышку».  Цель: формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям. | Тема: «Навстречу друг к другу».  Цель: способствовать формированию творческого союза «родитель-ребенок». | Тема: «Навстречу друг к другу».  Цель: способствовать формированию творческого союза «родитель-ребенок». |
| **Апрель** | Тема: «Ловкие ребята».  Цель: развивать у детей реакцию на сигналы и действия в соответствии с ними. | Тема: «К нам пришел доктор Пилюлькин».  Цель: приобщать детей к ЗОЖ. | Тема: «Юные космонавты».  Цель: содействовать гармоничному физическому развитию. | Тема: «Звезды зовут».  Цель: формировать осознанную потребность в двигательной активности. |
| **Май** | Тема: «Птички-невелички».  Цель: содействовать гармоничному физическому развитию. | Тема: «Соревнования сильнейших».  Цель: организовать активный отдых детей. | Тема: «Рыцарский турнир».  Цель: воспитывать патриотические чувства, эмоционально-положительное отношение к войнам-защитникам. | Тема: «День победы».  Цель: воспитывать патриотические чувства, эмоционально-положительное отношение к войнам-защитникам. |

**3.3. Календарно тематический план по взаимодействию с родителями**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Срок** | **Возраст** | **Содержание работы** | **Форма** | **Ответственные** |
| **Сентябрь** | Все возрастные группы | «Физкультура в нашей жизни» | Родительское собрание | Инструктор по ФИЗО |
| **Октябрь** | 2 младшая и средняя группы | «Воспитание правильной осанки у ребёнка» | Консультация | Инструктор по ФИЗО |
| Старшая и подготовительнаягруппы | «Обучение детей спортивным играм и упражнениям». | Консультация |
| **Ноябрь** | 2 младшая и средняя группы | «Зарядка – это весело» | Консультация | Инструктор по ФИЗО |
| Старшая и подготовительная  группы | Профилактика плоскостопия у дошкольников | Консультация |
| **Декабрь** | 2 младшая и средняя группы | «Одежда и здоровье  детей» | Консультация | Инструктор по ФИЗО |
| Старшая и подготовительная  группы | Обучение дошкольников ходьбе на лыжах, езде на коньках | Консультация |
| **Январь** | 2 младшая и средняя группы | «Одежда и здоровье детей» | Буклеты | Инструктор по ФИЗО |
| Старшая и подготовительная  группы | «Влияние питания на рост и развитие организма» | Памятки |
| **Февраль** | 2 младшая и средняя группы | «Мой папа - самый, самый» | Развлечение | Инструктор по ФИЗО |
| Старшая и подготовительная  группы | «День защитника отечества» | Спортивный праздник |
| **Март** | 2 младшая и средняя группы | Утренняя гимнастика | День открытых дверей | Инструктор по ФИЗО |
| Старшая и подготовительная  группы | «Формируем осанку детей. Детская йога» | День открытых дверей |
| **Апрель** | 2 младшая и средняя группы | «Тайная сила рук» | Консультация | Инструктор по ФИЗО |
| Старшая и подготовительная  группы | «Моя спортивная семья» | Выставка рисунков | Дети и родители |
| **Май** | 2 младшая и средняя группы | «Подвижные игры летом на прогулке» | Консультация | Инструктор по ФИЗО |
| Старшая и подготовительная  группы | «Летний отдых» | Консультация |

**3.4 Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы в МБДОУ № 63**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Блоки физкультурно-оздоровительной работы** | | **Содержание физкультурно-оздоровительной работы** |
| Создание условий для двигательной активности | | * Гибкий режим; * занятия по подгруппам; * оснащение (спортинвентарем, оборудованием, наличие спортзала, бассейна, спортивных уголков в группах); * индивидуальный режим пробуждения после дневного сна; * внедрение передового педагогического опыта |
| Система двигательной активности +  + система психологической помощи | | * Утренняя гимнастика; * прием детей на улице в теплый период года; * физкультурные занятия + занятия в бассейне; * музыкальные занятия; * кружковая работа; * двигательная активность на прогулке; * физкультура на улице; * подвижные игры; * физкультминутки на занятиях; * гимнастика с элементами коррекции после дневного сна; * физкультурные досуги, забавы, игры; * гимнастика с элементами ритмики; * игры, хороводы, игровые упражнения; * оценка эмоционального состояния детей с последующей коррекцией плана работы; * психогимнастика |
| Система закаливания | В повседневной жизни | * Утренний прием на свежем воздухе в теплый период года; * утренняя гимнастика (традиционная, на основе подвижных игр, с использованием полосы препятствий); * сон без маек; * босохождение; * воздушные ванны; * солнечные ванны (в летнее время); * сон с доступом свежего воздуха (в летнее время) |
| Специально организованная | * Полоскание рта после еды; * занятие в бассейне; * контрастное обливание ног; * топанье в ванночках с контрастной температурой воды; * «дорожки Здоровья»; * обливание стоп и голени после прогулки (в летнее время) |
| Организация рационального питания | | * Организация второго завтрака (соки, фрукты); * введение овощей и фруктов в обед и полдник; * замена продуктов для детей-аллергиков; * питьевой режим |
| Диагностика уровня физического развития, состояния здоровья, физической подготовленности, психоэмоционального состояния | | * Диагностика уровня физического развития; * диспансеризация детей детской поликлиникой; * диагностика физической подготовленности; * диагностика развития ребенка; * обследование психоэмоционального состояния детей психологом; * обследование логопедом |

**3.5 Модель двигательного режима в МБДОУ № 63**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Форма двигательного режима**  **(виды)** | **Особенности организации** | | |
| **2-3 года** | **3-5 лет** | **5-7 лет** |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** |
| **1. Утренняя гимнастика:**   * традиционная * на основе подвижных игр * с использованием полосы препятствий * с элементами ритмики | 4-5 минут  +  не проводится  +  не проводится | 6-8 минут  +  +  +  + | 8-10 минут  +  +  +  + |
| **2. Гимнастика после дневного сна:**   * с элементами коррекции (на осанку, стопотерапия, элементы дыхательной гимнастики) * использование «Дорожки Здоровья» | по мере пробуждения детей  по 5-7 минут  +  кроме периода адаптации к ДОУ | по мере пробуждения детей  по 5-10 минут  +  + | по мере пробуждения детей  по 8-10 минут  +  + |
| **3. Физминутка в процессе НОД:**   * упражнения для разгрузки определенных   органов и систем детского организма.   * Корригирующие упражнения (для профилактики состояния опорно-двигательной и дыхательной систем организма) | не проводится | Проводится с целью предупреждения появления у детей ежедневно на занятиях, связанных со статической нагрузкой. Содержание зависит от вида и содержания НОД.  3-5 минут | Проводится с целью предупреждения появления у детей ежедневно на занятиях, связанных со статической нагрузкой. Содержание зависит от вида и содержания НОД.  3-5 минут |
| **4. Динамическая пауза:**   * в форме игр и средней и малой подвижности и игровых упражнений * с использованием упражнений с элементами коррекции | не проводится | Проводится ежедневно между НОД с преобладанием статических поз.  7-10 минут | Проводится ежедневно между НОД с преобладанием статических поз.  7-10 минут |
| **5. Физические упражнения и подвижные игры** на прогулке, во время совместной с воспитателем деятельности | Игры и индивидуальные занятия по развитию движений выполняются ребенком вдвоем с воспитателем. | Разучивание новых подвижных игр во время совместной деятельности с воспитателем. Инд. работа по совершенствованию выполнения основных движений. | Разучивание новых подвижных игр во время совместной деятельности с воспитателем. Инд. работа по совершенствованию выполнения основных движений. |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** |
| **6. Занятия физической культурой:**   * по обучению основным видам движений:   традиционное  сюжетно-игровое   * по совершенствованию основных движений и двигательных навыков: * в форме подвижных игр * тренировочное * в форме ритмической гимнастики * по интересам детей * контрольно-проверочные | 2 занятия в неделю  8-10 минут  +  +  +  важен подбор игр различной подвижности  не проводится  не проводится  +  не проводится | 4 занятия в неделю  15-20 минут  +  +  +  не проводится  не проводится  +  с 4 лет | 5 занятия в неделю  25-30 минут  +  +  +  +  +  +  + |
| **7. Организация плавания в бассейне** | не проводится | 3-5 лет по 1 плаванию, | 2 плавания в неделю |
| **8. Активный отдых детей:**   * физкультурный досуг * физкультурный праздник * день Здоровья * игры – соревнования: * между возрастными группами * между сверстниками разных ДОУ * общегородские спортивные мероприятия | 1 раз в неделю физк. или муз. досуг по 10-20 минут  не проводится  не проводится  не проводится  не проводится  не проводится | 1-2 раза в месяц по 20-30 мин  2-3 раза в год по 40 мин.  1 раз в квартал  не проводится  не проводится  не проводится | 1-2 раза в месяц по 20-30 мин  2-3 раза в год по 90 мин.  1 раз в квартал  1-2 раза в год  1-2 раза в год  1-2 раза в год |
| **9. Дополнительные занятия–**спорт. кружки | не проводится | не проводятся | не проводятся |
| **10. Совместные мероприятия МБДОУ и семьи:** занятия физической культурой  спортивные досуги | + | +  + | +  + |
| **11. Самостоятельная двигательная деятельность детей** | Ежедневно с учетом инд. потребностей детей в движениях (создание определенных условий) | Ежедневно с учетом инд. потребностей детей в движениях (создание определенных условий) | Ежедневно с учетом инд. потребностей детей в движениях (создание определенных условий) |