

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №3 "СОЛНЫШКО" П КРАСНОГВАРДЕЙСКОЕ
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
(МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД №3 «СОЛНЫШКО»)**

ПРИНЯТО:

на Педагогическом совете
МБДОУ «Детский сад №3»Солнышко»
протокол № 1
от 27.08.2021г

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 3 «Солнышко»
_____О.В. Воробьева
Приказ № 206 от 31.08.2021г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
на 2021-2026 гг**

Составитель/ Разработчик программы
Волкова Наталья Алексеевна
Должность – инструктор
по физической культуре
Квалификация - СЗД
Педагогический стаж - 15 лет

2021г

Паспорт образовательной программы дошкольного образования

Информационная справка

1	Полное наименование Учреждения по Уставу	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 «Солнышко» п Красногвардейское Красногвардейского района Республики Крым
2	Сокращенное название	МБДОУ «Детский сад №3 «Солнышко»
3	Адрес Учреждения (юридический и фактический)	Чкалова ул., д. 22, п. Красногвардейское Красногвардейский район Республика Крым Российская Федерация, 297000.
4	Статус Учреждения • Организационно - правовая форма • Тип • Вид	• муниципальное бюджетное учреждение • дошкольное образовательное учреждение • обще-развивающая направленность
5	Телефон	Тел. (36556) 2-55-63
6	Адрес электронной почты	e-mail: solnishko1967@inbox.ru
7	Официальный сайт учреждения	https://solnyshko3.tvoysadik.ru
8	Учредитель Учреждения	Управление образования администрации Красногвардейского района Республики Крым
9	Режим работы	Понедельник-пятница: с 7.30 до 18.00 Выходные: суббота, воскресенье, праздничные дни
10	Модель МБДОУ (количество групп, структурных подразделений, дополнительных помещений)	В дошкольном учреждении функционирует 6 групп Из них (комплектование на 01.09.2021г.): 1 первая младшая группа (2-3 года) 1 вторая младшая группа (3-4года) 1 средняя группа (4-5лет) 2 старших(5-6лет) 1 подготовительная к школе группа (6-7лет) Структурные компоненты: 6 групп; совмещенный физкультурно-музыкальный зал; кабинет заведующего; психолого-логопедический пункт; методический кабинет; медицинский кабинет, изолятор, пищеблок, прачечная, бельевая, кабинет завхоза, склад.
11.	Учреждение решает следующие задачи	• охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья воспитанников;

		<ul style="list-style-type: none"> • обеспечение познавательного, речевого, социально коммуникативного, физического и художественно эстетического развития дошкольников. • Воспитание детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей; • Осуществление необходимой коррекции недостатков в физическом и(или) психическом развитии; • Взаимодействие с родителями(законными представителями) для обеспечения полноценного развития дошкольников; • Оказание консультативной и методической помощи родителям(законным представителям) по вопросам воспитания, обучения и развития дошкольников
12.	Нормативно-правовая база Программы	<ul style="list-style-type: none"> • Конвенция о правах ребенка • Конституция РФ • Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» • Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. № 1155) • Приказ Минобрнауки Российской Федерации от 30.08.2013 N 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования» (зарегистрирован в Минюсте России 26.09.2013 N 30038) • Программа «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016 • Программа «От рождения до школы». Инновационная программа дошкольного образования. Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой- М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2019г. • Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября № 28

		<p>«Санитарно-эпидемиологических требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»</p> <p>«Санитарно-эпидемиологических требования к организации общественного питания населения»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Устав МБДОУ «Детский сад №3 «Солнышко». • Программа развития МБДОУ «Детский сад №3 «Солнышко».
--	--	--

Содержание

	название раздела	стр.
	Паспорт программы	2
1	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
	1.1. Пояснительная записка	6
	1.2. Цели и задачи реализации Программы	7
	1.3. Принципы и подходы к формированию Программы	8
	1.4. Значимые для разработки Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста	10
	1.5. Планируемые результаты освоения ООП МБДОУ	13
	1.6. Система оценки результатов освоения программы	19
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
	2.1. Содержание образовательной области «Физическое развитие»	20
	2.2. Игровая деятельность по Программе «От рождения до школы»	46
	2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы	49
	2.4. Региональный компонент характеристика подвижных игр «Крымский венок»	50
	2.5. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	51
	2.6. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	52
	2.7. Особенности взаимодействия с педагогами	54
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
	3.1. Материально-техническое обеспечение Программы	55
	3.2. Методическое обеспечение Программы	56
	3.3. Структура занятия по физической культуре в физкультурном/музыкальном зале	58
	3.4. Тематическое планирование	59
	3.5. Организация образовательной деятельности	59
	3.6. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	59
	3.7. Особенности организации развивающей предметно - пространственной среды	59
	3.8. Структура занятия по физической культуре на свежем воздухе.	62
4.	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
	4.1. Краткая презентация программы	63
	4.2. Лист изменений и дополнений	
	Приложение 1. План работы с родителями и педагогами на текущий учебный год	66
	Приложение 2. План тематических недель 2021 – 2022 год	67
	Приложение 3. Организация образовательной деятельности	69
	Приложение 4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	70

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре – учебно-методическая документация, обеспечивающая реализацию основной общеобразовательной программы дошкольного образования, разработанной в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, определяющая основные характеристики и организационно-педагогические условия организации образовательного процесса для получения детьми 2-7 лет дошкольного образования.

Рабочая программа (далее - Программа) является компонентом общеобразовательной программы МБДОУ «Детский сад «Солнышко» п Красногвардейское

Программа составлена с целью

- + организации воспитательно-образовательного процесса педагогов с детьми дошкольного возраста (от 2 до 7 лет),
- + обеспечения гарантии качества содержания воспитательно-образовательного процесса, создания условий для практического освоения задач образовательных областей,
- + обеспечения индивидуального развития и раскрытия творческого потенциала каждого ребенка.

Программа рассчитана на 2021-2026 учебный год, срок реализации 5 лет

Программа разработана на основе:

- «Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой,
 - «Парциальной программы по гражданско-патриотическому воспитанию детей дошкольного возраста в Республике Крым «Крымский венок» (под редакцией Мухомориной Л. Кемилевой Э. Ф., Тригуб Л. М., Феклистоной Л.В.)
 - Программы оздоровления детей дошкольного возраста М. Д Маханева
 - ООП МБДОУ «Детский сад №3 «Солнышко» п Красногвардейское
 - Парциальной программы по обучению детей старшего дошкольного возраста элементам спортивных игр с мячом «Наш веселый крымский мяч» для детей 5-7 лет авторы Мамонов С. Н, Гуза Н. А, Огаркова А. В.
- и в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155);
3. Комментарии Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.02.2014 № 08 – 249 к ФГОС ДО
4. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима дошкольных образовательных учреждений. СанПиН 2.4.1.3049 -13;
5. Приказ Минобрнауки РФ от 30.08. 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам образовательным программам дошкольного образования» ;
6. Конвенция о правах ребенка (1989 г.);
7. Устав МБДОУ «Детский сад №3 «Солнышко». п. Красногвардейское.

1.2. Цель и задачи реализации Программы.

Основной целью является - построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию физических способностей и качеств с учетом психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей.

Задачи:

1. Сохранять, укреплять охрану здоровья детей; повышать умственную и физическую работоспособность, предупреждать утомление. .
2. Обеспечивать гармоническое физическое развитие, совершенствовать умение и навыки в основных видах движений, воспитать красоту, грациозность, выразительность движений, формировать правильную осанку.
3. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности, развивать физические качества — скоростные, силовые, гибкости, выносливость, координации и обогащение двигательного опыта детей — овладеть основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);.
4. Развить инициативу, самостоятельность и творчество в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

5. Развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.
6. Создать благоприятные условия развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка.
7. Формировать общую культуру личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности.
8. Способствовать развитию атмосферы гуманного и доброжелательного отношения к друг другу .
9. Объединять обучение и воспитание в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил, и норм поведения в интересах человека, семьи, общества.
10. Максимальное использовать здоровье сберегающих технологий, пропаганда здорового образа жизни
11. Обеспечивать психолого-педагогическую поддержку семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах физического развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.
12. Воспитывать патриотические чувства и любовь к Родине по средствам физкультурой деятельности

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

Принципы, сформулированные на основе требований ФГОС

1. Поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека, самоценность детства понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду.
2. Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников ДОУ) и детей.
3. Уважение личности ребенка.
4. Реализация программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и

исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка.

Основные принципы дошкольного образования

1. Полноценное проживание ребенком всех этапов детства, обогащение детского развития.
2. Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования.
3. Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
4. Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности.
5. Решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.
6. Сотрудничество ДООУ с семьей.
7. Учет этнокультурной ситуации развития детей.
8. Сочетание принципа научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики).
9. Принцип соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

Принципы, сформулированные на основе отличительных особенностей программы «От рождения до школы»:

1. Принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, а также спецификой образовательных областей;
2. Принцип комплексно-тематического построения образовательного процесса. Данный подход подразумевает широкое использование разнообразных форм работы с детьми как в совместной деятельности взрослого и детей, так и в самостоятельной деятельности детей и использует ведущую деятельность дошкольника — игру, как основу организации жизнедеятельности детского сообщества.

Принципы, сформулированные на основе отличительных особенностей региональной парциальной программы по гражданско-патриотическому воспитанию детей дошкольного возраста в Крыму «Крымский венок»:

1. Принцип приоритета общечеловеческих ценностей: этнической толерантности, «культуры мира», равноправия языковых, этнических групп

независимо от статуса, численности и времени проживания на крымском полуострове.

2. Принцип возрождения, сохранения и развития этнокультурной самобытности и диалога культур.

3. Принцип доступности: соответствие возрастным и психологическим особенностям восприятия объема историко-этнографического материала детьми дошкольного возраста.

1.4.Значимые для разработки Программы характеристики

Для реализации поставленных задач в МБДОУ созданы необходимые условия:

- совмещенный спортивный зал, оснащенный необходимым спортивным оборудованием для обеспечения двигательной активности детей как в процессе непосредственно – образовательной деятельности, так и в процессе совместной деятельности педагога и детей. Спортивный инвентарь постоянно обновляется и пополняется.

Для повышения интереса к занятиям по физической культуре используются: тематические занятия, физкультурные сказки, игровые методики и т.д.

В МБДОУ разработана система закаливающих, физкультурно-оздоровительных мероприятий. В группах систематически проводятся занятия по валеологии, имеются спортивные уголки, оснащенные в соответствии с возрастными особенностями детей.

Инструктор по физической культуре ведет активную работу по реализации проектов:

1. «Азбука здоровья» - создание максимально благоприятных условий для формирования первичных представлений о здоровом образе жизни.
2. «Дорожная азбука» - формирование у детей дошкольного возраста основ безопасного поведения, как на дороге, так и в транспорте.
- 3.«Безопасность» - формирование осознанного выполнения правил поведения, обеспечивающих сохранность жизни и здоровья в современных условиях улицы, транспорта, природы, быта.
4. «Крымский мяч» - совершенствование физического воспитания старших дошкольников посредством освоения движений с мячом и изучения доступных элементов техники наиболее популярных спортивных игр (волейбола, футбола, баскетбола).
5. Краеведо – туристская работа направленности позволяет приблизить обучение ребенка к реальной жизни, познакомить его с объектами ближайшего природного и социального окружения, создать запоминающийся образ Родины.

Возрастные и индивидуальные особенности детей от 2 до 7 лет

2-3 года

Ребенок хорошо ходит, бегает, прыгает на двух ногах, приседает и сидит на корточках, кувыркается, поднимается и ходит на цыпочках, перешагивает через препятствия и проползает под ними, уверенно спрыгивает с небольшой высоты, залезает на шведскую стенку, недолго балансирует и прыгает на одной ноге, может пройти по наклонной доске, стоя подбирает предметы, поднимается, не теряя равновесия, вверх по лестнице чередующимися шагами, в 2 года самостоятельно преодолевает лестничные спуски и подъемы. Выполняет одновременно несколько действий: поет, хлопает в ладоши, кружится, пританцовывает.

3-4 года

3-хлетний ребенок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями. Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К 4-м годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. – всего 20 шт.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой). Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя. 3-4-х летний ребенок владеет элементарными гигиеническими навыками самообслуживания (самостоятельно и правильно моет руки с мылом после прогулки, игр, туалета; аккуратно пользуется туалетом: туалетной бумагой, не забывает спускать воду из бачка для слива; при приеме пищи пользуется ложкой, салфеткой; умеет пользоваться носовым платком; может самостоятельно устранить беспорядок в одежде, причёске, пользоваться зеркалом, расческой).

4-5 лет

К пяти годам складывается «психологический портрет» личности, в котором важная роль принадлежит компетентности, в особенности интеллектуальной (это возраст «почемучек»), а также креативности.

В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается. Позитивные изменения наблюдаются в развитии моторики. Дошкольники лучше удерживают равновесие перешагивая через небольшие преграды, нанизывает бусины (20 шт.) средней величины (или пуговицы) на толстую леску. В 4-5 лет у детей совершенствуются культурно-гигиенические навыки (хорошо освоен алгоритм умывания, одевания, приема пищи): они аккуратны во время еды, умеют правильно надевать обувь, убирают на место свою одежду, игрушки, книги. В элементарном самообслуживании (одевание, раздевание, умывание и др.) проявляется самостоятельность ребенка.

5-6 лет

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком. В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

6-7 лет

К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений). Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»). Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем. Владеет культурно-гигиеническими навыками и понимает их необходимость.

1.5. Планируемые результаты освоения Программы.

1.2.1. Целевые ориентиры

2 – 3 года:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- хорошо спит, активен во время бодрствования
- имеет хороший аппетит, регулярный стул.

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- умеет правильно мыть руки и насухо их вытирать;
- умеет самостоятельно кушать и пользоваться салфеткой;
- употребляет слова «спасибо», «пожалуйста».

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет простейшие понятия о важности для здоровья соблюдения правил личной гигиены, занятий физическими упражнениями, прогулки (знает, что нужно мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе и т.д.);

- при небольшой помощи взрослых пользуется индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расчёской, горшком).

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации):

- прыгает на месте и с продвижением вперед;
- может бежать непрерывно в течение 30–40 с;
- влезает на 2–3 перекладины гимнастической стенки (любым способом);
- берёт, держит, переносит, бросает и катает мяч.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- легко ходит в разных направлениях и в различном темпе, ходит с перешагиванием через предметы (высота 10 см);
- бросает предметы в горизонтальную цель (расстояние 1 м), двумя руками, поочередно правой и левой рукой;
- может пробежать к указанной цели;
- воспроизводит простые движения по показу взрослого.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- охотно выполняет движения имитационного характера, участвует в несложных сюжетных подвижных играх, организованных взрослым;
- получает удовольствие от участия в двигательной деятельности.

3 – 4 года:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, спокойно спит, с аппетитом ест;
- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (2 раза в год).

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- приучен к опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых);
- владеет навыками поведения во время еды, умывания, умеет пользоваться носовым платком, причёсываться, следит за своим внешним видом;
- охотно включается в выполнение режимных моментов и гигиенических процедур.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна;
- умеет бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей;

- умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения;
- знает физические упражнения, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания;
- соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни.

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

- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;
- проявляет ловкость в челночном беге;
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;
- может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- принимает участие в совместных играх и физических упражнениях;
- проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
- проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности;
- проявляет самостоятельность в использовании спортивного оборудования (трехколесный велосипед);
- проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

4 – 5 лет:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;
- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1–2 раза в год).

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- проявляет привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом;
- имеет элементарные представления о том, что полезно и вредно для здоровья;

- сформированы навыки культуры еды, культуры поведения, умеет следить за своим внешним видом.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой;
- имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- знает части тела и органы чувств человека и их функциональное назначение;
- сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья;
- умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия;
- имеет представление о составляющих здорового образа жизни.

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

- прыгает в длину с места не менее 70 см;
- может пробежать по пересеченной местности в медленном темпе 200–240 м;
- бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;
- уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие;
- умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;
- в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге;
- ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;
- бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;
- чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- активен, с интересом участвует в подвижных играх;
- инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;
- умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр.

5 – 6 лет:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;
- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1–2 раза в год).

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу;
- имеет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых);

- сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком);

- владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;

- знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;

- имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;

- имеет представление о правилах ухода за больным.

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

- может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;

- умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;

- умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;

- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;

- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;

- умеет кататься на самокате;

- участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;

- проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;

- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;

- проявляет интерес к разным видам спорта.

6 – 7 лет:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;

- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1 раз в год).

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- усвоил основные культурно-гигиенические навыки: быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, полощет рот после еды, моет ноги перед сном;

- правильно пользуется носовым платком и расческой;

- следит за своим внешним видом;

- быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: имеет сформированные представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функциях организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

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

– может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40 см);

– мягко приземляться;

– прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см);

– с разбега (180 см);

– в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;

– может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг);

– бросать предметы в цель из разных исходных положений;

– попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м;

– метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м;

– метать предметы в движущуюся цель;

– проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

-выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;

-умеет перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчета на первый-второй;

-соблюдать интервалы во время передвижения;

-выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;

-следит за правильной осанкой.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

-участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол):

- умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;
- проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
- проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, футбол).

1.6. Система оценки результатов освоения программы

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

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

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития)
- оптимизации работы с группой детей.

Объект мониторинга – освоение детьми основных видов движений.

Формы мониторинга – наблюдения, беседы, создания педагогических ситуаций, беседы с родителями, дидактические игры, индивидуальная работа.

Периодичность мониторинга – октябрь, январь (региональный компонент), апрель.

Результаты оцениваются по пятибалльной системе. Пятибалльная система оценки результатов позволяет не только получить достаточно объективную картину физической подготовленности детей, но и выявить уровень развития детей группы. По результатам тестирования заполняются диагностические карты физической подготовленности детей на каждую возрастную группу, и планируется дальнейшая работа. Результаты наблюдения педагог получает в естественной среде: в игровых ситуациях, в ходе режимных моментов, на занятиях.

Во время тестирования важно учитывать:

- индивидуальные возможности ребёнка;
- особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребёнка.

Тесты проводятся в игровой форме, чтобы детям нравились занятия и они могли ощутить «мышечную радость» от физических нагрузок.

Дети, выполнившие все тесты, с результатами в рамках возрастных норм, относятся к среднему уровню физической подготовленности; выше ориентировочных показателей (более трёх показателей) - к высокому уровню физической подготовленности.

Если из семи тестов, ребёнок имеет от трёх и более показателей ниже нормы, то у него низкий уровень физической подготовленности.

Перед проведением тестирования инструктор выполняет с детьми несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног, голеностопный, тазобедренный и плечевой суставы.

Результаты мониторинга хранятся в методическом кабинете, в папке **10-15**

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание Образовательной области «Физическое развитие»

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

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

Основные цели и задачи:

1. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
2. Физическая культура.

Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

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

Содержание психолого-педагогической работы

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)

Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза — смотреть, уши — слышать, нос — нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать.

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.

Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают

двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека.

Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма.

Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения).

Воспитывать сочувствие к болеющим.

Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.

Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

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

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическая культура

Группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, согласованными, свободными движениями рук и ног.

Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).

Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Подвижные игры.

Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.

Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание).

Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Продолжать развивать разнообразные виды движений.

Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.

Приучать действовать совместно.

Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

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

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании.

Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья.

Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

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

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры.

Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

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

Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве/

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку.

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

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.

Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.

Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

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

Подвижные игры.

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и

вести при ходьбе.

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

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым, готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

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

Подвижные игры.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

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

Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость,

организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры.

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

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег, и наоборот, с изменением направления, враспынную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.

Упражнения в равновесии.

Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20–25 см).

Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

Бег.

Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30–40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25–30 см).

Ползание, лазанье.

Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3–4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20–30 см; по гимнастической скамейке.

Подлезание под воротца, веревку (высота 30–40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

Катание, бросание, метание.

Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50–100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1–1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка.

Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50–100 см.

Прыжки.

Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10–30 см).

Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10–15 см выше поднятой руки ребенка.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать

руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны.

Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу.

Поднимать и опускать ноги, лежа на спине.

Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Ходить на месте.

Сгибать левую (правую) ноги в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя.

Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки.

Выставлять ногу вперед на пятку.

Шевелить пальцами ног (сидя).

Подвижные игры.

С ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».

С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползти в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

С подпрыгиванием. «Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

На ориентировку в пространстве. «Где звенит?», «Найди флажок».

Движение под музыку и пение.

«Поезд», «Зайка», «Флажок».

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Основные движения

Ходьба.

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

Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Упражнения в равновесии.

Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол.

Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см).

Медленное кружение в обе стороны.

Бег.

Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с

выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание.

Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см).

Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5–5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м).

Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см).

Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

Ползание, лазанье.

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

Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки.

Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15–20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию,

шнур, через 4–6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами.

Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два,

враспынную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика.

Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно).

Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой.

Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину.

Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

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

Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя,

повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками.

Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде.

Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову.

Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях.

Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком.

Ходить по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные игры и упражнения

Катание на велосипеде.

Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Подвижные игры

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

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

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

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

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

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Основные движения

Ходьба.

Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске,

гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в 61 стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см).

Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег.

Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), враспыну.

Бег с изменением темпа, со сменой ведущего.

Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты.

Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье.

Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.

Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед.

Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку.

Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки.

Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом.

Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см.

Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см.

Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см).

Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание.

Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами.

Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м).

Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд).

Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

Групповые упражнения с переходами.

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

Ритмическая гимнастика.

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях.

Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать.

Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе.

Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя.

Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет.

Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях.

Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат).

Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения.

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

Спортивные упражнения

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Основные движения

Ходьба.

Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево.

Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

Упражнения в равновесии.

Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках.

Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове.

Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег.

Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями.

Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м.

Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды).

Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом.

Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье.

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

Прыжки.

Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м).

Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см).

Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание.

Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками.

Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли).

Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг).

Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.

Групповые упражнения с переходами.

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

Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны.

Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика.

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову.

Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно.

Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками.

Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса.

Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову.

Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине.

Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться)

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола.

Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину.

Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).

Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место.

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

Статические упражнения.

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

Спортивные упражнения

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м).

Элементы баскетбола.

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

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

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

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

Подвижные игры

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

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

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

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

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

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

Подготовительная к школе Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Основные движения

Ходьба.

Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприсядь.

Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге.

Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную.

Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии.

Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку.

Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег.

Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом.

Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий.

Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 минут.

Бег со средней скоростью на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3–5 раз по 10 м.

Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье.

Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см).

Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки.

Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3–4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком.

Прыжки через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см).

Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см).

Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку).

Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание.

Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестив; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами.

Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении.

Ведение мяча в разных направлениях.

Перебрасывание набивных мячей.

Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой.

Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами.

Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу.

Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3).

Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика.

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук.

Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны.

Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы).

В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа.

Прогибаться, лежа на животе.

Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета.

Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол).

Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь.

Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору.

Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения.

Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг).

Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

Спортивные упражнения

Катание на велосипеде и самокате.

Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде.

«Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола.

Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча).

Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении.

Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон.

Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча.

Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола.

Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте.

Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве).

Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы.

Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой.

Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними.

Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева).

Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

Бадминтон.

Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

В вариативной части основной образовательной программы детям среднего и старшего дошкольного возраста предложен примерный перечень народных подвижных игр – см. с.42-43 Региональной парциальной программе по

гражданско-патриотическому воспитанию детей дошкольного возраста «Крымский венок» Л.Г. Мухоморина, Э.Ф.Кемелева, Л.М.Тригуб.

Цель: формировать социальные навыки толерантного поведения, развивать осознанное отношение к себе, как самостоятельной личности, равной с другими людьми, интерес к окружающим людям и их культурным традициям, готовность воспринимать позитивный социальный опыт, формировать этнические стереотипы, желание познать людей и делать добрые дела.

Задачи:

Для детей среднего возраста:

Способствовать развитию игровых действий сюжетов, тематики народных игр.

Развивать все компоненты детской игровой деятельности(создание игровой обстановки, обогащение игровых действий, умение устанавливать ролевые отношения, вести ролевой диалог);

Создавать основу для развития игровой деятельности: обогащать представления детей о людях, живущих в Крыму, об их занятиях, о природе Крыма, расширять круг их интересов с помощью детской литературы;

Воспитывать доброжелательные отношения между детьми, поддерживать гуманистическую направленность реальных взаимоотношений дошкольников, проявлять толерантность, учить детей действовать слаженно и находить выход из сложных ситуаций.

Для детей старшего дошкольного возраста:

Обеспечить возможности для удовлетворения в игре социальных, познавательных и эстетических потребностей детей;

Создавать развивающую предметно-игровую среду, содержащую в себе характерные элементы культур людей проживающих в Крыму

Способствовать возникновению в играх дружеских партнерских взаимоотношений и игровых объединений по интересам, учить детей самостоятельно договариваться друг с другом⁶⁹

Примерный перечень подвижных игр:

Азербайджанские: «Белый мяч и черный мяч», «Отдай платочек», «Чья шеренга победит?», «Со спины лошадки», «Палочкавыручалочка», «Изюминка», «Черный паша» и др.

Армянские: «Семь камней», «Три камня», «Цветы и ветерки», «Игра в чых-чых», «Игра в джузи-топи», «Игра в рус-топи», «Пташка и сокол», «Тупу-тупу» и др.

Белорусские: «Михасик», «Прела-горела», «Иванка», «Ленок», «Заплетись, летень!», «У Мазалы», «Редьки», «Посадка картошки», «Грушка» и др.

Болгарские: «Пръстен», «Ой, Ладос, Ладос» и др.

Греческие: «Ивол», «Пинакоты», «Слепая муха», «Колечко», «Орехи-кариды», «Семь камешков», «Котч» и др.

Крымскотатарские: «Мяч в яме», «Топчек», «Арка топ», «Кой-качты», «Мырт», «Три камня», «Мормалы», «Жеребчик», «Здравствуй, мастер», «Мермерша» и др.

Немецкие: «Я не знаю, где я», «Растения растут», «Рыбак, глубока ли вода?», «Бас-игра», «Император, сколько шагов ты мне подаришь?», «Метание чулочных мячиков», «Спасение принцессы», «Слепая корова», «Бег на жестянках» и др.

Русские: «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки», «Палочка выручалочка», «Горелки», «Пятнашки», «Лапта», «Малечена-калечина», «Молчанка», «Золотые ворота», «В ручеек», «Каравай» и др.

Украинские: «Перепелочка», «Горю, горю, пень», «Котився горшок», «Ледачий Гриць», «Гоп-гоп», «Вийшли в поле косарі», «Куй, куй, ковалі», «Панас», «Горю-дуб», «Подольночка», «Котилася торба» и др.

Формы организации работы с детьми по образовательной области

«Физическое развитие»

Формы организации физического развития — это воспитательно-образовательный комплекс разнообразной деятельности ребенка, основу которой составляет двигательная активность.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка.

К формам организации физического воспитания детей относятся:

1. физкультурные занятия - организованная образовательная деятельность по физическому развитию является основной формой физического воспитания дошкольников, обязательной для всех детей, проводимой круглый год.

2. физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня;

а) утренняя гимнастика является одним из важных компонентов двигательного режима. Утренняя гимнастика влияет на формирование правильной осанки, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ. Зарядка воспитывает у детей внимание, целеустремленность, способствует повышению умственной деятельности, вызывает эмоции и радостные ощущения..

б) физкультминутки - является обязательной частью ООД.

Цель их применения - поддержание умственной работоспособности на хорошем уровне. Длительность физкультминуток 3-5 мин.

в) Закаливание – важная часть оздоровительной физической культуры.

Это комплекс мероприятий с целью повышения устойчивости организма к воздействию неблагоприятных погодных – климатических условий – холода, тепла, пониженного атмосферного давления, солнечной радиации, магнитных возмущений.

Закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями играют немалую роль в физкультурно-оздоровительных мероприятиях детей ежедневно круглый год.

г) двигательная разминка или динамическая пауза проводится во время большого перерыва между занятиями. Обычно она состоит из 3-4 общеразвивающих упражнений, или же произвольных движений детей с использованием разнообразных физкультурных пособий. Продолжительность разминки не более 10 мин: 6-8 мин. для активного движения и 1-2 мин. для упражнений на расслабление и активизируют мышление детей, повышают умственную работоспособность.

д) индивидуальная работа по развитию движений - проводится на дневной и вечерней прогулке с подгруппой детей или с одним ребенком, которые не усвоили программный материал, предлагаемый на утренней прогулке. Индивидуальная работа по физическому развитию проводится в свободное время, отведенное для самостоятельной деятельности детей, индивидуально или подгруппами по двое-четверо детей.

е) оздоровительная гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами проводится ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей длительностью 12-15 минут. Особые варианты ее проведения — выполнение упражнений лежа в кроватях, на полу, остеопатическая и адаптационная гимнастика.

3. Работа по физическому воспитанию детей в повседневной жизни.

Правильная организация физического воспитания детей в повседневной жизни обеспечивает выполнения двигательного режима, необходимого для здорового физического воспитания ребенка и его психики в течение дня.

а) подвижные игры и физические упражнения - как основная двигательная деятельность детей дошкольного возраста планируется воспитателем в различное время дня в соответствии с режимом каждой возрастной группы не менее двух игр по 10 - 15 мин. в старшей группе и по 12 - 20 мин. в подготовительной к школе группе.

При подборе и проведении игр и упражнений необходимо учитывать характер занятий, предшествовавших прогулке. После занятий, требующих усидчивости и внимания следует вводить подвижные игры и упражнения высокой интенсивности. После физкультурных и музыкальных занятий на прогулке можно предложить детям менее интенсивную двигательную деятельность. В начале прогулки желательно провести подвижную игру со всей группой, а через некоторое время небольшими подгруппами упражнение в основном виде движений (ходьбе, бросание мяча и так далее.)

б) прогулки и экскурсии.

Прогулка — это один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут достаточно полно реализовать свои двигательные потребности. Здесь наиболее ярко проявляются особенности двигательной активности детей. Очень важно, чтобы двигательная активность детей на прогулке

регулировалась воспитателем, а каждый ребенок находился в его поле зрения.

в) самостоятельная двигательная деятельность детей - организуется взрослым ежедневно в разное время дня: утром до завтрака, в перерыве между занятиями, в свободное время после дневного сна, во время прогулки.

Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей. При планировании самостоятельной двигательной деятельности важно позаботиться о создании физкультурно-игровой среды: выделить достаточное для активного движения пространство, иметь достаточно разнообразные физкультурные пособия (для создания разнородности и новизны физкультурно-игровой среды, чередования активной и спокойной деятельности детей);

4. Физкультурно-массовые занятия - праздники, досуги, дни здоровья – наиболее приемлемая и эффективная форма активного отдыха детей длительностью до 40мин.

День здоровья проводится 1 раз в квартал, когда обеспечивается максимальное пребывание детей на воздухе. Возможно проведение музыкальных и физкультурных занятий на открытом воздухе, прогулок и экскурсий за пределы участка детского сада.

Физкультурные досуги — еще одна форма активного отдыха детей. Предпочтение следует отдавать проведению досугов на открытом воздухе. По содержанию они представляют собой небольшую спартакиаду, в которой дети соревнуются в ловкости, быстроте, силе, выносливости, участвуют в интересных, увлекательных играх, забавах, аттракционах. Проводятся они во второй половине дня, часто с богатым музыкальным сопровождением. Физкультурные досуги строятся на знакомом материале, в виде соревнования и эстафет.

Физкультурные праздники представляют собой своеобразную форму демонстрации достижений детей в освоении разных видов упражнений, в проявлении физических и нравственно-волевых качеств. Как правило, на праздниках объединяются дети старших и подготовительных групп. Они являются главными участниками и помощниками воспитателей при подготовке праздников.

Физкультурные праздники в старшей и подготовительной группе проводятся 2–3 раза в год. Возможны праздники при участии родителей.

В дошкольных учреждениях используются разнообразные формы обучения:

- фронтальный - направленный на одновременное осознанное выполнение двигательных действий всеми участвующими в этом процессе детьми;

- групповой - обеспечивает возможность самостоятельного упражнения в знакомых движениях небольшой группе детей или позволяет педагогу, подобрав дифференцированные задания для небольших групп детей, обучать другую группу двигательному действию;

- индивидуальный - позволяет каждому ребенку самостоятельно и успешно выполнять данное ему воспитателем задание.

Формы взаимодействия с семьями воспитанников

1. Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДООУ и родителями. Ознакомление родителей с результатами.
2. Изучение условий семейного воспитания через анкетирование и определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка.
3. Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДООУ и семье:
 - Зоны физической активности,
 - Закаливающие процедуры,
 - Оздоровительные мероприятия и т.п.
4. Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей.
5. Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в МБДООУ.
6. Тренинг для родителей по использованию приёмов и методов оздоровления (дыхательная и артикуляционная гимнастика, физические упражнения и т.д.) с целью профилактики заболевания детей.
7. Ознакомление родителей с нетрадиционными методами оздоровления детского организма.
8. Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п.
9. Организация «круглых столов» по проблемам оздоровления и физического развития с участием медицинских работников.
10. Проведение совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ.
11. Педагогическая диагностическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей. Ознакомление родителей с результатами диагностических исследований. Отслеживание динамики развития детей.
12. Определение и использование здоровьесберегающих технологий.

2.2 Игровая деятельность по Программе «От рождения до школы»

Основные цели и задачи:

Создание условий для развития игровой деятельности детей.

Формирование игровых умений, развитых культурных форм игры.

Развитие у детей интереса к различным видам игр.

Всестороннее воспитание и гармоничное развитие детей в игре (эмоционально-нравственное, умственное, физическое, художественно-эстетическое и социально-коммуникативное).

Развитие самостоятельности, инициативы, творчества, навыков, само-регуляции;

Формирование доброжелательного отношения к сверстникам, умения взаимодействовать, договариваться, самостоятельно разрешать конфликтные ситуации.

2-3лет

С ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?»,

«Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».

С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

С подпрыгиванием. «Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

На ориентировку в пространстве. «Где звенит?», «Найди флажок».

Движение под музыку и пение. «Поезд», «Зайка», «Флажок».

3-4 года

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!»,

«Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

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

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

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

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

4-5 лет

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

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

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

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

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

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

5-6 лет

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м).

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

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

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

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

Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса»,

«Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

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

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч»,

«Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

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

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

6-7 лет

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4–5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди

в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Подвижные игры

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

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

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

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

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

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?»,

«Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы.

Под «инициативой» понимается внутреннее побуждение к новым формам деятельности, руководящая роль в каком-либо действии. Инициативность характеризует себя как черту детской личности, которая включает в себя способность и склонность к активным и самостоятельным действиям.

Способы и направления поддержки детской инициативы реализуются через

- проектную деятельность.
- физкультурное занятие,
- познавательные занятия
- организация спортивных развлечений по темам

2.4. Региональный компонент характеристика подвижных игр по программе «Крымский венок»

- Азербайджанские: «Белый мяч и черный мяч», «Отдай платочек», «Чья шеренга победит?», «Со спины лошадки», «Палочка-выручалочка», «Изюминка», «Черный паша» и др.
- Армянские: «Семь камней», «Три камня», «Цветы и ветерки», «Игра в чых-чых», «Игра в джузи-топи», «Игра в рус-топи», «Пташка и сокол», «Тупу-тупу» и др.
- Белорусские: «Михасик», «Прела-горела», «Иванка», «Ленок», «Заплетись, плетень!», «У Мазалья», «Редьки», «Посадка картошки», «Грушка» и др.
- Болгарские: «Пръстен», «Ой, Ладос, Ладос» и др.
- Греческие: «Ивол», «Пинакоты», «Слепая муха», «Колечко», «Орехи-кариды», «Семь камешков», «Котч» и др.
- Крымскотатарские: «Мяч в яме», «Топчек», «Арка топ», «Кой-качты», «Мырт», «Три камня», «Мормалы», «Жеребчик», «Здравствуй, мастер», «Мермерша» и др.
- Немецкие: «Я не знаю, где я», «Растения растут», «Рыбак, глубока ли вода?», «Бас-игра», «Император, сколько шагов ты мне подаришь?», «Метание чулочных мячиков», «Спасение принцессы», «Слепая корова», «Бег на жестянках» и др.
- Русские: «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки», «Палочка выручалочка», «Горелки», «Пятнашки», «Лапта», «Малеченакалечина», «Молчанка», «Золотые ворота», «В ручеек», «Каравай» и др.
- Украинские: «Перепелочка», «Горю, горю, пень», «Котився горшок», «Ледачий Гриць», «Гоп-гоп», «Вийшли в поле косарі», «Куй, куй, ковалі», «Панас», «Горю-дуб», «Подольночка», «Котилася торба» и др.

Подвижные игры см картотеку 10-11

Спортивные игры см картотеку 10-12

Игры народов Крыма 10-13

Дидактические игры в проектах

Картотеки ежегодно анализируются, дополняются и обновляются.

Инструментарий и атрибутика к играм хранится в спортивном зале МБДОУ.

2.5. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Формы организованной образовательной деятельности с воспитанниками - подгрупповые, фронтальные, микро групповые.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.1.3049-13.

Продолжительность непрерывной организованной образовательной деятельности для детей 3-го жизни – не более 10 минут, 4-го года жизни - не более 15 минут, для детей 5-го года жизни - не более 20 минут, для детей 6-го года жизни - не более 25 минут для детей 7-го года жизни - не более 30 минут. .

Организованная образовательная деятельность физкультурно-оздоровительного цикла занимает не менее 50% общего времени, отведенного на образовательную деятельность

Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов, в свободной детской деятельности инструктор физвоспитания создает по мере необходимости, дополнительно развивающие практические ситуации, побуждающие дошкольников применить имеющийся опыт, проявить инициативу, активность для самостоятельного решения возникшей задачи. Образовательная деятельность, осуществляемая в утренний отрезок времени, включает:

индивидуальные игры и игры с небольшими подгруппами детей; утренняя гимнастика, осуществляемая во время прогулки, включает: подвижные, спортивные игры; досуговая деятельность.

К одной из образовательных технологий, которая учитывает не только педагогические требования, но и психологические механизмы развития детей, и используется в нашем дошкольном учреждении, относится технология проектной деятельности. Стержнем является самостоятельная деятельность детей - исследовательская, познавательная, продуктивная, в процессе которой дети познают окружающий мир и воплощают новые знания.

Проект - специально организованный педагогом и выполняемый детьми комплекс действий, завершающийся созданием творческих работ. Каждый проект доводится до успешного завершения, оставляя у ребенка чувство гордости за полученный результат.

К образовательным результатам внедрения проектной деятельности относятся способность ребенка: контролировать свое поведение, сформулировать свой интерес, предпочтение, намерение, - комментировать свои действия, выполнять простые правила, следовать простому алгоритму (в работе с предметами или общении в группе), организовать свою работу , договариваться о правилах, задавать вопросы и отвечать на вопросы в пределах своей осведомленности и опыта. Реализация данной технологии требует от педагога следующих умений:

самостоятельно конструировать поток знаний, умений и навыков детей; анализировать и принимать решения; работать в команде, в том числе и детьми.

Работа над проектами помогает: создать в группе атмосферу, стимулирующую социальную, игровую, творческую, экспериментально-познавательную инициативу, атмосферу раскованности, в которой ребёнок чувствует право на самоопределение, на поиск, выбор, где он не боится совершить ошибки, чувствует поддержку взрослого и всего окружения, учится общаться, оказывать поддержку другому; сконструировать богатую и хорошо структурированную развивающую предметную среду; обеспечить гибкое индивидуализированное направление деятельности детей в соответствии с социально-педагогическими ценностями и целями, их педагогическую поддержку.

Познавательные викторины для детей старшего дошкольного возраста по разделу «Физическое развитие».

Детский досуг - вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры, развлечения, отдыха.

2.6. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Для успешной реализации Программы должны быть обеспечены поддержка родителей в воспитании детей и укреплении их здоровья, вовлечение семей в образовательную деятельность.

Цель работы с родителями - создание условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности детей, повышение педагогической компетентности родителей.

Задачи:

- знакомить с возможностями детского сада в физическом развитии детей;
- поддерживать стремление родителей укреплять здоровье детей в детском саду и дома;
- привлекать родителей к активным формам совместной с детьми деятельности, физкультурно-оздоровительным проектам;
- на примере лучших образцов семейного воспитания показывать родителям влияние семейного досуга на физическое развитие личности ребенка;
- привлекать родителей к разнообразным формам совместной физкультурно-оздоровительной работы с детьми в ДОУ;
- информировать родителей о детских конкурсах и привлекать к участию в них.

Направления и формы работы:

- Знакомство с семьей, фотоотчеты, выступление детей; анкетирование семей;

- Информирование родителей о ходе образовательной деятельности: день открытых дверей
- проведение досугов –игры; консультирование;
- Совместная деятельность: организация совместные досугов, спортивных праздников; совместно с воспитателем привлечение родителей к участию в проектной деятельности; привлечение родителей к участию детей в конкурсах разного уровня.

Содержание направлений работы с семьей по образовательным областям
Образовательная область «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

- 1.Объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье и полноценное физическое развитие ребенка.
 - 2.Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения). Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью малыша. Помогать родителям сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка.
 - 3.Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду.
 - 4.Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.
 - 5.Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями, совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.
 - 6 .Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции и клубы (любителей туризма, плавания и пр.). Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду.
- родительские уголки
контроль оборудования спорт. уголков в группах

развлечение

анкетирование 1-2 раза в год

выставки, рисунки, поделки

План работы с родителями на текущий учебный год

См приложение 1

2.7. Особенности взаимодействия с педагогами

Со старшим воспитателем

1. Участие в разработке основной общеобразовательной программы ДООУ в соответствии с ФГОС.
2. Составление индивидуальных образовательных маршрутов
3. Участие в разработках методических и информационных материалов
4. Участие в деятельности педагогического и иных советов образовательного учреждения
5. Участие в организации и проведении Дня открытых дверей

С воспитателями:

1. Знакомить педагогов с новинками методической литературы, обучать практическому выполнению упражнений с детьми
2. Содействовать формированию банка подвижных игр и комплексов утренних гимнастик с учетом особенностей дошкольников.
3. Участие совместно с воспитателем в планировании, организации и проведении различных мероприятий.
4. Создание развивающей предметно-пространственной среды в группах.
5. Участие в проведении мониторинга (в конце учебного года)
6. Оказание консультативной и практической помощи воспитателям по физическому развитию детей.
7. Организация и проведение консультации (индивидуальные, групповые, тематические, проблемные) по вопросам физического развития детей.
8. Оказание помощи воспитателям в разработке индивидуального образовательного маршрута дошкольника.

План работы с педагогами на текущий учебный год

См приложение 1

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-техническое обеспечение программы

Состояние материально-технической базы МБДОУ соответствует педагогическим требованиям современного уровня образования, требованиям техники безопасности, санитарно-гигиеническим нормам и правилам, физиологии детей, принципам функционального комфорта.

В МБДОУ оборудованы и функционируют: пищеблок, прачечная, медицинский кабинет, изолятор, методический кабинет, психолого-логопедический пункт, кабинет заведующего, 6 групп, совмещенный музыкально-физкультурный зал.

В МБДОУ созданы необходимые условия для осуществления образовательного процесса с детьми дошкольного возраста. Вся планировка здания и его оснащение организовано с учетом индивидуальных и возрастных особенностей развития воспитанников. Для каждой возрастной группы имеется все необходимое для полноценного функционирования помещения: раздевальная, игровая, туалетная, умывальная, спальня.

На территории имеются отдельные прогулочные участки для каждой группы, оборудованные малыми архитектурными формами, спортивная площадка, прогулочные поднавесы, разбиты цветники и клумбы.

Все базисные компоненты развивающей среды детства включают оптимальные условия для полноценного физического, познавательного, социально-личностного, художественно-эстетического развития детей.

Расположение мебели и пособий обеспечивает ребенку постоянный визуальный контакт со взрослым.

Рационально организованное пространство игровой комнаты позволяет воспитателю, не прерывая деятельности детей, самому переходить от одной группы детей к другой, осуществляя развитие игровой ситуации, помогая в решении проблем, неизбежно возникающих в общении между детьми, являясь активным участником и полноправным партнером детских игр и занятий.

Каждая возрастная группа оснащена необходимой методической литературой и литературными произведениями различных фольклорных жанров для использования в работе с дошкольниками. Микросреда каждой возрастной группы включает совокупность образовательных областей, обеспечивающих разностороннее развитие детей с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям ФГОС ДО.

Материальная база периодически преобразовывается, трансформируется, пополняется и обновляется. Все это позволяет педагогам организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, создавать

положительный психологический климат в детских коллективах, способствовать всестороннему развитию каждого ребенка.

Музыкально – спортивный зал

В МБДОУ созданы условия для полноценной двигательной деятельности детей, формирования основных двигательных умений и навыков, повышения функциональных возможностей детского организма, развития физических качеств и способностей. В зале проводятся музыкальные и физкультурные занятия, гимнастика, досуг, праздники и развлечения. Для удобства и координации физкультурных и музыкальных мероприятий, залы работают по специальному графику. В зале имеется оборудование для занятий физкультурой и спортом, музыкальный центр, костюмерная.

Для удобства работы музыкальный руководитель и инструктор физкультуры ведут паспорта кабинета с подробным указанием всего оборудования.

Создание условий для освоения детьми образовательных областей

Образовательная область «Физическое развитие»:

- разработано 10-ти дневное меню, оформлена картотека блюд;
- разработана комплексная система по формированию у воспитанников здорового образа жизни: перспективное планирование; конспекты Уроков здоровья; наглядно-дидактический материал по формированию у детей основ здорового образа жизни
- спортивный зал;
- спортивные центры в группах
- инвентарь и оборудование для организации двигательной активности детей в помещениях и на свежем воздухе (мячи, обручи, скакалки, санки, и прочее).
- на территории созданы условия для физического развития детей (спортивная площадка с необходимым спортивным оборудованием), фонотека с записями музыки для релаксации;
- картотеки занятий по физической культуре, подвижных игр, физминуток

3.2. Методическое обеспечение Программы.

1. Примерная основная общеобразовательная программа «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой в электронном виде.
2. «Парциальной программы по гражданско-патриотическому воспитанию детей дошкольного возраста в Республике Крым «Крымский венок» (под редакцией Мухомориной Л. Кемилевой Э. Ф., Тригуб Л. М., Феклистой Л.В.) в электронном виде

3. Л.И. Пензулаева "Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет" Москва Просвещение 1988г.
4. А.В. Кенеман, Д.В Хухлаева "Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста" Москва Просвещение 1985г.
5. Т.И. Осокина "Физическая культура в детском саду" Москва Просвещение 1978г.
6. В. Г. Фролов "Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке" Москва Просвещение 1986г.
7. Т.Э. Токаева "Парная гимнастика 3-6лет" Волгоград "Учитель"
8. Л.И. Пензулаева. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7лет. – М. 2018г.
9. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду:.- М. 2018г
10. С.Ю. Федорова Примерные планы физ. занятий с детьми 4-5лет -М. 2017г
11. Е.А. Бабенкова, О.М Федоровская Игры. которые лечат для детей 3-5лет : -М.2013г
12. М.М Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения3-7лет» М. 2020г
13. Керол Арчер, Ирам Сираж «Повышение уровня физического развития детей 2-6лет»
14. Л.И Пензулаева «Оздоровительная гимнастика» 3-4,4-5,5-6.6-7лет Комплексы упражнений М-2019г.
15. Парциальная программа по обучению детей старшего дошкольного возраста по обучению детей старшего дошкольного возраста элементам спортивных игр с мячом «Наш весёлый крымский мяч» для детей 5-7лет
 - Дидактические и развивающие игры
 - Картотеки утренней гимнастики по (возрастам)
 - Пальчиковые и дыхательные гимнастики.
 - Картотека игр: лото, лабиринты, ребусы.
 - Картотека подвижных и малоподвижных игр.
 - Картотека спортивных игр (летних, зимних),
 - Картотека спортивных загадок с картинками
 - Картотека дидактических игр по безопасности
 - Картотека дидактических игр по туризму

3.3. Структура занятия по физической культуре в физкультурном/музыкальном зале

В каждой возрастной группе занятия по физической культуре проводятся 2 раза в неделю в физкультурном/музыкальном зале или групповом помещении (в зависимости от расписания). Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре в зале:

10 минут - младшая группа;

15 минут – 2 младшая группа;

20 минут - средняя группа;

25 минут - старшая группа;

30 минут - подготовительная к школе группа.

Из них **вводная часть** (беседа вопрос-ответ «О здоровом образе жизни»)

1 минута - младшая группа,

1,5 минуты – 2 младшая группа,

2 минуты - средняя группа,

3 минуты - старшая группа,

4 минуты - подготовительная к школе группа.

Разминка:

1 минута - младшая группа,

1,5 минуты – младшая группа,

2 минуты - средняя группа,

3 минуты - старшая группа,

4 минуты - подготовительная к школе группа.

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

7 минут - младшая группа,

11 минут – 2 младшая группа,

15 минут - средняя группа,

17 минут - старшая группа,

19 минут - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности):

1 минута – младшая, 2 младшая и средняя группы,

2 минуты - старшая группа,

3 минуты - подготовительная к школе группа

3.4. Тематическое планирование

См приложение 2

3.5. Организация образовательной деятельности

См приложение 3

3.6. Особенности традиционных событий, праздников, развлечений

См приложение 4

3.7. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

В МБДОУ 6 групповых помещений, совмещенный музыкально-спортивный зал,

психолого-логопедический пункт, методический кабинет.

Каждое помещение укомплектовано соответствующей мебелью общего назначения, игровой и мягкой мебелью, необходимым оборудованием.

В педагогическом процессе широко используются современные технические средства обучения и информационно-коммуникационные технологии.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает:

- реализацию образовательной программы;
- учитывает национально-культурные и климатические условия, в которых осуществляется образовательная деятельность;
- возрастные особенности детей.

Развивающая среда построена на следующих принципах:

- насыщенность;
- трансформируемость;
- полифункциональность;
- вариативность;
- доступность;
- безопасность.

Насыщенность среды соответствует возрастным особенностям детей и содержанию Программы.

Трансформируемость пространства дает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от

меняющихся интересов и возможностей детей.

Полифункциональность материалов позволяет разнообразно использовать различные составляющие предметной среды: детскую мебель, маты, мягкие модули,

ширмы, природные материалы, пригодные в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре).

Вариативность среды позволяет создать различные пространства (для игры, конструирования, уединения и пр.), а разнообразный материал, (игры, игрушки и оборудование), обеспечивают свободный выбор детей.

Игровой материал периодически сменяется, что стимулирует игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей. Доступность среды создает условия для свободного доступа детей к играм и игрушкам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности; исправность и сохранность материалов и оборудования.

Безопасность предметно-пространственной среды обеспечивает соответствие всех ее элементов требованиям по надежности и безопасности.

Развивающая предметно-пространственная среда в МБДОУ

Спортивный зал	<p>-для бросания, ловли, метания- мячи разного размера, воротики для прокатывания, навесные мишени, баскетбольные щиты с кольцами для обучения элементам баскетбола.</p> <p>-для ползания и лазания - дуги и воротики разной высоты, шведские, стенки, наклонные лестницы, тоннели</p> <p>-для ОВД- флажки, кубики, гимнастические палки, султанчики, ленты, погремушки, гантели</p> <p>-для проведения подвижных игр – маски</p> <p>-для спортивных игр- «городки», бадминтон, мячи</p> <p>-для метания-мешочки с песком, резиновый мячики</p> <p>-для проектной деятельности- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи, дорожные знаки, атрибуты ПДД, дидактические игры</p> <p>-для профилактики плоскостопия-бонг, ребристая дорожка</p> <p>Различные дидактические пособия</p> <ul style="list-style-type: none">• Дидактические и развивающие игры• Картотеки утренней гимнастики по (возрастам)• Пальчиковые и дыхательные гимнастики.• Картотека игр: лото, лабиринты, ребусы.• Картотека подвижных и малоподвижных игр.• Картотека спортивных игр (летних, зимних),• Картотека спортивных загадок с картинками
-----------------------	---

- | | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Картотека дидактических игр по безопасности • Картотека дидактических игр по туризму |
|--|---|

Перечень инвентаря физкультурного зала с учетом требований ФГОС ДО

Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см)-2 пролета

Скамейка гимнастическая жесткая -3 шт.

Мячи:

- маленькие (мякиши и пластмассовые)-50шт
- средние (резиновые)-20шт
- большие-15шт
- для фитбола-2шт
- для футбола, баскетбола-4шт

Палка гимнастическая (длина 76 см)-15шт

Палка гимнастическая (длина 30, 50см)-25шт

Скакалка детская

- для детей подготовительной группы (длина 210 см)-15шт
- для детей средней и старшей группы (длина 180 см)-20шт

Кольцеброс -1 шт.

Кегли -18 шт.

Обруч пластиковый детский

- большой (диаметр 90 см)-15шт
- средний (диаметр 50 см)-20шт

Конус для эстафет -10 шт.

Дуга для подлезания (высота 40, 55, 70см) -2шт., 2шт.,2шт.

Кубики пластмассовые- 20 шт.

Цветные ленточки (длина 60 см)- 15 шт.

Бубен -1 шт.

Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см) -2 шт.

Ходули (нестандартное оборудование) -2 пары

Батут (диаметр 95 см)- 1 шт.

Погремушки- 25 шт.

Верёвка, канат-2шт

Верёвочная лесенка-2 шт.

Сачки-2шт

Корзины для баскетбола (стойки), кольца- 2 шт.

Тоннель -2 шт.

Мешки для прыжков- 4 шт.
Мат (двойной)-1шт.
Кочки (мягкие)-25шт.
Гантели-40шт.
Дорожка из мягких модулей-1шт.
Парашют-1шт.
Полусферы пласст-10шт.
Футбольные ворота-2шт.
Волейбольная сетка-1шт.
Самокаты-3шт
Мобильные мягкие автомобили-6шт
Мягкие светофоры-2шт
Набор дорожных знаков по ПДД-1шт

3.8. Структура занятия по физической культуре на свежем воздухе

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

Продолжительность занятия по физической культуре на свежем воздухе:

10 минут-младшая;
15 минут – 2младшая группа;
20 минут - средняя группа;
25 минут - старшая группа;
30 минут - подготовительная к школе группа.

Разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки):

1минута-младшая группа,
1,5 минуты – 2младшая группа,
2 минуты - средняя группа,
3 минуты - старшая группа,

4 минуты - подготовительная к школе группа.

Основная часть занятия (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре):

8 минут-младшая группа

13,5 минут – 2младшая группа,

18 минут - средняя группа,

22 минуты - старшая группа,

26 минут - подготовительная к школе группа.

4. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

4.1.Краткая презентация программы

Рабочая Программа разработана в соответствии:

-«Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой,

-«Парциальной программы по гражданско-патриотическому воспитанию детей дошкольного возраста в Республике Крым «Крымский венок» (под редакцией Мухомориной Л. Кемилевой Э. Ф., Тригуб Л. М., Феклистовой Л.В.)

-Программы оздоровления детей дошкольного возраста М. Д Маханева

-ООП МБДОУ «Детский сад №3 «Солнышко» п Красногвардейское

-Парциальной программы по обучению детей старшего дошкольного возраста элементам спортивных игр с мячом «Наш весёлый крымский мяч» для детей 5-7 лет авторы Мамонов С. Н, Гуза Н. А, Огаркова А. В.

Программа нацелена на создание оптимальных условий для охраны и укрепления здоровья ребенка, удовлетворение биологической потребности растущего организма ребёнка в двигательной деятельности.

В Программе на первый план выдвигается развивающая функция образования, обеспечивающая становление личности ребенка и ориентирующая педагога на его индивидуальные особенности.

Программа построена с учетом соблюдения преемственности между возрастными группами младшего и старшего дошкольного возраста.

Программой предусмотрено полноценное решение задач при комплексном применении всех способов, форм, средств и методов физического воспитания детей.

Целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

Рабочая Программа по физическому развитию детей дошкольного возраста составлена для воспитанников от 2 до 7 лет:

- вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)
- младшая группа (от 3 до 4 лет);
- средняя группа (от 4 до 5 лет);
- старшая группа (от 5 до 6 лет);
- подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет).

Программа рассчитана на 5 лет обучения.

Цель:

Создание оптимальных условий для охраны и укрепления здоровья ребенка, удовлетворение биологической потребности растущего организма ребёнка в двигательной деятельности.

Задачи программы:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Целевой раздел включает в себя: пояснительную записку, цели, задачи программы, принципы и подходы к ее формированию, характеристики особенностей развития детей возраста (2-7 лет) возраста, а также планируемые результаты освоения программы (в виде целевых ориентиров).

Программа обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста.

Программа построена с учетом соблюдения преемственности между возрастными группами младшего и старшего дошкольного возраста.

Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве.

Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

Содержательный раздел представляет общее содержание Программы, обеспечивающий полноценное развитие детей, в который входит:

- описание образовательной деятельности в ДОУ образовательной

области «Физическое развитие»

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

-описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации с учетом возрастных особенностей.

Организованными формами работы являются: разные виды занятий по физической культуре; активный отдых (физкультурный досуг, развлечение, соревнование, физкультурные праздники и др.); самостоятельная двигательная деятельность детей. Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается при комплексном применении всех способов, форм, средств и методов.

Организационный раздел содержит описание материально-технического обеспечения Программы, обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания, особенности традиционных событий, праздников, мероприятий, особенности организации предметно-пространственной среды и социальное партнерство с родителями. Физкультурные занятия для детей в возрасте от 2 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий зависит от возраста детей и составляет:

-во второй группе раннего возраста (от 2 до 3 лет) - не более 10

минут, -в младшей группе (от 3 до 4 лет) - не более 15 мин.,

-в средней группе (от 4 до 5 лет) - не более 20 мин., -

в старшей группе (от 5 до 6 лет) - не более 25 мин.,

-в подготовительной группе (от 6 до 7 лет) - не более 30 мин.

Для успешной реализации Программы в спортивном зале ДОУ создана развивающая предметно-пространственная среда, которая предназначена как для всей группы детей, так и для каждого ребенка.

Пространство предполагает трансформируемость и возможность изменения среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.

Для реализации Программы созданы все необходимые материально - технические условия и методическое обеспечение

4.2. Лист изменений и дополнений

План работы с родителями на текущий учебный год

№	Месяц	Виды мероприятий
	сентябрь	Консультация тему «Семейный туризм»
	октябрь	выставка рисунков поделок ПДД
	ноябрь	Консультация на тему «Значение игр и упражнений с мячом»
	декабрь	Осторожно на дорогах. Выставка рисунков «Любимый зимний вид спорта»
	январь	Консультация на тему «Двигательная активность»
	февраль	Спортивное развлечение совместно с родителями
	март	Оформление коллажа «Спортивная семейка»
	апрель	Консультация на тему «Роль родителей в ЗОЖ»
	май	Консультация на тему «Физическая активность детей к школе»

План работы с педагогами на текущий учебный год

сентябрь	Консультация «Создание здоровьесберегающей среды в дошкольном образовательном учреждении».
октябрь	Папка-передвижка «К здоровью без лекарств».
ноябрь	Консультация «Физкультминутки как форма активного отдыха».
декабрь	Консультация «Организация закаливания детей в группе»
январь	Консультация «Организация физкультурного воспитания в ДОУ».
февраль	Консультация «Организация самостоятельной двигательной активности детей».
март	Консультация. «Здоровье-это психофизическая гармония».
апрель	Консультация «Обеспечение здоровьесберегающего процесса».
май	Консультация «Из истории мяча. Игры с мячом»

План тематических недель 2021 – 2022 год

	Неделя	Тема
Сентябрь	30.08-03.09.21	«До свидания лето! Летний калейдоскоп, как я провел лето (воспоминания о лете)
	06.09-10.09.21	Здравствуй наш любимый детский сад «Солнышко» Зачем мы ходим в детский сад (назначение) Любимые игрушки. Народные игры. История игрушек.
	13.09-17.09.21	Фрукты, овощи
	20.09-24.09.21	Кто работает в детском саду: мой любимый воспитатель, наша заботливая няня. Кто нам помогает и заботится о нас. «День дошкольного работника»
	27.09-01.10.21	Мы-туристы
Октябрь	04.10-08.10.21	«Ходит осень по дорожкам» (осенние приметы)
	11.10-15.10.21	Что у осени в корзине. Кладовая природы (овощи – огород – сад, места произрастания, способы приготовления, способы выращивания, условия роста). Труд людей осенью. Труд в полях и на городе. (профессии)
	18.10-22.10.21	Неделя безопасности. Педагогическая диагностика.
	25.10-29.10.21	«Осенний бал в детском саду»
Ноябрь	01.11-05.11.21	«Лес – наше богатство» (растения, животные птицы). Правила поведения в лесу. Дары леса. Ягодное царство – грибное государство. Ядовитые и лекарственные растения. Съедобные и несъедобные грибы. Красная книга
	08.11-12.11.21	Я-человек
	15.11-19.11.21	«Крым наша малая Родина» (география, этнографические особенности)
	22.11-30.11.21	«Вода вокруг нас. «Вода волшебница (где можно увидеть воду, свойства воды)Подводные жители Черного моря.

Декабрь	01.12.-10.12.21	«Животный мир» Все о животных (классификация по видам и местам обитания). Животные и детеныши, дикие и домашние животные, места обитания, уход и охрана животных. Красная книга, правила общения с животными. Красная книга
	13.12.-17.12.21	«Зимушка хрустальная» (зимние приметы) Волшебные превращения (эксперименты)
	27.12.-31.12.21	«Новый год у ворот, новогодняя сказка в детском саду
Январь	10.01.-21.01.21	Культура и традиции. Народные праздники. Народные игры. «Широка страна моя родная» (символика, национальные костюмы)
	21.01.-27.01.22	Педагогическая диагностика региональный компонент старший д/в
Февраль	31.01.-04.02.22	«Вещи, предметы вокруг нас» Свойства предметов, экспериментирование. Бытовая техника. Электричество
	07.02.-11.02.22	Профессии
	14.02.-18.02.22	Уроки мужества» «Наша армия» «По страницам истории. Богатыри земли русской.
	21.02.-25.02.22	Любимые сказки
Март	28.02.-04.03.22	«Весна идет, весне дорогу» , «Мамы разные важны – мамы разные нужны»
	14.03.-18.03.22	«Крымская весна» Познавательн0-экспериментальная неделя (опыты и эксперименты с водой, землей, воздухом, различными материалами
	21.03.-25.03.22	Птицы- наши друзья
	28.03.-01.04.22	Природа вокруг нас
Апрель	04.02.-08.04.22	Транспорт
	11.04.15.04.22	«Планета. Земля. Космос»
	18.04.-22.04.22	День здоровья
	25.04.-29.04.22	Педагогическая диагностика. Неделя Безопасности
Май	02.05.-13.05.22	«Этих дней не смолкнет слава»
	16.05.-20.05.22	Спорт
	23.05.-31.05.22	Скоро лето

Организация образовательной деятельности

дни недели	время	группы
понедельник	15.05-15.30	старшая №2
вторник	9.00-9.20 15.05-15.30	средняя №6 старшая №3
среда	9.00-9.15 9.30-9.40 10.45-11.15	2мл №5 1мл №1 (в группе) подг №4
четверг	9.55-10.15 10.25-10.50	средняя №6 старшая №2
пятница	9.00-9.15 9.30-9.40 10.35-11.00 15.00-15.30	2мл №5 1мл №1 старшая №3 подг №4

Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Месяц	Спортивное развлечение	Группы
Сентябрь	«Мой веселый звонкий мяч» «В гости к белочке» «Туристическими дорожками» « День туриста»	2мл группа средняя группа старшие группы подг. группа
Октябрь	«Знакомство с детским садом» «На лесной опушке» «Подвижные игры с бегом» «Правила Движения» «Правила дорожные дети знать положено!»	1 мл группа 2мл группа средняя группа старшие группы подг. группа

Ноябрь	«Подарки Осени» «Как звери к зиме готовились» «Золотая Осень» «В гости к осени» «Дары осени»	1 мл группа 2мл группа средняя группа старшие группы подг. группа
Декабрь	«Как звери к зиме готовятся» «Зимние чудеса» «Морозята» «Зимние приключения» «Зимние забавы»	1 мл группа 2мл группа средняя группа старшие группы подг. группа
Январь	«Танец снежинок» «Приключения снеговика» «Мы мороза –не боимся!» «Мороз красный нос» «Зимние виды спорта»	1 мл группа 2мл группа средняя группа старшие группы подг. группа
Февраль	«Расти репка» «Солдатики» «Аты-баты шли солдаты» «Бравые солдаты» «Вот какие мы солдаты!»	1 мл группа 2мл группа средняя группа старшие группы подг. группа
Март	«Колобок румяный бок!» «В гости к бабушке» «Буду маме помогать!» «Пернатые друзья» «Весна идет!»	1 мл группа 2мл группа средняя группа старшие группы подг. группа
Апрель	«Капельки» «Прогулка в весенний лес» «Игры с воздушными шарами» «Школа маленьких крымчан» «Машины на нашей улице»	1 мл группа 2мл группа средняя группа старшие группы подг. группа
Май	«Однажды в лесу» «Зверята и ребята» «Зов джунглей» «Друзья природы» «Защитники природы»	1 мл группа 2мл группа средняя группа старшие группы подг. группа
Июнь	Спартакиада	старшие группы

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575775

Владелец Воробьева Ольга Владимировна

Действителен с 23.06.2021 по 23.06.2022

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575804

Владелец Воробьева Ольга Владимировна

Действителен с 22.06.2022 по 22.06.2023