

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 139 «Катерок»

Принято
Педагогическим советом
Протокол № 1 от _____

Утверждено
Заведующий
МБДОУ № 139
Приказ № ____ от _____
Т.В. Ерошина

Рабочая программа
инструктора по физической культуре
2022-2023 учебный год

Составил:
Инструктор по физической культуре
Борисенко Н.А.
Куликова Н.П.

Красноярск

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Приказом Мин.обр.науки РФ от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении ФГОС ДО»;
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28.

Настоящая Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

- Адаптированной основной образовательной программы МБДОУ № 139;
- Программы Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»;

Срок реализации программы 2022-2023 учебный год.

Рабочая программа определяет содержание образовательного процесса по физическому воспитанию детей дошкольного возраста с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Рабочая программа включает в себя три основных раздела: целевой, содержательный и организационный, в каждом из которых отражается обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений, составлена в соответствии с ФГОС ДО. В содержании учебной рабочей программы входит календарно-тематическое планирование с учетом возрастных и индивидуальных особенности детей, воспитывающихся в ДОУ, учебный план.

Раздел «Физическое развитие» включает в себя:

- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Физическая культура.

1.1.1. Цели и задачи реализации программы

Цель – полноценное физическое, личностное, интеллектуальное развитие ребенка дошкольника, его физических способностей, «здорового духа» через организацию физической деятельности.

Программа направлена на решение следующих **задач**:

- Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Цели и задачи по физическому развитию для детей 3-4 лет

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.
- Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.
- Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.
- Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.
- Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.
- Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.
- Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Физическая культура:

- Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
 - Учить метанию мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.
 - Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании.
- Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.
- Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.
 - Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
 - Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
 - Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры.

- Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.
- Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
- Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Цели и задачи по физическому развитию для детей 4-5 лет

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.
- Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).
 - Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.
 - Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.
 - Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».
 - Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).
 - Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Физическая культура:

- Формировать правильную осанку.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
- Развивать физические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.
- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры

- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
- Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
- Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
- Приучать к выполнению действий по сигналу.

Цели и задачи по физическому развитию для детей 5-6 лет

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).
- Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.
- Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.
- Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
- Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.
- Знакомить детей с возможностями здорового человека.
- Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
- Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Физическая культура:

- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
- Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры.

- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- Учить спортивным играм и упражнениям.

Цели и задачи по физическому развитию для детей 6-7 лет.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

- Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
- Формировать представления об активном отдыхе.
- Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.
- Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическая культура:

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
- Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры.

- Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.
- Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

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

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

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

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

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

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

Связь с другими образовательными областями

«Социально-коммуникативное развитие»	Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.
«Художественно-эстетическое развитие»	Развитие музыкально-ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей.
«Речевое развитие»	Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.
«Познавательное развитие»	Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его

1.1.3. Особенности физического развития детей дошкольного возраста

В период дошкольного детства формируется фундаментальная основа для здоровья и полноценного физического развития детей. Этот период охватывает возраст от 3 до 7 лет.

Под физическим развитием дошкольника понимается процесс изменения внешних и внутренних естественных морфофункциональных свойств его организма в процессе онтогенеза. К внешним количественным показателям физического развития относятся: изменения размеров и массы тела, к качественным показателям физического развития относятся, прежде всего, изменения функциональных возможностей организма в период возрастного развития, которые отражаются в изменении отдельных физических качеств и общего уровня физической работоспособности.

В общей системе образования Российской Федерации предусмотрено особое место физическому воспитанию детей дошкольного возраста. Именно в этот важный период жизни в результате целенаправленного педагогического воздействия у детей формируется здоровье, основные физические качества, такие как сила и выносливость, а так же ловкость, быстрота, гибкость; у детей постепенно складывается работоспособность. Немаловажным является и то, что в результате грамотного и правильного воздействия у детей складывается интенсивный рост и развития системы организма и их функций. Именно в этом возрасте формируются предпосылки физических, интеллектуальных, духовных способностей, а так же всестороннего развития личности в целом.

Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста ставит перед собой единую главную цель – подготовка к жизни в обществе, трудовой деятельности, формирование интереса к самостоятельной спортивной деятельности, овладения нужным запасом двигательных навыков и умений на момент поступления в школу, которые помогут усвоить школьную программу обучения и легче пройти период школьной адаптации.

Физическое развитие дошкольников характеризуется тем, что у детей недостаточно сформирована устойчивость тела, имеется ограниченность двигательных возможностей, недостаточно сформированы двигательные навыки и качества. Детей в этом возрасте быстро развивается нервная система, укрепляется и растет скелет, крепнет мышечная система, и совершенствуются движения.

Для детей раннего возраста характерны быстрый темп роста и развития организма. Интенсивно увеличиваются морфологические показатели: рост, масса тела. Сила мышц детей ещё не велика, зато заметно возрастают возбудимость и лабильность нервно-мышечного аппарата. Большой подвижностью отличаются все суставы детского организма, это связано с ещё слабым физическим развитием.

В этом возрасте процессы нервной системы недостаточно сильны и подвижны, однако связи условных рефлексов отличаются большой прочностью и очень трудно поддаются переделке. Поэтому процесс физического воспитания необходимо организовывать так, чтобы дети учились правильному выполнению того или иного упражнения, так как полученные навыки прочно и надолго закрепляются. Простые движения, которые ребенок учит с ошибками, сделают невозможным в будущем правильное формирование более сложных двигательных навыков, а это будет затруднять полное раскрытие двигательной одаренности ребенка.

Формирование движений детей первоначально происходит с помощью навыков самостоятельной ходьбы. Ходьба недостаточно оформлена из-за незрелости всего организма: слабость мышц нижних конечностей, высокое расположение центра тяжести тела над тазобедренной осью, отсутствие равновесия вследствие недостаточного развития нервной системы, а поэтому и недостаточная координация движений рук и ног. Овладение навыком ходьбы влияет не только на физическое развитие, но и на эмоциональное состояние ребёнка, помогает расширению интереса к окружающему, изменяет характер поведения его в жизни. Всё это вносит значительные изменения в общее развитие ребёнка.

Правильное развитие ребенка раннего возраста, невозможно без достаточной физической активности. Исследования показали, что у двухлетних детей на активные движения приходится 70% времени бодрствования, а у трехлетних — не менее 60%. Постепенно, по мере развития движения у детей приобретают большую законченность, определенную целесообразность и целенаправленность. Однако в коре головного мозга процессы иррадиации преобладают над процессами концентрации, поэтому движения детей отличаются неточностью, некоординированностью. Недостаточная развитость психических процессов, в особенности внимания, не позволяет детям долго сосредотачиваться на чем-то одном, дети быстро утомляются.

К 3 году жизни, у ребёнка оформляются все основные движения, за исключением бега и недоступных ещё пока ему прыжков. Они не могут ритмично бегать, часто теряют равновесие, падают. Многие из них плохо отталкиваются от пола или земли, бегают, опираясь на всю стопу. Они не могут поднять свое тело даже на небольшую высоту, поэтому им еще недоступны прыжки в высоту, через препятствия и прыжки на одной ноге. Дошкольники этого возраста охотно играют с мячом, однако движения их еще недостаточно согласованны, глазомер не развит: им трудно ловить мяч. Они быстро утомляются от разнообразных движений, отвлекаются.

Детям 3-4 лет свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности. В этом возрасте тело ребенка отличается тем, что у ребенка большее развитие приобретает верхние части тела и мускулатуры плечевого пояса и мышц-сгибателей.

Дошкольники 3-4 лет отличаются высокой двигательной активностью, однако, отмечается недостаточная согласованность движений, в которых участвуют крупные группы мышц. Для этого периода дошкольного детства характерна повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений.

Что касается дыхательной системы организма детей, то структура легочной ткани еще не достигает полного развития; носовые ходы, трахея и бронхи сравнительно узки, в связи с этим, затрудняет поступление воздуха в легкие затруднительно; ребра незначительно наклонены, диафрагма расположена высоко, в связи с чем, амплитуда дыхательных движений невелика. Из-за данных особенностей в развитии ребенок дышит поверхностно и значительно чаще, чем взрослый: у детей 3-4 лет частота дыхания - 30 в минуту, 5-6 лет - 25 в минуту; у взрослых - 15-18. Поэтому детей неглубокое дыхание, что ведет к недостаточной вентиляции легких и к некоторому застою воздуха, а подрастающий организм требует повышенной доставки кислорода к тканям. Поэтому так важно, заниматься физической культурой, подвижными играми на свежем воздухе, так как это активизирует процессы газообмена.

Сердечнососудистая система детей дошкольников достаточно хорошо приспособлена к требованиям растущего организма, повышенная потребность тканей в снабжении кровью удовлетворяется легко. Сосуды в детском организме шире, чем у взрослых, и кровь по ним течет свободнее. Количество крови у ребенка относительно больше, чем у взрослого, но путь, который она должна проходить по сосудам, короче, тем самым скорость кровообращения больше. Исследования показали, что если пульс у взрослого человека равен 70-74 ударам в минуту, то у дошкольников в среднем 90-100 ударам в минуту. Нервная регуляция сердца несовершенна, поэтому оно быстро возбуждается, ритмичность его сокращений легко нарушается, и сердечная мышца при физической нагрузке довольно быстро утомляется. Однако, смена деятельности успокаивает сердечную деятельность ребенка и восстанавливает силы. Вот почему во время занятий с детьми физические упражнения нужно разнообразить: чередовать подвижные игры с играми малой двигательной активности и часто давать ребенку кратковременный отдых.

Нервная система в дошкольном возрасте развита лучше, чем у детей раннего возраста. В этом периоде заканчивается становление нервных клеток в головном мозге, который по внешнему виду и весу приближается к мозгу взрослого, но сама нервная система еще слаба. Поэтому надо учитывать легкую возбудимость дошкольников, очень осторожно относиться к ним: не давать длительных непосильных нагрузок, избегать чрезмерного утомления, так как процессы возбуждения в этом возрасте преобладают над процессами торможения.

Процесс образования костей у детей в этом возрасте не завершен, несмотря на то, что кровоснабжение у них лучше, чем у взрослых. В скелете преобладает хрящевая ткань, благодаря чему возможен дальнейший его рост; в то же время этим обуславливается мягкость и податливость костей, поэтому так важно в этом возрасте развивать физические качества, в особенности гибкость.

Рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон. Несмотря на это, дошкольники еще не способны к длительному мышечному напряжению из-за относительной слабости костно-мышечного аппарата и быстрой утомляемости.

К 4 -5 годам движения детей становятся более координированными: они осваивают прыжки, бег, перепрыгивание через препятствия, ловлю мяча.

У дошкольников от 5 до 7 лет становая сила увеличивается вдвое. Улучшаются показатели быстроты. Изменяются показатели общей выносливости.

В подготовительной к школе группе детей появляется легкость движений, бег становится ритмичным, уменьшаются боковые раскачивания; они прыгают в высоту, длину, через препятствия, осваивают метание мяча в цель; начинает развиваться глазомер. У детей старшего дошкольного возраста по сравнению с младшим тело крепче, пропорциональнее развита мускулатура. У них постепенно доводятся до автоматизма основные движения в ходьбе и беге, улучшается согласованность движений, заметно повышается способность к ручному труду. Благодаря большей устойчивости тела ребенку становятся доступнее простейшие упражнения в равновесии, беге на ловкость. У детей развивается выносливость, однако им нужно чаще менять исходные положения и разнообразить движения. Деятельность детей в этом возрасте постепенно наполняется содержанием и становится более сознательной.

Ученные заметили такую закономерность: чем моложе возраст, тем более несовершенными являются двигательные навыки, слабее развиты мелкие мышцы, интенсивнее протекают все процессы физического развития. Общие возрастные показатели не остаются неизменными — замечается тенденция к их росту. Современные дети в среднем имеют более высокий рост, лучше развиты физически и умственно, нежели их сверстники 15 – 20 лет назад. Такое явление получило в науке название «*акселерация*».

Но, несмотря на более быстрое развитие дошкольника, как в физическом, так и в психическом отношении, его возрастные особенности сохраняются в специфике мышления, склонности к подражанию, повышенной эмоциональности и впечатлительности.

Для того, чтобы обеспечить максимальное физическое развитие каждого ребенка, необходимо выполнение ряда условий.

Подбор адекватных средств и методов обучения, творческая направленность педагогического процесса; использование наряду с традиционными формами работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры и упражнения, физкультурные досуги, спортивные праздники) нетрадиционных средств и методов воспитания, таких как ритмическая гимнастика, занятия на тренажерах, занятия спортивными танцами и прочее.

Правильное физическое развитие дошкольников играет немаловажную роль в жизни детей. Все основы закладываются именно в дошкольном возрасте, поэтому этот период так важен в жизни ребенка. Это касается и психологических характеристик, и физиологических. Именно поэтому и психологическое, и физическое развитие детей дошкольного возраста должно находиться под самым пристальным вниманием. Развитие дошкольников разительно отличается от развития в более младшем возрасте. Первые годы организм малыша растет очень интенсивно и относительно равномерно. С четырех лет развитие несколько замедляется. В это время физическое развитие детей начинает постепенно приближаться к организму взрослому, позволяя выдерживать более высокие нагрузки в сравнении с ранним периодом.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

Возрастная группа	Достижения ребенка
-------------------	--------------------

<p>Вторая младшая группа</p>	<p><i>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • О роли в организме органов чувств • О том, как беречь, ухаживать за органами чувств • О полезной и вредной пище • Об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека • О том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение • О том, что с помощью сна восстанавливаются силы • Об упражнениях, укрепляющих различные органы и системы организма • О необходимости закаливания • О ценности здоровья • О необходимости лечения • Поддерживает правильную осанку • Участвует в закаливающих процедурах • Участвует в утренней гимнастике • Различает и называет органы чувств (глаза, рот, нос, уши) • Бережно относится к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей • Сообщает о самочувствии взрослым • Избегает ситуаций, приносящих вред здоровью • Соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни. <p><i>Физическая культура:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходит и бежит свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног • Действует совместно • Строится в колонну по одному • Строится в шеренгу • Строится в круг • Находит свое место при построениях • Сохраняет правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии • Соблюдает элементарные правила, согласовывает движения, ориентируется в пространстве. • Выполняет в играх правила со сменой видов движений • Принимает правильное исходное положение в метании мешочков с песком и мячей • Энергично отталкивает мячи при катании, бросании. Ловит мяч двумя руками одновременно • Выполняет хват за перекладину во время лазанья • Ползает • Участвует в совместных играх и физических упражнениях • Реагирует на сигналы «беги», «лови», «стой» и др. • Выполняет правила в подвижных играх • Участвует в подвижных играх с правилами • Играет с каталками, тележками, автомобилями • Играет с мячами, шарами • Пользуется физкультурным оборудованием в свободное время
<p>Средняя группа</p>	<p><i>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Потребность быть здоровым • Потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу

овощей и фруктов, других полезных продуктов

- Части тела
- Органы чувств
- Функциональное назначение частей тела для жизни и здоровья человека
- Функциональное назначение органов чувств для жизни и здоровья человека
- Необходимые телу человека вещества и витамины
- Важность для здоровья сна
- Важность для здоровья гигиенических процедур
- Важность для здоровья движений, закаливания
- Понятия «здоровье» и «болезнь»
- Составляющие здорового образа жизни
- Значение физических упражнений для организма человека
- Физические упражнения на укрепление различных органов и систем организма
- Участвует в закаливающих процедурах
- Участвует в различных подвижных играх
- Участвует в утренней гимнастике
- Устанавливает связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием
- Обращается за помощью к взрослым при заболевании, травме
- Заботится о своем здоровье
- Выполняет физические упражнения на укрепление различных органов и систем организма

Физическая культура:

- Поддерживает правильную осанку
- Ходит, согласовывая движения рук и ног
- Бегаёт, согласовывая движения рук и ног
- Бегаёт легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком
- Выполняет действия по сигналу
- Выполняет построения
- Соблюдает дистанцию во время передвижения
- Ползает
- Пролезает, подлезает
- Перелезает через предметы
- Перелезает с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево)
- Принимает правильное исходное положение при метании
- Отбивает мяч о землю правой и левой рукой
- Бросает и ловит мяч кистями рук (не прижимая к груди)
- Выполняет движения в различных формах двигательной деятельности детей
- Творчески использует двигательные умения и навыки в самостоятельной двигательной деятельности
- Выполняет ведущую роль в подвижной игре
- Осознанно относится к выполнению правил игры
- Творчески использует физкультурный инвентарь и атрибуты для подвижных игр на прогулках
- Участвует в физкультурных досугах и физкультурных праздниках
- Проявляет активность в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.

	<ul style="list-style-type: none"> • Ориентируется в пространстве • Проявляет инициативность в организации знакомых игр • Выполняет действия по сигналу
Старшая группа	<p><i>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Потребность в здоровом образе жизни • Интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься • Особенности функционирования и целостности человеческого организма • Индивидуальные особенности организма и здоровья • Составляющие здорового образа жизни и факторы, разрушающие здоровье • Зависимость здоровья человека от правильного питания • Роль гигиены и режима дня для здоровья человека • Правила ухода за больным • Возможности здорового человека • Сведения из истории олимпийского движения • Место человека в природе (как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде) • Основы техники безопасности и правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке • Самостоятельно организывает подвижные спортивные игры, выполняет спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование • Характеризует свое самочувствие <p><i>Физическая культура:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Стремится участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах • Интерес детей к различным видам спорта • Важные сведения о событиях спортивной жизни страны • Сохраняет правильную осанку • Осознанно выполняет движения • Проявляет физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности • Проявляет быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость • Легко ходит и бежит, энергично отталкиваясь от опоры • Бежит на перегонки, с преодолением препятствий • Лазает по гимнастической стенке, меняя темп • Сочетает замах с броском при метании • Подбрасывает и ловит мяч одной рукой • Отбивает мяч правой и левой рукой на месте • Ведет мяч при ходьбе • Отбивает мяч правой и левой рукой при ходьбе • Ориентируется в пространстве • Участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах • Организует знакомые подвижные игры • Активно участвует в коллективных играх, спортивных развлечениях, соревнованиях
Подготовительная группа	<p><i>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Интерес и любовь к спорту • Особенности строения и функционирования организма человека • Особенности рационального питания (объем пищи,

	<p>последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Значение двигательной активности в жизни человека, использование специальных физических упражнений для укрепления своих органов и систем • Особенности активного отдыха, правила и виды закаливания, польза закаливающих процедур • Роль солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влияние на здоровье <p><i>Физическая культура:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Потребность в ежедневной двигательной деятельности • Интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта • Интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол) • Виды спорта и спортивных игр • Сохраняет правильную осанку в различных видах деятельности • Соблюдает заданный темп в ходьбе и беге • Совершает активные движения кисти руки при броске • Быстро перестраивается на месте и во время движения • Равняется в колонне, шеренге, круге; выполняет упражнения ритмично, в указанном темпе • Проявляет физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость • Поддерживает статическое и динамическое равновесие • Двигается координированно, в том числе при ориентировке в пространстве • Участвует в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования) • Перелезает с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали • Придумывает варианты игр, комбинирует движения, проявляя творческие способности • Организовывает подвижные игры.
--	---

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

2.1.1. Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений для детей 3-4 лет

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам

(ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догнать убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

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

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

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

Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

2.1.2. Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений для детей 4-5 лет

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону

(направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы;

полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

Подвижные игры

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

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

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

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

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

2.1.3. Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений для детей 5-6 лет

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

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

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

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге.

Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

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

Спортивные игры

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

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

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

Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Удочка».

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

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

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

2.1.4. Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений для детей 6-7 лет

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

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

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2–3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2–3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

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

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

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

Спортивные игры

Элементы баскетбола. Передавание мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди в движении. Ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Ведение мяча змейкой между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота.

Элементы хоккея (без коньков—на снегу, на траве). Ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы. Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой. Ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадание шайбой в ворота, удары по шайбе с места и после ведения.

Бадминтон. Перебрасывание волана на сторону партнёра без сетки, через сетку (правильно держа ракетку) Свободное передвижение по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Выполнение подготовительных упражнений с ракеткой и мячом: подбрасывание и ловля мяча одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку) Поддача мяча через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры

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

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

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

С ползанием и лазаньем. «Перелёт птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Весёлые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!», лапта.

2.2. Методы и приемы организации работы по физическому развитию

Общедидактические, наглядные	<ul style="list-style-type: none"> ● Наглядно-зрительные (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры, схемы). ● Наглядно-слуховые (музыка, песни). ● Тактильно-мышечные (непосредственная помощь педагога).
Вербальные	<p>Объяснения, пояснения, указания.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Подача команд, распоряжений, сигналов. ● Вопросы к воспитанникам. ● Образный сюжетный рассказ, беседа. ● Словесная инструкция
Практические	<ul style="list-style-type: none"> ● Повторение упражнений ● Проведение упражнений в игровой форме ● Проведение упражнений в соревновательной форме
Информационно-рецептивный	Характеризуется взаимосвязанностью и взаимозависимостью действий педагога и воспитанника
Репродуктивный	Предусматривает воспроизведение воспитанником продемонстрированных взрослым (сверстником) способов двигательных действий.
Метод проблемного обучения	Предусматривает постановку перед воспитанником проблемы и предоставления ему возможности самостоятельного решения путем тех или иных двигательных действий

2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы

Возраст	Приоритетная сфера инициативы	Деятельность педагога по поддержке детской инициативы
3-4 года	Продуктивная деятельность	<p>Создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого воспитанника</p> <p>Рассказывать воспитанникам об их реальных, а также возможных в будущем достижениях</p> <p>Отмечать и публично поддерживать любые успехи воспитанников</p> <p>Поощрять самостоятельность воспитанников и расширять ее сферу</p> <p>Помогать воспитаннику найти способ реализации собственных поставленных целей</p> <p>Поддерживать стремление научиться делать что-то и радостное ощущение возрастающей умелости</p> <p>В ходе ООД и в повседневной жизни терпимо относиться к затруднениям воспитанника, позволять ему действовать в своем темпе</p> <p>Не критиковать результаты деятельности воспитанников, а также их самих. Использовать в роли носителей критики только игровые персонажи. Ограничить критику только результатами продуктивной деятельности.</p> <p>Учитывать индивидуальные особенности воспитанников, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным воспитанникам.</p> <p>Уважать и ценить каждого воспитанника независимо от его достижений, достоинств и недостатков.</p> <p>Создавать в группе положительный эмоциональный микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем</p>

		воспитанникам: выражать радость при встрече; использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к воспитаннику; проявлять деликатность и тактичность.
4-5 лет	Познание окружающего мира	<p>Поощрять желание воспитанника строить первые собственные умозаключения, внимательно выслушивать все его рассуждения, проявлять уважение к его интеллектуальному труду.</p> <p>Создать условия и поддерживать театрализованную деятельность воспитанников, их стремление переодеваться («рядиться»)</p> <p>Обеспечить условия для музыкальной импровизации, пения и движений под популярную музыку.</p> <p>Создать в группе возможность, используя мебель и ткани, строить «дома», укрытия для игр.</p> <p>Негативные оценки можно давать только поступкам воспитанника и только один на один, а не на глазах у группы.</p> <p>Недопустимо диктовать воспитанникам, как и во что они должны играть; навязывать им сюжет игры. Развивающий потенциал игры определяется тем, что это самостоятельная, организуемая самими воспитанниками деятельность.</p> <p>Участие взрослого в играх воспитанников полезно при выполнении следующих условий: воспитанники сами приглашают взрослого в игру или добровольно соглашаются на его участие; сюжет и ход игры, а также роль, которую взрослый будет играть, определяют воспитанники, а не педагог; характер исполнения роли также определяется воспитанниками.</p> <p>Привлекать воспитанников к украшению группы к праздникам, оОбсуждая разные возможности и предложения.</p> <p>Побуждать воспитанников формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого.</p> <p>Привлекать воспитанников к планированию жизни группы на день.</p>
5-6 лет	Внеситуативно-личностное общение	<p>Создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем воспитанникам: выражать радость при встрече; использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к воспитаннику.</p> <p>Уважать индивидуальные вкусы и привычки воспитанников.</p> <p>Поощрять желание создавать что-либо по собственному замыслу; обращать внимание воспитанников на полезность будущего продукта для других или ту радость, которую он доставит кому-то (маме, папе, бабушке, другу).</p> <p>Создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности воспитанников.</p> <p>При необходимости помогать воспитанникам в решении проблем организации игры.</p> <p>Привлекать воспитанников к планированию жизни группы на день и на более отдаленную перспективу. Обсуждать выбор спектакля для постановки, песни, танца и т.п.</p> <p>Создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой или познавательной деятельности по интересам.</p>
6-7 лет	Научение	Вводить адекватную оценку результата деятельности воспитанника с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта.

		<p>Спокойно реагировать на неуспех воспитанника и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание; совершенствование деталей и т.п. Рассказывать воспитанникам о трудностях, которые вы сами испытывали при обучении новым видам деятельности.</p> <p>Создавать ситуации, позволяющие воспитаннику реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников.</p> <p>Обращаться к воспитанникам с просьбой показать воспитателю и научить его тем индивидуальным достижениям, которые есть у каждого.</p> <p>Поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворения его результатами.</p> <p>Создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности.</p> <p>При необходимости помогать воспитанникам в решении проблем при организации игры.</p> <p>Привлекать воспитанников к планированию жизни группы на день, неделю, месяц. Учитывать и реализовывать их пожелания и предложения.</p> <p>Создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой или познавательной деятельности воспитанников по интересам.</p>
--	--	--

2.4. Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Ведущая цель — создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Родителям и воспитателям необходимо преодолеть субординацию, монологизм в отношениях друг с другом, отказаться от привычки критиковать друг друга, научиться видеть друг в друге не средство решения своих проблем, а полноправных партнеров, сотрудников.

Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей:

- изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;

- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в районе (городе, области);
- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный возраст. 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, а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Организация образовательного процесса

Расписание непосредственно образовательной деятельности составлено в соответствии требованиям СанПиН.

Область	Возраст	Продолжительность занятия	Кол-во занятий в неделю/месяц/год
Физическое развитие	3-4 года	15 минут	2/8/48
	4-5 лет	20 минут	2/8/48
	5-6 лет	25 минут	2/8/48
	6-7 лет	30 минут	2/8/48

3.2. Программно-методический комплекс образовательного процесса

Автор	Наименование
Веракса Н. Е., Комарова Т. С., Васильева М. А.	Инновационная программа дошкольного образования «От рождения до школы», Мозаика-синтез, 2019.-
Пензулаева Л. И.	Физическая культура в детском саду: младшая группа. – М.: Мозаика-синтез, 2014. – 80 с.
Пензулаева Л. И.	Физическая культура в детском саду: средняя группа. – М.: Мозаика-синтез, 2016. – 112 с.
Пензулаева Л. И.	Физическая культура в детском саду: старшая группа. – М.: Мозаика-синтез, 2015. – 128 с.
Пензулаева Л. И.	Физическая культура в детском саду: подготовительная к школе группа. – М.: Мозаика-синтез, 2014. – 112 с.

3.3. Физкультурно-оздоровительная работа

Содержание работы	Срок	Ответственный
ОРГАНИЗАЦИОННАЯ РАБОТА		
Составление плана прохождения учебного материала по всем возрастным группам	Ежемесячно	Инструктор по ФИЗО

Составление графика индивидуальных занятий с детьми, не усваивающими программу	Сентябрь-октябрь	Инструктор по ФИЗО
Подбор методик для детей с отклонениями в развитии с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей	Сентябрь-октябрь	Инструктор по ФИЗО
Подбор методик для разных возрастных групп	1-й квартал	Инструктор по ФИЗО
Разработка конспектов спортивных досугов для всех возрастных групп	Ежемесячно	Инструктор по ФИЗО
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА		
Антропометрия	Сентябрь, апрель	Медицинская сестра
Уточнение списка детей по группам здоровья	Сентябрь	Медицинская сестра
Медико-педагогический контроль над проведением занятий и закаливающих процедур	По плану	Заведующий, зам. зав. по ВОР, медицинская сестра
Проведение мониторинга по физическому развитию	Сентябрь, Апрель	Инструктор по ФИЗО
ФИЗКУЛЬТУРА И ОЗДОРОВЛЕНИЕ В РЕЖИМЕ ДНЯ		
Ежедневное проведение утренней гимнастики	В течение года	Воспитатели
Физкультурные занятия, занятия ЛФК	По плану	Инструктор по ФИЗО
Проведение физкультминуток	По мере необходимости	Воспитатели
Проведение гимнастики после сна	В течение года	Воспитатели
Проведение закаливающих процедур	В течение года	Воспитатели, мед. сестра
Проведение упражнений для глаз	В течение года	Воспитатели
ОРГАНИЗАЦИОННО-МАССОВАЯ РАБОТА		
Проведение дня здоровья	1 раз в квартал	Инструктор по ФИЗО, зам. зав. по ВОР, воспитатели
Участие в спортивных мероприятиях	По плану	Инструктор по ФИЗО, зам. зав. по ВОР
Проведение физкультурных досугов	1 раз в месяц	Инструктор по ФИЗО, зам. зав. по ВОР
Проведение физкультурных праздников	2 раза в год	Инструктор по ФИЗО, зам. зав. по ВОР
Оборудование спортивных уголков в группе	В течение года	Инструктор по ФИЗО, зам. зав. по ВОР, воспитатели
РАБОТА С ПЕДКОЛЛЕКТИВОМ И РОДИТЕЛЯМИ		
Освещение вопросов физического воспитания и оздоровления детей на педагогических советах и родительских собраниях	По плану	Инструктор по ФИЗО, зам. зав. по ВОР
Привлечение родителей к подготовке и проведению спортивных праздников, физкультурных досугов, дней здоровья	В течение года	Заведующий, инструктор по ФИЗО
Оформление наглядного материала для родителей и воспитателей	В течение года	Инструктор по ФИЗО, воспитатели