

# СОДЕРЖАНИЕ

1. **ЦелевойразделПрограммы:**
	1. Пояснительнаязаписка**:**
		* ЦелиизадачиПрограммы.
		* Принципыиподходыворганизацииобразовательногопроцесса.
		* Возрастныеособенностидетейот2до7лет
	2. Интеграцияобразовательныхобластей
	3. ПланируемыерезультатыосвоенияПрограммы.

# СодержательныйразделПрограммы:

* 1. Содержаниеобразовательнойдеятельностипоосвоениюдетьми образовательной области«Физическое развитие».
	2. Описаниеформ,способов,методовисредствреализацииПрограммыс учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.
	3. Системафизкультурно-оздоровительнойработывДОУ.
	4. Региональныйкомпонент.
	5. Особенностивзаимодействияссемьямивоспитанников.

# ОрганизационныйразделПрограммы:

* 1. Материально-техническоеобеспечение,обеспеченностьметодическими материалами.
	2. Организациядвигательногорежима.
		+ комплексно-тематическоепланирование
	3. ОрганизацияППРС,физкультурноеоборудованиеиинвентарь.

# Списокиспользуемойлитературы

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯЗАПИСКА.

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре вниманияРоссийскойФедерации.Важной,составнойчастьюгармоничногоразвитияребенка является физическое совершенство.

Дошкольный возраст – важный период формирования личности человека. Именно в детскомвозрастеформируютсяосновыфизическогоипсихическогоздоровьядетей.Занятия физической культурой призваны удовлетворять биологическую потребность дошколят в двигательной деятельности, даватьребенкувозможностьощущатьрадостьи удовлетворение от умения управлять своим телом.

Физическое воспитание детей представляет собой единую систему воспитательно- оздоровительныхмероприятийврежимедня,включающуюежедневноепроведениеутренней гимнастики, образовательной деятельности по физическому развитию, подвижных игр и развлечений в помещении и на свежем воздухе под непосредственным руководством воспитателя или руководителя по физическому воспитанию. Физкультурные занятия построены по общепринятой структуре:основные виды движений, упражнения общеразвивающего характера с различными предметами и без них, подвижные и малоподвижные игры, нетрадиционные формы и методы. Все физкультурные занятия проводятся в игровой и занимательной форме.

Согласно принципу интеграции, физическое развитие детей осуществляется не только в процессе специфических физкультурных и спортивных игр, упражнений и занятий, но и при организациивсехвидовдетскойдеятельностичерезфизкультминутки,дидактическиеигрыс элементами движения, подвижные игры с элементами развития речи , математики, конструирования и т.д.

Рабочаяпрограммапофизическойкультуресоставленавсоответствииснормативно- правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ:

* Законом«ОбобразованиивРоссийскойФедерации»,№273от29.12.2012г;
* КонституциейРоссийскойФедерациист.43,72;
* ПисьмомМинобразованияот02.06.1998г№89/34-16«ОреализацииправаДОУнавыбор программ и педагогических технологий»;
* СанПиНом 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержаниюиорганизациирежимаработыдошкольныхобразовательныхорганизаций";
* Федеральнымгосударственнымобразовательнымстандартомдошкольногообразования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации).

**Руководителюпофизическойкультуренужноцеленаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствуетболее успешномурешению остальных образовательных задач.**

# Целиизадачипрограммы.

Стандарт дошкольного образования направлен на решение задачи создания благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальнымиособенностямиисклонностями,развитияспособностейитворческого

потенциалакаждогоребенка,каксубъектаотношенийссамимсобой,другимидетьми, взрослыми и миром.

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:двигательной,втомчислесвязаннойсвыполнениемупражнений,направленныхна 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 основныхдвижений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формированиеначальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здоровогообразажизни,овладениеегоэлементарныминормамииправилами(впитании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.) (извлечение из ФГОС ДО)

**ЦЕЛЬ** программы – построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый уровень работы по физическому развитию детей, формированию физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностейисклонностей,обеспечивающейохрануиукреплениездоровья,формирование потребности здорового образа жизни.

**ЗАДАЧИ**:

1. Охранаиукреплениездоровьядетей;
2. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствиисегоиндивидуальнымиособенностями,развитиефизическихкачеств;
3. Созданиеусловийдляреализациипотребностидетейвдвигательной активности;
4. Воспитаниепотребностивздоровомобразежизни;
5. Обеспечениефизическогоипсихическогоблагополучиядетей.

ДлярешениязадачфизическоговоспитаниядетейвДОУиспользуются педагогические средства.

# Педагогическиесредства.

1. физкультурныезанятия,
2. физкультурныеразвлечения,
3. физкультурныедосуги,
4. дниздоровья,
5. спортивныепраздники,
6. оздоровительнаяпрофилактическаягимнастика**.**

Успешноерешениепоставленныхзадачвозможнолишьприусловии комплексного использования всех средств физического воспитания:

1. рациональныйрежим,питание,
2. закаливание(вповседневнойжизни;специальныемерызакаливания),
3. движение(различныевидыгимнастик,развивающиеупражнения,спортивныеигрыи эстафеты, физкультурные занятия).

Кроме,тогозадачинаправленныенафизическоеразвитиедетейрешаютсяиндивидуально, в других видах деятельности, проводимые воспитателем в группе (динамические паузы, физкультминутки, хождение по массажным дорожкам, малоподвижные игры и др.).

Вгруппахсозданыуголкифизическойкультуры,гдерасполагаютсяразличныепособия,в том числе и для профилактики плоскостопия. В детском саду имеются музыкальный, спортивный, тренажерный залы для занятий. Всё это повышает интерес малышей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.

Безусловно, особое значение в воспитании здорово ребёнка придаётся развитию движенийифизическойкультуредетейнафизкультурныхзанятиях.Причём,вкаждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

1. Маленькимдетямонидолжныдоставлятьудовольствие,научитьихориентироватьсяв пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки.
2. Всреднемвозрасте–развитьфизическиекачества(преждевсеговыносливостьисилу)
3. Встаршихгруппах–сформироватьпотребностьвдвижении,развиватьдвигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтомумыпытаемсяиспользоватьразнообразныевариантыпроведенияфизкультурных занятий:

1. Занятияпотрадиционнойсхеме.
2. Занятия-тренировкивосновныхвидахдвижений.
3. Ритмическаягимнастика.
4. Занятия-соревнования,гдедетивходеразличныхэстафетдвухкоманд выявляют победителей.
5. Сюжетно-игровыезанятия.
6. Нетрадиционныезанятия.

# Принципыпостроенияпрограммы.

* полноценноепроживаниеребенкомвсехэтаповдетства(младенческого,раннегои дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
* построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждогоребенка,прикоторомсамребенокстановитсяактивнымввыборесодержаниясвоего образования, становится субъектом образования;
* содействиеисотрудничестводетейивзрослых,признаниеребенкаполноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
* поддержкаинициативыдетейвразличныхвидах деятельности;
* сотрудничествоОрганизациис семьей;
* приобщениедетейксоциокультурнымнормам,традициямсемьи,обществаи государства;
* формированиепознавательныхинтересовипознавательныхдействийребенкавразличных видах деятельности;
* возрастнаяадекватностьдошкольногообразования(соответствиеусловий,требований, методов возрасту и особенностям развития);
* учетэтнокультурнойситуацииразвитиядетей.

# Возрастныеособенностидетейот3до7 лет.

У ребенка с 2 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психологические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системыребенкапозволяетпедагогампосредствомупражненийиподвижныхигрукреплять и совершенствовать его нервную систему.

Запериодраннегоидошкольногодетстванепрерывноизменяютсяпоказатели физического развития :роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки.

Запервыйгоджизниростребенкаизменяетсяпримернона25см.К5годамонудваивается по сравнению с первоначальным.

Массателаутраиваетсяпосравнениюсмассойприрождении.Послегодаприбавкимассы на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 – 7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Костнаясистемаребенкабогатахрящевойтканью.Костимягкие,гибкие, недостаточнопрочные,поэтомулегкоподдаютсякакблагоприятным,таки неблагоприятнымвозможностямивоздействиям.Этиособенноститребуют

вниманиякподборуфизическихупражнений,мебели,одеждыиобувивсоответствиис функциональными и возрастными возможностями.

Окостенениеопорно-двигательногоаппаратаначинаетсяс2–3лет.

Происходитэтопостепенновтечениевсегодошкольногодетства.Вэтопериодформируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника.

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

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольныйпериод. В укреплении свода стопы важнейшуюрольиграютфизическиеупражнения.Важноподобратьребенку соответствующую обувь.

Вмладшемвозрастеудетейбольшеразвитымышцы-сгибатели, поэтому часто его осанка бывает неправильна (сутулость, голова опущена, плечи сведены и т.д.). К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей,

увеличиваетсясила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличиваетсястановаясила–силамышцтуловища.Онаувеличиваетсяк7годамдо32–34 кг по сравнению с 15 – 17кг в 3 – 4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Он создаетестественный«мышечныйкорсет».Сгодамиукрепляютсямышцыживотаиспины. Это является как результатом как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

Встаршемдошкольномвозрастеотмечаетсябурноеразвитиеиперестройкавработевсех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной,

опорно-двигательной.Организмразвиваетсяоченьинтенсивно.Ребенокбыстроприбавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

Напротяжениипервых7летуребенкаувеличиваютсянетольковсевнутренниеорганы, ноисовершенствуютсяихфункции.Происходитсущественноеизменениевысшейнервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг 6 летнего ребенка в большой степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После 5 лет возникает потребность в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности осуществляется обмен информацией, планирование, разделение и координацияфункций.Постепенноскладываетсясплоченноедетскоеобщество.Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявлениявпсихическом развитии:

* хочетзаниматьсяинтереснымиделами,умеетсамихнаходить;
* стремитсякконтактам,проявляетдоброжелательностьвобщениисовзрослыми, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
* стремитсякосвоениюнового(информации,игр,способовдействийсразличными предметами).

Развитие опорно-двигательной системыудетей6–7летеще далекодозавершения. Костисодержатзначительноеколичествохрящевойткани,суставыоченьподвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается развитие физиологических

изгибовпозвоночника.Скелетнаямускулатурахарактеризуетсяслабымразвитием сухожилий,фасцийисвязок.К6-7годамхорошоразвитыкруглыемышцыживота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для правильного положения позвоночного столба, развиты слабее, заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени заметно увеличиваются – это способствует развитию координированных двигательных актов и физических качеств.

Уровеньразвитиякостно-мышечнойсистемыидвигательногоанализаторау детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений, имеющих

местовповседневнойдвигательнойактивности,воспроизводитьрядсложныхдвигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет

сделатьзаключениеобопределеннойзрелостидетей6-7 лет.

Старшиедошкольникиотличаютсявысокойдвигательнойактивностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков;

имлучшеудаютсядвижения,требующиескоростиигибкости,аихсила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

* сохраняетстатическоеравновесие(от15секунд),стоя

налинии(пяткаоднойногипримыкаеткноскудругойноги);

* подбрасываетиловитмячдвумяруками(от10раз);
* прыгаетвдлинусместа,приземляясьнаобе ногиинетеряя равновесие;
* бегаетсвободно,быстроисудовольствием,пробегаетсостартадистанцию30м,ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
* бросаеттеннисныймячилилюбоймаленькиймяч,снежок,мешочекипрочееудобной рукой на 5-8 метров;
* хорошовладеетсвоимтелом,сохраняетправильнуюосанку.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья:снижаетсячастотазаболеваний,онипротекаютсравнительнолегко,чащевсегобез осложнений.

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физическоговоспитаниядетейстаршегодошкольноговозрастаявляетсяучетихвозрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательныхфункцийпозволяетсделатьвыводонеобходимостисозданиядляребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры.

Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение. Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физическойкультуредетейвходенепосредственнообразовательнойдеятельнойпо физической культуре.

Причём,вкаждомвозрастномпериоденепосредственнообразовательнаядеятельность имеют разную направленность:

* маленькимдетямонидолжныдоставлятьудовольствие,научитьихориентироватьсяв пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки
* всреднемвозрасте–развитьфизическиекачества(преждевсеговыносливостьисилу)
* встаршихгруппах–сформироватьпотребностьвдвижении,развиватьдвигательные способности и самостоятельность и т.д.

ПоэтомумыпытаемсяиспользоватьразнообразныевариантыпроведенияНОД:

* потрадиционнойсхеме;
* состоящаяизнабораподвижныхигрбольшой,среднейималойинтенсивности;
* ритмическая гимнастика.
* соревнования,гдедетивходеразличныхэстафетдвухкомандвыявляют победителей.
* сюжетно-игроваянепосредственнообразовательнаядеятельность.
* различные виды непосредственно образовательной деятельности (использованиетренажеровиспортивныхкомплексов,туризмидругие).

### Интеграцияобластей

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные областикак,социально-коммуникативноеразвитие,познавательноеразвитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие. Социально-коммуникативное развитие. Развивать игровой

опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждатьксамостоятельномуигровомутворчествувподвижных

играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способностиприобщениисосверстникамиивзрослыми:умениепонятнообъяснитьправила

игры,помочьтоварищувзатруднительнойситуациипривыполнениизадания,разрешить конфликт через общение.

Познавательное развитие. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развиватьинтерескизучениюсебяисвоихфизическихвозможностей:осанка,стопа,рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие. Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения,видыдвиженийиупражнений);развиватьзвуковуюиинтонационнуюкультуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнятьупражнениявсоответствиисхарактеромитемпоммузыкальногосопровождения.

### Планируемыерезультатыосвоенияпрограммы.

КонечнымрезультатомосвоенияОбразовательнойпрограммыявляетсясформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

Физические качества: ребенок физически развитый, овладевший основными культурно- гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребностьвдвигательнойактивности.Самостоятельновыполняетдоступныевозрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни Общие показатели физического развития.

Сформированностьосновныхфизическихкачествипотребностивдвигательнойактивности. Двигательные умения и навыки.

Двигательно-экспрессивныеспособностиинавыки. Навыки здорового образа жизни.

Планируемыерезультаты:

**Перваямладшаягруппа:**

Укрепление физическогоипсихическогоздоровьядетей: Воспитание культурно-гигиенических навыков;

Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости,выносливостии координации);

Накоплениеидвигательногоопытадетей;

Овладениеиобогащениеосновнымивидамидвижения;

Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активностии физическом совершенствовании.

**Втораямладшая группа:**

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; Воспитание культурно-гигиенических навыков;

Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни; Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливостии координации);

Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активностии физическом совершенствовании.

**Средняя группа:**

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; Воспитание культурно-гигиенических навыков;

Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни; Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливостии координации);

Накоплениеиобогащениедвигательногоопытадетей; Овладение основными видами движения;

Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активностии физическом совершенствовании.

**Старшая группа:**

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; Воспитание культурно-гигиенических навыков;

Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни; Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливостии координации);

Накоплениеиобогащениедвигательногоопытадетей; Овладение основными видами движения;

Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активностии физическом совершенствовании.

**Подготовительнаягруппа:**

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; Воспитание культурно-гигиенических навыков;

Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни; Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливостии координации);

Накоплениеиобогащениедвигательногоопытадетей; Овладение основными видами движения;

Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активностии физическом совершенствовании.

* + 1. **СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙРАЗДЕЛПРОГРАММЫ**

# Содержаниеобразовательнойдеятельностипоосвоениюдетьми образовательной области«Физическое развитие».

Задачиисодержаниеработыпофизическомуразвитиювгруппе общеразвивающей направленности для детей 2-3 лет

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

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

Впервоймладшейгруппедетейстроятвколоннупоодному,вшеренгу,вкруг,врассыпную– сначала подгруппами, потом всей группой. Построение происходит с помощью воспитателя по зрительным ориентирам.

Общеразвивающиеупражнениядетимогутвыполнятьстояврассыпнуюилив кругу.

## ОВД:

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

Бег. Натретьемгодужизниребёнканужноучитьбегать,сохраняяравновесиеи заданное направление, не наталкиваясь на предметы.

Прыжки. В первой младшей группе вводятся прыжки на двух ногах на месте, с продвижением, а так же в длину и высоту с места. Основное внимание должно быть направлено на обучение детей отталкиванию двумя ногами, мягкому приземлениюна носки при прыжках вверх и в высоту с места.

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

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

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

Подвижные игры. Роль ведущего берёт на себя воспитатель. По ходу игры он подсказываетдетямихдействия,подбадриваетнеуверенных, застенчивых. Малыши выполняют движения, подражая педагогу.

Подвижную игру на занятии повторяют два-три раза. Особенностьюформированияудетейдвигательныхнавыковна данном возрастном этапе является многократное

повторениеоднихитехжедвижений.

Спервоймладшейгруппыврежимднявключаетсяутренняягимнастикадлительностью4-5 минут. В содержание входят строевые упражнения, ходьба, бег, подскоки, три-четыре общеразвивающих упражнения, разученных на занятии. Важно, чтобы дети делали гимнастику с желанием, интересом, чтобы испытывали радость от движений. Недопустимо принуждать их заниматься утренней гимнастикой.

Взрослыйдолженподдерживатьдвигательнуюактивностьдетей,поощряясамостоятельное использование ими атрибутов для игр. Руководство самостоятельной двигательной деятельностью детей осуществляется с учётом их индивидуальных особенностей.

Задачиисодержаниеработыпофизическомуразвитиювгруппе общеразвивающей направленности для детей 3-4 лет

Содержаниеобразовательнойобласти«Физическаякультура»направленонадостижение целейформированияудетейинтересаиценностногоотношениякзанятиямфизической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

* развитиефизическихкачеств(скоростных,силовых,гибкости,выносливостии координации);
* накоплениеиобогащениедвигательногоопытадетей(овладениеосновными движениями);
* формированиеувоспитанниковпотребностивдвигательнойактивностиифизическом совершенствовании.

Развитиефизическихкачеств,накоплениеиобогащениедвигательногоопыта:

1. Развиватьумениеходитьибегатьсвободно,нешаркаяногами,неопускаяголову,сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
2. Приучатьдействоватьсовместно.
3. Формироватьумениестроитьсявколоннупоодному,шеренгу,круг,находитьсвоеместо при построениях.
4. Формироватьумениесохранятьправильнуюосанкувположенияхсидя,стоя,вдвижении, при выполнении упражнений в равновесии.
5. Формироватьумениесоблюдатьэлементарныеправила,согласовыватьдвижения, ориентироваться в пространстве.
6. Продолжатьразвиватьразнообразныевидыдвижений,совершенствовать

основныедвижения.Развиватьнавыкилазанья,ползания;ловкость,выразительностьи красоту движений.

1. Вводитьвигрыболеесложныеправиласосменойвидовдвижений.
2. Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; приниматьправильноеисходноеположениевпрыжкахвдлинуивысотусместа; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.
3. Закреплятьумениеэнергичноотталкиватьмячиприкатании,бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
4. Обучатьхватузаперекладинувовремялазанья.
5. Закреплятьумениеползать.

Формированиепотребностивдвигательнойактивностиифизическом совершенствовании:

1. Поощрятьучастиедетейвсовместныхиграхифизическихупражнениях.
2. Воспитыватьинтерескфизическимупражнениям,учитьпользоватьс я физкультурным оборудованием в свободное время.
3. Способствоватьформированиюудетейположительныхэмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
4. Формироватьжеланиеиумениекататьсяна санках,

трехколесномвелосипеде,лыжах.

1. Развиватьумениесамостоятельносадитьсянатрехколесныйвелосипед,кататьсянанеми слезать с него.
2. Развиватьумениенадеватьисниматьлыжи,ходитьнаних,ставитьлыжина место.
3. Развиватьумениереагироватьнасигналы«беги»,«лови»,«стой»идр.;выполнятьправила в подвижных играх.
4. Развиватьсамостоятельностьитворчествопривыполнениифизическихупражнений,в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
5. Поощрятьсамостоятельныеигрыдетейскаталками,автомобилями,тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примерныйпереченьосновныхдвижений,спортивныхигри упражнений

## ОВД

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

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина25-50см,длина5-6м),покругу,змейкой,врассыпную;бегсвыполнениемзаданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой(расстояние1,5-2м),ввертикальнуюцель(высотацентрамишени1,2м)правойилевой 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.Ползаниеначетверенькахпопрямой(расстояние6м),между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь рукамипола;пролезаниевобруч;перелезаниечерезбревно.Лазаньеполесенке-

-стремянке,гимнастическойстенке(высота1,5м).

Прыжки.Прыжкинадвухногахнаместе,спродвижениемвперед(расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки

ребенка;черезлинию,шнур,через4-6линий(поочередночерезкаждую);через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповыеупражненияспереходами.Построениевколоннупоодному,шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическаягимнастика.Выполнениеразученныхранееобщеразвивающих

упражненийициклическихдвиженийпод музыку.

## ОРУ

Упражнениядлякистейрук,развитияиукреплениямышцплечевогопояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из

однойрукивдругуюпередсобой,заспиной,надголовой.Хлопатьвладошиперед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед,

встороны,поворачиватьихладонямивверх,подниматьиопускатькисти,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 положениялежанаспине:одновременноподниматьиопускатьноги,двигатьногами,какпри 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 наклоняяголову.Поочередноподниматьиопускатьноги,согнутыевколенях.Сидязахваты- вать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные упражнения Кататьсясневысокойгорки. Скольжение.

Подвижныеигры.

Сбегом.«Бегитекомне!»,«Птичкииптенчики»,«Мышиикот»,«Бегитекфлажку!»,«Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

Спрыжками.«Поровненькойдорожке»,«Поймайкомара»,«Воробышкиикот»,«Скочкина кочку».

Сподлезаниемилазаньем.«Наседкаицыплята»,«Мышивкладовой», «Кролики».

Сбросаниемиловлей.«Ктоброситдальшемешочек»,«Попадивкруг»,«Сбей кеглю»,

«Берегипредмет».

Наориентировкувпространстве.«Найдисвоеместо»,«Угадай,ктоигдекричит»,«Найди, что спрятано».

Спортивныеразвлечения.«Ктобыстрее?»,«Зимниерадости»,«Мырастемсильными и смелыми».

Задачиисодержаниеработыпофизическомуразвитиювгруппе общеразвивающей направленности для детей 4-5 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижениецелейформированияудетейинтересаиценностногоотношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через

решениеследующихспецифическихзадач:

* развитиефизическихкачеств(скоростных,силовых,гибкости,выносливости и координации);
* накоплениеиобогащениедвигательногоопытадетей(овладениеосновными движениями);
* формированиеувоспитанниковпотребностивдвигательнойактивностиифизическом совершенствовании.

Развитиефизическихкачеств,накоплениеиобогащениедвигательногоопыта:

1. Формироватьправильнуюосанку.
2. Закреплятьиразвиватьумениеходитьибегать,согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
3. Приучатьквыполнениюдействийпосигналу.Упражнятьвпостроениях,соблюдении дистанции во время передвижения.
4. Закреплятьумениеползать,пролезать,подлезать,перелезатьчерез предметы.
5. Развиватьумениеперелезатьсодногопролетагимнастическойстенкинадругой(вправо, влево).
6. Закреплятьумениеэнергичноотталкиватьсяиправильноприземлятьсявпрыжкахнадвух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
7. Впрыжкахвдлинуивысотусместаформироватьумениесочетатьотталкиваниесовзмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.
8. Закреплятьумениеприниматьправильноеисходноеположениеприметании,отбиватьмяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
9. Развиватьфизическиекачества:гибкость,ловкость,быстроту,выносливостьидр.
10. Продолжатьразвиватьактивностьдетейвиграхсмячами,скакалками,обручамиит.д.
11. Закреплятьумениекататьсянатрехколесномвелосипедепопрямой,по кругу.
12. Совершенствоватьумениеходитьналыжахскользящимшагом,выполнятьповороты, подниматься на гору.

Формированиепотребностивдвигательнойактивностиифизическомсовершенствовании:

1. Формироватьуменияинавыкиправильноговыполнениядвиженийвразличныхформах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
2. Развиватьисовершенствоватьдвигательныеуменияинавыкидетей,умениетворчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
3. Закреплятьумениевыполнятьведущуюрольвподвижнойигре,осознанноотноситьсяк выполнению правил игры.
4. Приучатьдетейксамостоятельномуитворческомуиспользованиюфизкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
5. Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два разавгод—физкультурныепраздники(зимнийилетний)продолжительностью45минут.
6. Продолжатьразвиватьактивностьдетейвиграхсмячами,скакалками,обручамиит.д.
7. Развиватьбыстроту,силу,ловкость,пространственнуюориентировку.
8. Воспитыватьсамостоятельностьиинициативностьворганизациизнакомых игр.
9. Приучатьквыполнениюдействийпосигналу.
10. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность,самостоятельность,инициативность,умениеподдерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Примерныйпереченьосновныхдвижений,спортивныхигриупражнений:

## ОВД

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьбасвысокимподниманиемколен,мелкимиширокимшагом,приставным

шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьбапопрямой,покругу,вдольграницзала,змейкой(междупредметами),врассыпную.

Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом,прыжками,изменениемнаправления,темпа,сосменойнаправляющего.Ходьбамежду 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,

смешочкомнаголове,ставяногусноска,рукивстороны).Ходьбапоребристойдоске,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.

Кружениевобестороны(рукина поясе).

Бег.Бегобычный,наносках,свысокимподниманиемколен,мелкимиширокимшагом.Бегв 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 з 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,погоризонтальнойинаклоннойдоске,скамейке,погимнастической 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.

Пролезаниевобруч,перелезаниечерезбревно,гимнастическуюскамейку.Лазаньепогим- настической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясьвперед(расстояние2-3м),споворотомкругом.Прыжки:ногивместе,ногиврозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см).

Прыжкискороткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей дpyr 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 расстояния2м).Бросаниемячавверх,оземлюиловляегодвумяруками(3-4разаподряд),

отбиваниемячаоземлюправойилевойрукой(неменее5разподряд).Метаниепредметовна 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; перестроениевколоннуподва,потри;равнениепоориентирам;поворотынаправо,налево,

кругом;размыканиеисмыкание.

Ритмическаягимнастика.Выполнениезнакомых,разученныхранееупражненийи цикличных движений под музыку.

## ОРУ

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Подниматьрукивперед,встороны,вверх(одновременно,поочередноотводитьруки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми

в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула(кстенке);подниматьпалку(обруч)вверх,опускатьзаплечи;сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнениядляразвитияиукреплениямышцспиныигибкостипозвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться,

выполняязадание:кластьибратьпредметыизразныхисходныхположений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе.

Прокатыватьмячвокругсебяизисходногоположения(сидяистоя 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 положенийлежанаспине,сидя.Поворачиватьсясоспинынаживот,державвытянутыхруках 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 (4-5раз подряд); приседания, держарукинапоясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередноподнимать ноги, согнутые в коленях.Ходить по палке или по канату, опираясьноскамиопол,пяткамиопалку(канат).Захватыватьиперекладыватьпредметыс места на место стопами ног.

Статическиеупражнения.Сохранениеравновесиявразныхпозах:стоянаносках,рукивверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

Спортивныеупражнения

1. Проводитьодинразвмесяцфизкультурныедосугидлительностью25-30минут;дваразав год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.
2. Вовремяфизкультурныхдосуговипраздниковпривлекатьдошкольниковкактивному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Примерныйпереченьосновныхдвижений,подвижныхигриупражнений

## ОВД

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 шагомвправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки,веревке(диаметр1,5-3см),понаклоннойдоскепрямоибоком,наносках.Ходьбапо

гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине,раскладываниемисобираниемпредметов,прокатываниемпередсобоймячадвумя 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.Бегобычный,наносках,свысокимподниманиемколена(бедра),мелкимишироким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями.

Непрерывныйбегвтечение1,5-2минутвмедленномтемпе,бегвсреднемтемпена

80-120м(2-3раза)вчередованиисходьбой;челночныйбег3разапо10м.Бегнаскорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года —30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по

наклоннойдоскевверхивнизнаносках,бокомприставнымшагом.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(расстояние3-4м),толкаяголовоймяч;ползаниепогимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками.

Перелезаниечерезнесколькопредметовподряд,пролезаниевобручразными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки.Прыжкинадвухногахнаместе(по30-40прыжков2-3раза)чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, una нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь ~еред, в высоту с места прямо и

бокомчерез5-6предметов—поочереднопезкаждый(высота15-20см).

Прыжкинамягкоепокрытиевысотой–20см,прыжкисвысоты30см

вобозначенноеместо,прыжкивдлинусместа(неменее80см),вдлину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10разподряд);однойрукой(правой,левойнеменее4-6раз);бросаниемячавверхиловляего 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). Отбиваниемяча о землюна 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, тю трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге.

Размыканиевколонне—навытянутыерукивперед,вшеренге—навытянутыерукив стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражненийподмузыку.Согласованиеритмадвиженийсмузыкальнымсопровождением.

## ОРУ

Упражнениядлякистейрук,развитияиукреплениямышцплечевогопояса.Разводитьрукив 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(кистиповернутытыльнойсторонойвнутрь)вперед-вверх;подниматьрукивверх- назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать рукивверхиопускатьвниз,стояустены,касаясьеезатылком,плечами,спиной,ягодицамии пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки.

Поворачиваться,разводярукивстороны,изположенийрукипередгрудью,рукиза голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу

\*груди(группироваться).

Упражнениядляразвитияиукреплениямышцбрюшногопрессаиног.Переступать на

месте,неотрываяноскиноготпола.Приседать(скаждымразомвсениже), поднимая

рукивперед,вверх,отводяихзаспину.Подниматьпрямыеногивперед(махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног,

приподниматьиопускатьих;перекладывать,передвигатьихсместанаместо.Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статическиеупражнения.Сохранятьравновесие,стоянагимнастическойскамейкенаносках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивныеигры

Элементыбаскетбола.Перебрасыватьмячдругдругудвумярукамиотгруди,вестимяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон.Отбиватьволанракеткой,направляяеговопределеннуюсторону. 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.

Элементыхоккея.Прокатыватьшайбуклюшкойвзаданномнаправлении,закатыватьеев ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Подвижныеигры.

Сбегом.«Ловишки»,«Уголки»,«Парныйбег»,«Мышеловка»,«Мывеселыеребята»,«Гуси- лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и шука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

Спрыжками.«Неоставайсянаполу»,«Ктолучшепрыгнет?»,«Удочка»,«Скочкинакочку»,

«Ктосделаетменьше прыжков?»,«Классы».

Слазаньемиползанием.«Ктоскореедоберетсядофлажка?»,«Медведьипчелы»,«Пожарные на ученье».

Сметанием.«Охотникиизайцы»,«Бросьфлажок?»,«Попадивобруч»,«Сбеймяч»,«Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафетапарами»,«Пронеси мяч,незадевкеглю», «Забрось мяч в кольцо»,

«Дорожкапрепятствий».

Сэлементамисоревнования.«Ктоскореепролезетчерезобручкфлажку?»,«Ктобыстрее?»,

«Ктовыше?».

Народныеигры.«Гори,гориясно!»идр.

Спортивныеразвлечения.«Веселыестарты»,«Подвижныеигры»,«Зимниесостязания»,

«ДетскаяОлимпиада».

### Задачиисодержаниеработыпофизическомуразвитиювгруппеобщеразвивающей направленности для детей 6-7 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиямфизическойкультурой,гармоничноефизическоеразвитиечерезрешение следующих специфических задач:

* развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
* накоплениеиобогащениедвигательногоопытадетей(овладениеосновными движениями);
* формированиеувоспитанниковпотребностивдвигательнойактивностии физическом совершенствовании.

Развитиефизическихкачеств,накоплениеиобогащениедвигательногоопыта:

1. Формироватьпотребностьвежедневнойдвигательной деятельности.
2. Формировать сохранятьправильную осанкувразличныхвидах деятельности.
3. Закреплять умениесоблюдать заданныйтемп входьбеибеге.
4. Добиватьсяактивногодвижениякистирукиприброске.
5. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равнятьсявколонне,шеренге,круге;выполнятьупражненияритмично,вуказанном воспитателем темпе.
6. Развиватьфизическиекачества:силу,быстроту,выносливость,ловкость, гибкость.
7. Продолжатьупражнятьдетейвстатическомидинамическомравновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
8. Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизическихкачеств(ловкость,сила,быстрота,выносливость,гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
9. Совершенствоватьтехникуосновныхдвижений,добиваясьестественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
10. Закреплятьумениесочетатьразбегсотталкиваниемвпрыжкахна мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
11. Упражнятьвперелезанииспролетанапролетгимнастической стенки по диагонали.

Формированиепотребностивдвигательнойактивностии физическом совершенствовании:

1. Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческиеспособности.Закреплятьумениесамостоятельноорганизовыватьподвижные игры, придумывать собственные игры.
2. Поддерживатьинтерескфизическойкультуреиспорту,отдельнымдостижениямвобласти спорта.
3. Развиватьинтерескспортивнымиграмиупражнениям(городки,бадминтон,баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).
4. Проводитьодинразвмесяцфизкультурныедосугидлительностьюдо40минут,дваразав год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Примерныйпереченьосновныхдвижений,подвижныхигриупражнений.

## ОВД

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставнымшагомвперединазад,гимназическимшагом,перекатомспяткинаносок;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, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке

боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и проносядругуюмахомвпередсбокускамейки;поднимаяпрямуюногуиделаяподней хлопок; с остановкой посредине 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.

Кружениесзакрытымиглазами(состановкойивыполнениемразличных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасываяпрямыеногивперед,мелкимиширокимшагом.Бегвколоннепоодному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске,

бревну,в чередованиис ходьбой,прыжками,сизменениемтемпа.

Непрерывныйбегвтечение2-3минут.Бегсосреднейскоростьюна80-120м(2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз

по10м.Бегнаскорость:30мпримерноза6,5-7,5секундыкконцугода.

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, использованиемперекрестногоиодноименногодвижениярукиног,перелезаниемспролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением.Прыжкивверхизглубокогоприседа,намягкоепокрытиесразбега(высотадо 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на

ногу),прыжкичерездлиннуюскакалкупоодному,парами,прыжкичерезбольшойобруч(как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (неменее 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 разныхнаправлениях.Перебрасываниенабивныхмячей.Метаниенадальность(6-12м)левой

иправойрукой.Метаниевцельизразныхположений(стоя,стоянаколенях,сидя),метаниев 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 одногокруга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Ритмическаягимнастика.Красивое,грациозноевыполнениефизическихупражненийпод музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

## ОРУ

Упражнениядлякистейрук,развитиянаукреплениямышцплечевогопояса.Подниматьруки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях

руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокругвертикальнойоси,напредплечьеикистирукипередсобойисбоку;вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнениядляразвитияиукреплениямышцспиныигибкостипозвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головой): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны.

В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении;переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Изположениялежанаспинеподниматьобеногиодновременно,стараяськоснутьсялежащегоза головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя,ногиврозь);приседатьизположенияногиврозь,переносямассутеласоднойногина другую,неподнимаясь.Выполнятьвыпадвперед,всторону;касатьсяноскомвыпрямленной ноги(махвперед)ладонивытянутойвпередруки(одноименнойиразноименной);свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статическиеупражнения.Сохранятьравновесие,стоянаскамейке,кубенаносках,наодной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

Спортивныеупражнения Спортивные игры

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча).Перебрасыватьмячидругдругудвумярукамиотгрудивдвижении.Ловитьлетящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и

с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч однойрукой,передаваяегоизоднойрукивдругую,передвигаясьвразныхнаправлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте.Вестимячзмейкоймеждурасставленнымипредметами,попадатьвпредметы,забивать мяч в ворота.

Элементы хоккеяВести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкойдругдругу,задерживатьшайбуклюшкой.Вестишайбуклюшкойвокругпредметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева).

Попадатьшайбойвворота,ударятьпонейсместаипослеведения.

Бадминтон.Правильнодержатьракетку.Перебрасыватьволанракеткойнасторонупартнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Подвижныеигры.

Сбегом.«Быстровозьми,быстроположи»,«Переменипредмет»,«Ловишка,бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки»,

«Коршунинаседка».

Спрыжками.«Лягушкиицапля»,«Непопадись»,«Волкворву».

Сметаниемиловлей.«Когоназвали,тотловитмяч»,«Стоп»,«Ктосамый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты.«Веселыесоревнования»,«Дорожкапрепятствий».

Сэлементамисоревнования.«Ктоскореедобежитчерезпрепятствияк флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?»Народные игры. «Гори, гори ясно», лапта.

Спортивныеразвлечения.«ЛетняяОлимпиада»,«Ловкиеисмелые»,«Спорт, спорт, спорт», «Зимние катания», «Игры-соревнования», «Путешествие в Спортландию».

# Описаниеформ,способов,методовисредствреализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

Непосредственнообразовательнаядеятельность

### 3-4года

* развивающаяигроваядеятельность;
* подвижные игры;
* спортивныеигрыиупражнения;
* спортивные праздникииразвлечения,досуги,дниздоровья;
* игровыебеседысэлементамидвижений;
* разныевидыгимнастик;
* закаливающиепроцедуры;
* физминутки,динамическиепаузы;
* чтениехудожественнойлитературы,рассматриваниеиллюстраций;
* двигательнаяактивностьвтечениидня.

### 4-5лет

* развивающаяигроваядеятельность;
* подвижные игры;
* спортивныеигрыи упражнения;
* спортивные праздникииразвлечения,досуги,дниздоровья;
* игровыебеседысэлементамидвижений;
* разныевидыгимнастик;
* закаливающиепроцедуры;
* физминутки,динамическиепаузы;
* чтениехудожественнойлитературы,рассматриваниеиллюстраций;
* двигательнаяактивностьвтечениидня.

### 5-6 лет

* развивающаяигроваядеятельность;
* подвижные игры;
* спортивныеигрыиупражнения;
* спортивные праздникииразвлечения,досуги,дниздоровья;
* игровыебеседысэлементамидвижений;
* разныевидыгимнастик;
* закаливающиепроцедуры;
* физминутки,динамическиепаузы;
* чтениехудожественнойлитературы,рассматриваниеиллюстраций;
* двигательнаяактивностьвтечениедня.

### 6-7лет

* развивающаяигроваядеятельность;
* подвижные игры;
* спортивныеигрыи упражнения;
* спортивные праздникииразвлечения,досуги,дниздоровья;
* игровыебеседысэлементамидвижений;
* разныевидыгимнастик;
* закаливающиепроцедуры;
* физминутки,динамическиепаузы;
* чтениехудожественнойлитературы,рассматриваниеиллюстраций;
* двигательнаяактивностьвтечениедня.

СтруктураНОДпофизическойкультуревспортивномзале.

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различныеформыиметодыпроведениязанятийспособствуютзакреплениюдвигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости),

развитиюкоординациидвижений,пространственнойориентациииукреплениюих физического и психического здоровья.

Продолжительностьзанятияпофизическойкультуре:

до15мин.-2-ямладшаягруппа 20 мин. - средняя группа

25мин.-старшая группа

30мин.-подготовительнаякшколегруппа Из них :

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Длительность:** | **Вводная часть** | **Основнаячасть** | **Заключительная****часть** |
|  | Ходьба, бег, | ОРУ | ОВД | Подвижная | Ходьба |
| корригирующие |  |  | игра | Малоподвижныеигры |
| упражнения, |  |  |  | Нетрадиционныеформы |
| ориентировкав |  |  |  |  |
| пространстве |  |  |  |  |
| **младшаягр.** | **2-3мин.** | **3-4мин.** | **8-9 мин.** | **3мин.** | **1-2мин.** |
| **средняягр.** | **3-4мин.** | **4-5мин.** | **9-10мин.** | **4 мин.** | **2мин.** |
| **старшаягр.** | **4-5мин.** | **5-6** | **10-12мин.** | **5мин.** | **2-3мин.** |
| **подготовит.гр** | **5-6мин** | **мин.** | **12-13мин** | **6мин.** | **3мин** |
|  |  | **6-7** |  |  |  |
|  |  | **мин.** |  |  |  |
| **моторная** | **95-100%** | **60-80%** | **50-60%** | **60-75%** | **90-100%** |
| **плотность** |  |  | (приразучиваниидвижений); |  |  |
|  |  |  | **60-100%** |  |  |
|  |  |  | (приповторенииисовершенствовании |  |  |
|  |  |  | движений). |  |  |

Общаяплотностьфизкультурногозанятия:

взале–не ниже80-85%,

занятиянавоздухе–нениже 90-100%.

# Структураоздоровительно-игровогочасанасвежемвоздухе.

Третьефизкультурноезанятиепроводитсянаулицевформеоздоровительно-игровогочаса, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно- игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне - летний период и ее снижение в осенне - зимний период.

Оздоровительнаяразминка(различныевидыходьбы,бега,прыжков;имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки)

1,5мин.-2-ямладшаягруппа, 2-3 мин. - средняя группа,

3-4мин.-старшаягруппа,

4-5мин.-подготовительнаякшколегруппа.

Оздоровительно-развивающаятренировка(развитиефизическихкачеств,формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре)

13,5мин.-2-ямладшаягруппа, 18 мин. - средняя группа,

22мин.-старшая группа,

26мин.-подготовительнаякшколегруппа.

# Формыорганизациидвигательнойактивности.

Выделяется6основныхформорганизациидвигательнойдеятельностиврежимеучебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

* традиционная(обучающийхарактер,смешанныйхарактер,вариативныйхарактер),
* тренировочная(повторениеизакреплениеопределенногоматериала),
* игровая(подвижныеигры,игры-эстафеты),
* сюжетно-игровая(можетвключатьразличныезадачипоразвитиюречииознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),
* с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер,беговаядорожка,гимнастическаяскамья,батут,дискздоровьяит.п.),
* поинтересам,навыбордетей(мячи,обручи,кольцеброс,полосапрепятствий,тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоя- тельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, есливосновеихсодержанияиспользуютсяупражнения,подвижныеигры,способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Дляполнойреализациипрограммыукрепляетсяматериально-техническаяи учебно-спортивная базу, проводится спортивные соревнования.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные**видыдеятельности**,выполняющиесвоицелиизадачи:

**Общеразвивающие упражнения**направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп,недостаточноеразвитиекоторыхмешаетовладениюсовершеннойтехникойбега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов,вприседе,совзмахомногами;наклонывперед,назад,всторонувстойкахнаногах,в седах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями;воспроизведениезаданнойигровойпозы;игрынапереключениевнимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление

полоспрепятствий,включающихвсебявисы,упоры,простыепрыжки,перелезаниечерез препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формированиеосанки:ходьбананосках,спредметаминаголове,сзаданнойосанкой;виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжиманиележасопоройнагимнастическуюскамейку;прыжковыеупражненияспредметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте

вверхивверхсповоротамивправоивлево),прыжкивверх-впередтолчкомоднойногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

Развитиекоординации:бегсизменяющимсянаправлениемпоограниченнойопоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитиебыстроты:повторноевыполнениебеговыхупражненийсмаксимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений;

броскивстенкуиловлямячасреднегодиаметравмаксимальномтемпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийсясходьбой,сбегомврежимебольшойинтенсивности,сускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимсяили изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение много скоков; повторноепреодолениепрепятствий(15-20см);передачанабивногомяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метаниенабивныхмячей(1—2кг)однойрукойидвумярукамиизразных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу,

отгруди);

прыжкиввысотунаместескасаниемрукойподвешенных ориентиров;

прыжкиспродвижениемвперед(правымилевымбоком),сдоставаниемориентиров, расположенных на разной высоте;

прыжкипоразметкамвполуприседеиприседе;запрыгиваниеспоследующимспрыгиванием.

**Физкультурно – оздоровительная деятельность** направлена на укрепление здоровьядетей,коррекциюосанки,развитиедвигательныхнавыков,занятиянекоторыми видамиспортаинатренажерах,атакжевоспитаниеположительногоотношенияксвоему здоровьюиформированиестремлениякздоровомуобразужизни.Поэтомунаправлению разработаны:

комплексыутреннейгимнастики

комплексыфизкультминуток

комплексыупражненийпопрофилактикенарушенийосанки,стоп комплексы дыхательных упражнений

гимнастикадляглазит.п.

* + - 1. **Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ. Спортивно–оздоровительнаядеятельность**направленанаформированиеу воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения ксвоему физическомуи психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

Организующиекомандыиприемы.Строевыедействиявшеренгеиколонне;выполнение строевых команд.

Акробатическиеупражнения.Упоры;седы;упражнениявгруппировке;перекаты. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Опорныйпрыжок:сместачерезгимнастическуюскамейку,держасьдвумярукамизакрай скамейки.

Гимнастическиеупражненияприкладногохарактера.Прыжкисоскакалкой.Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной

гимнастическойскамейке.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимсянаправлениемдвижения,изразныхисходныхположений;челночныйбег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковыеупражнения:наоднойногеидвухногахнаместеиспродвижением;вдлинуи высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски:большогомяча(1кг)надальностьразнымиспособами.

Метание:малогомячаввертикальнуюцельинадальностьправойилевойрукойпоочередно. Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания

и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола:ударпонеподвижномуикатящемусямячу;остановкамяча;ведениемяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

**Физкультурно–досуговыемероприятия**направленынаформированиеудетей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурныедосугиипраздникипроводятсявформевеселыхигр,забав,развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют

воспитаниючувстваколлективизма,товарищества,дружбы,взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

# Взаимодействиесоспециалистами.

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависитотвзаимодействияивзаимопонимания,какотдельныхпедагогов,так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействиеинструкторапофизическойкультуреивоспитателя.

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждойдетейиобувью(чешками),чтобыбылиснятымайкииудетейничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять

наутреннейгимнастикеивповседневнойжизнидетей.Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая развитие» по с

одержаниюназанятияхпофизическойкультуреивповседневнойжизнидетей: использование здоровьесберегающих технологий и специальных

физическихупражненийдляукрепленияоргановисистем

(дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание. «Социалиально- коммуникативное» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр,соревнованийидругойдеятельности;формированиенавыковбезопасногоповеденияво время подвижныхигр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности; помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

«Познавательноеразвитие»—активизациямышлениядетей,подвижныеигрыи упражнения, закрепляющие полученные знания.

Взаимодействиеинструкторапофизическойкультуреиучителя-логопеда Задачи взаимосвязи:

* Коррекциязвукопроизношения;
* Упражнениедетейв основныхвидахдвижений;
* Становлениекоординацииобщеймоторики;
* Умениесогласовыватьсловоижест;
* Воспитаниеуменияработатьсообща

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются: Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей); Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем; Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

Взаимодействиеинструкторапофизическойкультуреимузыкального руководителя

Музыкавоздействует:

* наэмоции детей;
* создаетуниххорошеенастроение;
* помогаетактивироватьумственнуюдеятельность;
* способствуетувеличениюмоторнойплотностизанятия,егоорганизации;
* освобождает инструктораиливоспитателяотсчета;
* привлекаетвниманиекжестам,осанке,позе,мимике.

# Системамониторингадостижениядетьмипланируемыхрезультатовосвоения программы

СистемамониторингадостиженийдетьмипланируемыхрезультатовосвоенияОбразовательной программы является составной частью образовательной программы.

Присоставлении мониторингамыопиралисьна:

* ФГОСДО
* МетодическиерекомендацииМинистерстваобразованияинаукиРФ«Оразработкеосновной общеобразовательной программы дошкольного образования» (письмо от 21.10.2010 № 03- 248).
* примерныйПорядокразработкиосновнойобщеобразовательнойпрограммыдошкольного образования.

КакуказановФГТ,планируемыерезультатыосвоениядетьмиосновнойобщеобразовательной программы дошкольного образования подразделяются на итоговые и промежуточные.

Промежуточная(текущая)оценка(проводится1развполугодиеилигод)–этоописаниединамики формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы по всем направлениям развития детей.

Итоговая оценка проводится при выпуске ребёнка из детского сада в школу и включает описание интегративныхкачестввыпускникаДОУ.Проводитсяежегодновподготовительнойкшколегруппе. Система мониторинга должна обеспечивать комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволять осуществлять оценку динамики достижений детей.

Системамониторинга содержит:

* уровниосвоенияпрограммыдлявсехвозрастныхгруппиповсемобразовательным областям;
* параметрыпсихическогоразвития–качества,которыепоказываютразвитиеребёнкавплане соответствия конкретному психологическому возрасту (в данном случае младшему, среднему, старшему дошкольному возрасту).

МетодикаорганизациимониторингаподобранавсоответствиисреализуемойПрограммой. (Это тестовые упражнения, наблюдения за детьми, беседы, анализ и т.д.)

Порезультатамтестированиязаполняютсядиагностическиекартыфизическойподготовленности детей на каждую возрастную группу, и планируется дальнейшая работа.

Обследованиепроходитпометодике:«Двигательнаяактивностьребенкавдетскомсаду» Рунова М.А.

# Национально-региональныйкомпонент.

Народныеигры:

1. «Осетинскиесалки»(Æрцахсмæ),.
2. «Барсывпещерах»(Стайлæгæты)
3. «Джигитысоревнуются»(Ирæттæерыс кæнынц)
4. «Рыбакиирыбы»(Кæсагахсджытææмæкæсæгтæ)
5. «Дед»(Дада)
6. «Бурыемедведи»(Урсæрсытæ)
7. «Водопадиветер» (Ǽхсæрдзæнæмæдымгæ)
8. «Волкиягнята»(Бирæгътææмæсæныччыта)
9. «Лягушки»(«Хæф»)
10. «Тохси» («Крупная кость, бита») 11.«Перетягивание» («Бæндæнæйхъазт») 12.«Жмурки» («Хъуырмарсытай») 13.««Жмурки–носильщики»(«Уаргъхæссæг»)
11. «Бита»(«Шела»)
12. «Палка»(«Чурка»)
13. Ястреб(«Хъæрццыгъа»)
14. Невод(«Кæсагахсæн»)
15. Цвет («Хуыз»)
16. Волкикозлята(«Бирæгъ æмœ сæныччытæ»)
17. Лисаи зайцы(«Рувас æмæ тæрхъустæ»)
18. Котята(«Гæдыйы лæппынтæ»)
19. Козыипастух («Фийау æмæ сæгътæ»)
20. Яблоко(«Фæткъуы»)
21. «Лесныезвери»
22. «Ветеридеревьев»(«Дымгæ æмæ бæлæстæй хъазт»)
23. Чепена(«Играсречитативом»)
24. Слепоймедведь («Куырм арс»)
25. Гаккариш(«Гаккырис»)
26. Отгадай(«Гандзæй»)
27. Журавли(«Хърихъуппытæй хъазт»)

# Особенностивзаимодействияссемьямивоспитанников.

Самымблагоприятнымвозрастомдляформированияполезныхпривычекявляется 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 представленийо жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду,

\*природе.

Цельработыинструкторапофизическойкультуресродителямивоспитанников—

консультативнаяпомощьвфизическомвоспитаниииразвитииребенкавсемье, атакжекоррекционнаяработавдомашнихусловияхсдетьмисограниченными возможностями здоровья.

# 4.ОрганизационныйразделПрограммы.

* 1. Материально-техническоеобеспечение,обеспеченностьметодическими материалами.
	2. Организациядвигательногорежима.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Формы организации** | **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** |
| Организованнаядеятельность | **6 час/нед** | **8 час/нед** | **10 час/нед** | **10 час иболее/нед** |
| Утренняягимнастика | **6-8 мин** | **6-8 мин** | **8-10мин** | **10-12мин** |
| Хороводнаяиграилиигра средней подвижности | **2-3 мин** | **2-3 мин** | **3-5 мин** | **3-5 мин** |
| Физминуткавовремязанятия | **2 – 3мин** |
| Динамическаяпаузамежду занятиями | **5 мин** |
| Подвижнаяигранапрогулке | **6-10мин** | **10-15мин** | **15-20мин** | **15-20мин** |
| Инд.раб.поразвитиюдвижений на прогулке | **8-10мин** | **10-12мин** | **10-15мин** | **10-15мин** |
| Динамическийчаснапрогулке | **15-20мин** | **20-25мин** | **25-30мин** | **30-35мин** |
| Физкультурныезанятия | **15-20мин** | **20-25мин** | **25-30мин** | **30-35мин** |
| Музыкальныезанятия | **15-20мин** | **20-25мин** | **25-30мин** | **30-35мин** |
| Гимнастикапоследневного сна | **5-10мин** | **5-10мин** | **5-10мин** | **5-10мин** |
| Спортивныеразвлечения | **20 мин** | **30 мин** | **30 мин** | **40-50мин** |
| Спортивныепраздники | **20 мин/2р/г** | **40 мин/2р/г** | **60-90мин/2р/г** |
| Неделяздоровья | **Сентябрь,январь,апрель** |
| ПодвижныеигрывоIIполовине дня | **6-10мин** | **10-15мин** | **15-20мин** | **15-20мин** |
| Самостоятельнаядвигательная деятельность | **Ежедневно** |

# Примерноесоотношениережимныхпроцессов,различныхвидов деятельности в течение дня у детей 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастн ые группы** | **Образовательная деятельность, осуществляемаяв процессе организации различных видов детской деятельности** | **Образовательная деятельность, осуществляемаяв ходе режимных моментов (организация питания, сон)** | **Самостоятельная игровая деятельность детей** | **Прогулка** | **Взаимодействие с семьями детей по реализацииосновной общеобразовательной программы дошкольного образования** |
| 3-4года | **1ч. 45мин.** | **2ч. 15мин.** | **3ч. 00мин.** | **3ч.20мин.** | **2ч. 00мин.** |
| 4-5лет | **1ч. 50мин.** | **2ч. 10мин.** | **3ч. 15мин.** | **3ч. 30мин.** | **2ч. 20мин.** |
| 5-6лет | **2ч. 00мин.** | **2ч. 05мин** | **3ч. 25мин.** | **3ч.40мин.** | **2ч. 30мин.** |
| 6-7лет | **2ч. 10мин.** | **2ч. 00мин** | **3ч. 30мин.** | **3ч.45мин.** | **2ч. 30мин.** |

* 1. **ОрганизацияППРС,физкультурноеоборудованиеиинвентарь.**

**Оборудованиеспортивного зала.**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Наименование*** | ***Количество*** |
| Спортивныйкомплекс |  |
| Палкагимнастическая(160см) | 5 |
| Палка гимнастическая (71см) | 5 |
| Кирпич | 2 |
| Ходунки | 4 |
| Разметчикдляспортивныхигр | 1 |
| Обруч(d60см) | 6 |
| Обруч(d80см) | 6 |
| Шарыпластмассовые(d8см) | 8 |
| Скакалка(L2,4м, Dшнура4мм) | 28 |
| Втулкадляконуса | 4 |
| Клипса 1 | 4 |
| Клипса 2 | 2 |
| Конусс отверстиями | 4 |
| Набор«Ракеткипляжныес мячиком» | 1 |
| Игра«Кольцеброс» | 1 |
| Мяч(D200см) | 2 |
| Эстафетнаяпалочка | 2 |
| Островок1 | 4 |
| Островок2 | 4 |
| Детскийспортивныйкомплекс «Теремок» |  |
| Перекладины длинные | 7 |
| Перекладиныкороткиесотверстиями | 3 |
| Перекладины короткие | 2 |
| Стойки боковые | 4 |
| Стойки средние | 2 |
| Рукоход | 1 |
| Евровинт | 24 |
| Ключдля евровинта | 1 |
| Шнурдлинный | 1 |
| Шнуркороткий | 2 |
| ВинтМ8х80+шайбы | 8 |
|  |  |
| Горка | 1 |
| Мат | 1 |
| Канатсмягкимкреплением | 1 |
| Кольцеброс | 1 |
| Скамейкагимнастическая жесткая | 2 |
| Гимнастическаялестница(высота3м,ширина1- го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см) | 3 пролета |
| Мячрезиновыйсредний | 10 |

|  |  |
| --- | --- |
| Кеглибольшие | 3 |
| Кегли средние | 28 |
| Шарикипластмассовые | 8 |

Примерныйнаборфизкультурногооборудованиядляфизкультурных уголков в разных возрастных группах.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Названиеоборудования*** | ***Размер оборудования*** | ***Количество*** |
| ***Примерныйнаборфизкультурногооборудованиядляпервоймладшейгруппы.*** |
|  | *Дляходьбы, бега и равновесия |  |  |
|  | Валикмягкийукороченный | Длина30см | 2 |
|  | Доскагладкаяиребристая | Длина150см,ширина20см,высота3см. | 1 |
|  | Коврики,дорожкимассажные,со следочками | 180х40см | 5 |
|  | Шнурдлинный. | Длина100-150см. | 1 |
|  | *Для прыжков |  |  |
|  | Мини-мат | Длина60см,ширина60см,высота7см. | 1 |
|  | Кубдеревянныймалый | Ребро15-30см. | 5 |
|  | Обручплоский(цветной) | Диаметр40-50см | 5 |
|  | *Для катания, бросания, ловли |  |  |
|  | Корзинадляметаниямячей |  | 1 |
|  | Мяч резиновый | Диаметр10-15см | 10 |
|  | Мяч-шарнадувной | Диаметр40см | 2 |
|  | Обручмалый | Диаметр54-65см | 5 |
|  | Шарикпластмассовый |  | 10 |
|  | Игрушки-каталки |  | 2 |
|  | *Для ползания и лазанья |  |  |
|  | Дугидляподлезанияипрокатываниямячей | высотаиширинапо50см | 2 |
|  | *Для ОРУ |  |  |
|  | Мяч массажный | Диаметр6-8см | 1 |
|  | Мяч резиновый | Диаметр10-15см,20-25см | 10 |
|  | Обручплоский | Диаметр20-25см | 10 |
|  | Колечкос лентой | Диаметр5см | 10 |
|  | Кольцо резиновое | Диаметр5-6см | 10 |
|  | Платочки |  | 10 |
|  | Погремушки |  | 10 |
|  | Гантелипластиковые(бутылочки пластиковые 0,5л с песком) | Вес190г | 10 |
|  | *Для укрепления мелких групп мышц |  |  |
|  | Матрешки,бочонки,шары,грибы, башенки. |  |  |
|  | Матрешки,бочонки,шары,грибы, башенки. |  |  |
|  | *Дляинтеллектуальногоразвития |  |  |
|  | Карточкаспортивногоинвентаря |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Картотекаподвижныхигр |  |  |
|  | Картотекаупражнений; |  |  |
|  | Музыкальныедискисдетскимииграми,ритмика… |  |  |
| ***Примерныйнаборфизкультурногооборудованиядлявтороймладшейгруппы*** |
|  | *Для ходьбы, бега, равновесия |  |  |
|  | Валикмягкий. | Длина150см.Дм20см. | 1 |
|  | Доскаребристая | Длина200см,ширина20см,высота 4см. | 1 |
|  | Коврик,дорожкамассажные,соследочками |  | 4 |
|  | Обручбольшой. | Дм95-100см | 1 |
|  | *Для прыжков |  |  |
|  | Обручмалый. | Дм50-55см | 5 |
|  | Шнуркороткий. | Длина 75см. | 5 |
|  | Мяч-попрыгунчик. | Диаметр50см. | 2 |
|  | *Для катания, бросания, ловли |  |  |
|  | Кегли (набор) |  | 1 |
|  | Мяч резиновый. | Дм100см. | 5 |
|  | *Для ползания и лазанья |  |  |
|  | Дуги(дляподлезанияипрокатывания мячей ). | Высотаиширинапо50см | 2 |
|  | *ДляОРУ |  |  |
|  | Лентацветная(короткая). | Длина50см | 10 |
|  | Мяч массажный. | Диаметр8-10см. | 10 |
|  | Палкагимнастическая,короткая. | Длина75-80см. | 10 |
|  | Гантелипластиковые. | Вес150-200г | 10 |
|  | Флажки. |  | 10 |
|  | Шнур. | Длина 30см. | 10 |
|  | *Дляинтеллектуальногоразвития |  |  |
|  | Картотекаспортивногоинвентаря |  |  |
|  | Картотекаподвижныхигр |  |  |
|  | Картотекаупражнений; |  |  |
|  | Диски музыкальные для ритмики, подвижныхигр,физкультминуток |  |  |
|  | Маскидляподвижныхигр;раскраски, книжки, картинки |  |  |
| ***Примерныйнаборфизкультурногооборудованиядлясреднейгруппы*** |
|  | * Дляходьбы,бега,равновесия |  |  |
|  | Коврикмассажный. | Длина75см,ширина70см | 10 |
|  | Шнурдлинный | Длина150см,дм2см | 1 |
|  | *Для прыжков |  |  |
|  | Кубдеревянный | Ребро20см | 5 |
|  | Мяч– попрыгунчик | Диаметр50см. | 2 |
|  | Скакалкакороткая | Длина100-120см | 3 |
|  | Палкагимнастическая,короткая | Дм75-80см | 10 |
|  | *Для катания, бросания, ловли |  |  |
|  | Кегли | Набор | 1-2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Напольныеиподвесныекольцебросы | Набор | 2 |
|  | Мешочексгрузом,большой. | Масса400г. | 2 |
|  | Мешочексгрузом малый. | Масса150-200г | 10 |
|  | Обручбольшой | Диаметр100см | 2 |
|  | Мяч резиновый | Диаметр100-125см |  |
|  | *Для ползания и лазанья |  |  |
|  | Полукольцо | Диаметр120см,высота 30см | 1 |
|  | *Для ОРУ |  |  |
|  | Мяч–шар(цветной,прозрачный) | Диаметр.10-12см | 5 |
|  | Обручмалый | Диаметр55-65см | 10 |
|  | Шнуркороткий | 50см | 10 |
|  | Кубикипластмассовые |  | 10 |
|  | Лентакороткая | Длина50см | 10 |
|  | Флажки |  | 10 |
|  | Пластмассовыешарики |  | 10 |
|  | Султанчики |  | 10 |
|  | Гантелипластиковые. | Вес200-250г | 10 |
|  | Мячимассажные |  | 10 |
|  | *Для интеллектуального развития |  |  |
|  | карточкисизображениемспортивного инвентаря |  |  |
|  | картотекаподвижныхиспортивныхигр |  |  |
|  | картотекаупражнений |  |  |
|  | картотекасчиталок |  |  |
|  | маскидляподвижныхигр |  |  |
|  | музыкальные диски для ритмики, подвижныхигр,физкультминуток… |  |  |
|  |  |  |  |
| ***Примерныйнаборфизкультурногооборудованиядлястаршейи подготовительнойгрупп*** |
|  | Коврикмассажныйсоследочками |  | 1 |
|  | Шнуркроткий(плетенный) | Длина75см | 5 |
|  | *Для прыжков |  |  |
|  | Обручмалый. | Диаметр55-65см | 5 |
|  | Скакалкакороткая | Длина120-150см | 5 |
|  | *Для катания, бросания, ловли |  |  |
|  | Кегли. |  | 3 |
|  | Кольцеброс |  | 2 |
|  | Малоебаскетбольноекольцо |  | 2 |
|  | Мячдлямини- баскетбольный |  | 1 |
|  | Мешочекмалыйсгрузом | .Масса150-200г. | 10 |
|  | Мешочексгрузом,большой | Масса400гр | 5 |
|  | Мячутяжеленный(набивной). | Масса350г, 500г,1кг | 1 |
|  | Мяч массажер |  | 2 |
|  | Обручбольшой | Дм100см | 2 |
|  | Батментон |  | 2 набора |
|  | *Для ОРУ |  |  |
|  | Гантелипластмассовые | Вес250-300г. | 10 |
|  | Лентакороткая | Длина50-60см | 10 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Мяч средний. | Дм100-120см | 10 |
|  | Палкагимнастическая,короткая. | Длина80см | 10 |
|  | Султанчики. |  | 10 |
|  | *Для интеллектуального развития |  |  |
|  | карточкисизображениемвидспортадля девочек, и для мальчиков |  |  |
|  | картотекаподвижныхиспортивныхигр |  |  |
|  | картотекаупражнений |  |  |
|  | картотекасчиталок |  |  |
|  | картотеказимнихилетнихвидовспорта |  |  |
|  | книги, альбомы (о здоровом питании, о личнойгигиене,оспортсменахСеверной Осетии , России; вырезки из газет,фотографии,открытки). |  |  |
|  | настольныеспортивныеигры |  |  |
|  | музыкальные дискидля ритмики, физкультминуток,спортивныхигр,спортивныепесн |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятия** | **Группа ДОУ** | **Периодичность** | **Ответственный** |
| **Мониторинг** |
| **1.** | Определениеуровняфи- зического развития. | Всегруппы | Сентябрь май | Воспитателигрупп РуководительпоФК Медсестра |
| Определение уровня физической подготовленностидетей | В середине года проводится обследованиедетейс низкимуровнем физическогоразвития идетей подготовительныхкшколе групп. |
| **2.** | Диспансеризация | Старшие и подготовительнаяк школе группы | 1развгод | Специалистыдетской поликлиники,мед- сестра, врач-педиатр |
| **Двигательнаядеятельность** |
| **1.** | Утренняягимнастика | Средняягр. Старшаягр.Подготовительнаягр. | Ежедневно | Воспитателигрупп, РуководительпоФК |
| **2.** | Физическаякультура | Всегруппы(кроме групп раннего возраста) | 3разавнеделю:взале 2 раза и на воздухе 1 раз | Руководительпо ФК,Воспитатели групп |
| **3.** | Подвижныеигры | Всегруппы | 2разавдень | Воспитателигрупп |
| **4.** | Гимнастикапоследневногосна | Всегруппы | Ежедневно | Воспитателигрупп |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **5.** | Спортивныеупражнения | Средняягр. Старшаягр.Подготовительнаягр. | 2разавнеделю | Воспитателигрупп |
| **6.** | Спортивныеигры | Старшая, Подготовительнаягр. | 2 разавнеделю | Воспитателигрупп |
| **7.** | Физкультурныедосуги | Средняягр. Старшаягр.Подготовительнаягр. | 1разв месяц | РуководительпоФК |
| **8.** | Физкультурныепраздники | Средняягр. Старшаягр.Подготовительнаягр. | 2разавгод | руководительпоФК, музрук,воспитатели групп |
| **9.** | Деньздоровья | Средняягр. Старшаягр.Подготовительнаягр. | 2разв год | РуководительпоФК музруквоспитателигрупп |
| **10.** | Каникулы | Всегруппы | 2разавгод | Всепедагоги |
| **11.** | Динамическиепаузы | Всегруппы | Ежедневно | РуководительпоФК, Воспитатели группМуз.рук. |
| **12.** | Корригирующая гимнастикадлядетейс нарушениямиздоровья | Сборнаягруппапо рекомендациям педиатра | 1 раз внеделю | РуководительпоФК |
| **Профилактическиемероприятия** |
| **1.** | Профилактикагриппа и простудных заболеваний | Всегруппы | Внеблагоприятные периоды | Медсестра Воспитатели |
| **2.** | Самомассаж | Всемдетям | 3разавнеделю | РуководительпоФК, Воспитатели групп |
| **3.** | Гимнастикадляглаз | Всемдетям | Втечениегода | РуководительпоФК, Воспитатели групп |
| **4.** | Танцы и упражнения специальноговоздействия | Старшийвозраст | Еженедельно | РуководительпоФК, Воспитатели группмузрук. |
| **Нетрадиционные методы оздоровления** |
| **1.** | Фитонцидотерапия | Всегруппы | Неблагоприятные периоды | Медсестра Воспитатели |
| **2.** | Аромотерапия | Всегруппы | Неблагоприятные периоды | Медсестра Воспитатели |
| **Закаливание** |
| **1.** | Ходьбабосиком | Всегруппы | После сна | Воспитатели |
| **2.** | Облегченнаяодеждадетей | Всегруппы | Втечениедня | Воспитатели,младшие воспитатели |
| **3.** | Мытьерук,лицаишеи прохладнойводой | Всегруппы | Втечениедня | Воспитатели,младшие воспитатели |

**Организациядвигательногорежима.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Формы организации** | **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** |
| Организованнаядеятельность | **6 час/нед** | **8 час/нед** | **10 час/нед** | **10 час иболее/нед** |
| Утренняягимнастика | **6-8 мин** | **6-8 мин** | **8-10мин** | **10-12мин** |
| Хороводнаяиграилиигра средней подвижности | **2-3 мин** | **2-3 мин** | **3-5 мин** | **3-5 мин** |
| Физминуткавовремязанятия | **2 – 3мин** |
| Динамическаяпаузамежду занятиями | **5 мин** |
| Подвижнаяигранапрогулке | **6-10мин** | **10-15мин** | **15-20мин** | **15-20мин** |
| Инд.раб.поразвитиюдвижений на прогулке | **8-10мин** | **10-12мин** | **10-15мин** | **10-15мин** |
| Динамическийчаснапрогулке | **15-20мин** | **20-25мин** | **25-30мин** | **30-35мин** |
| Физкультурныезанятия | **15-20мин** | **20-25мин** | **25-30мин** | **30-35мин** |
| Музыкальныезанятия | **15-20мин** | **20-25мин** | **25-30мин** | **30-35мин** |
| Гимнастикапоследневного сна | **5-10мин** | **5-10мин** | **5-10мин** | **5-10мин** |
| Спортивныеразвлечения | **20 мин** | **30 мин** | **30 мин** | **40-50мин** |
| Спортивныепраздники | **20 мин/2р/г** | **40 мин/2р/г** | **60-90мин/2р/г** |
| Неделяздоровья | **Сентябрь,январь,апрель** |
| ПодвижныеигрывоIIполовине дня | **6-10мин** | **10-15мин** | **15-20мин** | **15-20мин** |
| Самостоятельнаядвигательная деятельность | **Ежедневно** |

**Примерноесоотношениережимныхпроцессов,различныхвидов деятельности в течение дня у детей 3-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастн ые группы** | **Образовательная деятельность, осуществляемаяв процессе организации различных видов детской деятельности** | **Образовательная деятельность, осуществляемаяв ходе режимных моментов (организация питания, сон)** | **Самостоятельная игровая деятельность детей** | **Прогулка** | **Взаимодействие с семьями детей по реализацииосновной общеобразовательной программы дошкольного образования** |
| 3-4года | **1ч. 45мин.** | **2ч. 15мин.** | **3ч. 00мин.** | **3ч.20мин.** | **2ч. 00мин.** |
| 4-5лет | **1ч. 50мин.** | **2ч. 10мин.** | **3ч. 15мин.** | **3ч. 30мин.** | **2ч. 20мин.** |
| 5-6лет | **2ч. 00мин.** | **2ч. 05мин** | **3ч. 25мин.** | **3ч.40мин.** | **2ч. 30мин.** |
| 6-7лет | **2ч. 10мин.** | **2ч. 00мин** | **3ч. 30мин.** | **3ч.45мин.** | **2ч. 30мин.** |

**Программно-методическоеобеспечение.**

СтепаненковаЭ.Я.«Физическоевоспитаниевдетскомсаду».

СтепаненковаЭ.Я.«Теорияиметодикафизическоговоспитанияиразвитияребенка».

РуноваМ.А.«Двигательнаяактивностьвдетскомсаду».

Рунова М.А.,Бутилова А.В.«Ознакомлениес природойчерез движение».

ГлазыринаЛ.Д.«Физическаякультура-дошкольникам».

Глазырина Л.Д. «Физическая культура в младшей группе детского сада». Глазырина Л.Д. «Физическая культура в средней группе детского сада». Глазырина Л.Д. «Физическая культура в старшей группе детского сада». ГлазыринаЛ.Д.«Физическаякультуравподготовительнойгруппедетскогосада».

МаханеваМ.Д.«Сфизкультуройдружить–здоровымбыть».

ГалицынаН.С.«Нетрадиционныезанятияфизкультуройвдошкольномобразовательном учреждении».

Яковлева Л.В., Юдина Р.А. «Физическое развитие и здоровье детей 3 – 7 лет». ПензулаеваЛ.И.«Подвижныеигрыиигровыеупражнениядлядетей3–7лет».

ПензулаеваЛ.И.«Физическаякультуравдетскомсаду.Системаработывовтороймладшей группе».

Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе». ПензулаеваЛ.И.«Физическаякультуравдетскомсаду.Системаработывстаршейгруппе». ПензулаеваЛ.И.«Физическаякультуравдетскомсаду.Системаработывподготовительной группе».

ПензулаеваЛ.И.«мМалоподвижныеигрыиупражнениядлядетей3–7лет». Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников».