Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №6 «Солнышко» городского округа город Буй



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

МДОУ детский сад № 6 «Солнышко»

городского округа город Буй

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В. Русакова

Приказ №68/3 от 29.08.2022 года

**Рабочая программа**

**по организации и осуществлению образовательной деятельности с детьми инструктора по физической культуре**

**на 2022-2023 учебный год**

Разработала:

инструктор по физической культуре

Носкова Ирина Николаевна

2022 год

1. **Целевой раздел программы**

**1.1.Пояснительная записка**

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями неблагоприятным факторам внешней среды.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях. Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность в ДОУ:

* + - 1. Федеральный закон Российской Федерации № 273 – ФЗ от 29.12.2012 года «Об образовании в Российской Федерации»
      2. Приказ Министерства образования и науки РФ № 1155 от 17.10.2013 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
      3. Приказ Министерства просвещения РФ № 373 от 31.07.2020 года «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»
      4. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Постановление Главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28
      5. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2
      6. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодёжи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID19)» СП 3.1/2.4.3598-20
      7. Методические рекомендации МР 3.1/2.4.0178/1-20 «Рекомендации по работе образовательных организаций в условиях сохранения рисков распространения COVID19»
      8. Устав муниципального дошкольного образовательного учреждения детский сад №6 «Солнышко» городского округа город Буй
      9. Основная образовательная программа дошкольного образования муниципального дошкольного образовательного учреждения детский сад №6 «Солнышко» городского округа город Буй.

Инструктору по физической культуре следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

**1.1.1.Цель и задачи программы**

Цель программы: 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 у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

* Развитие физических качеств – скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
* Накопление и обогащение двигательного опыта детей – овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
* Формирование потребности в двигательной активности и физическом;

Программа направлена на:

* Реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
* Соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
* Усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**1.1.2.Принципы построения программы по ФГОС**

* Полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
* Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при которых сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
* Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
* Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
* Сотрудничество организации с семьей;
* Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
* Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
* Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
* Учет этнокультурной ситуации развития детей.

**1.1.3.Возрастные особенности физического развития**

**детей дошкольного возраста.**

*Возрастные особенности психофизического развития детей первой младшей группы (2 – 3 года).*

В этом возрасте у детей формируются новые виды деятельности: игра, рисование, конструирование. Игра носит процессуальный характер, главное в ней — действия, которые совершаются с игровыми предметами, приближенными к реальности. В середине третьего года жизни широко используются действия с предметами-заместителями. На третьем году жизни совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, что позволяет детям безошибочно выполнять ряд заданий: осуществлять выбор из 2–3 предметов по форме, величине и цвету; различать мелодии; петь. Основной формой мышления является наглядно-действенная. Ее особенность заключается в том, что возникающие в жизни ребенка проблемные ситуации разрешаются путем реального действия с предметами. К концу третьего года жизни у детей появляются зачатки наглядно-образного мышления. Ребенок в ходе предметно-игровой деятельности ставит перед собой цель, намечает план действия и т. п. Для детей этого возраста характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников. Однако в этот период начинает складываться и произвольность поведения. Она обусловлена развитием орудийных действий и речи. У детей появляются чувства гордости и стыда, начинают формироваться элементы самосознания, связанные с идентификацией с именем и полом. Ранний возраст завершается кризисом трех лет. Ребенок осознает себя как отдельного человека, отличного от взрослого. У него формируется образ «Я». Кризис часто сопровождается рядом отрицательных проявлений: негативизмом, упрямством, нарушением общения с взрослым и др. Кризис может продолжаться от нескольких месяцев до двух лет.

*Возрастные особенности психофизического развития детей второй младшей группы (от 3 до 4 лет).*

К четырём годам средний вес ребёнка составляет 15,5 – 16, 0 кг, рост – 100см. Продолжается интенсивное развитие структуры и функций головного мозга. У ребёнка возрастает стремление действовать самому, выполнять без помощи то, что делают окружающие люди, но его внимание ещё очень неустойчиво, он быстро отвлекается, оставляет одно дело ради другого. Ребёнок уже способен совершать довольно сложные действия, соблюдая последовательность под руководством взрослого. Большое место в жизни ребёнка занимает игра. Первоначально именно в игре, ребёнку становиться доступным сравнительно длительное выполнение целенаправленных действий. Дети способны овладеть умение сопоставлять предметы по длине, высоте, ширине. Постепенно у них формируются представления об основных цветах, формах, с ними затем сравниваются свойства воспринимаемых предметов, что облегчает различие этих свойств и их обозначение. Происходит дальнейшее развитие памяти, которая в этом возрасте является в основном наглядно – образной. Запоминание непреднамеренное, главным образом в процессе игровой деятельности. Развивается воображение: ребёнок уже может создать с помощью взрослого ход событий, а затем воспроизвести в игре, действии. Процесс воображения ребёнок сопровождает жестами, мимикой, речью, которые восполняют то, что он ещё не может вообразить.

*Возрастные особенности психофизического развития детей средней группы (от 4 до 5 лет).*

Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития ребёнка. К пяти годам средний вес ребёнка достигает 17,5 -19 кг, рост 107-110 см, окружность грудной клетки 54см. В развитии основных движений детей происходят заметные качественные изменения: возрастает естественность и лёгкость их выполнения. На этом фоне особое внимание необходимо обращать на индивидуальные проявления детей к окружающей их действительности, воспитывать устойчивый интерес к различным видам движения, к выполнению элементов выразительного образа двигательного действия. Вырабатывается и совершенствуется умения планировать свои действия, создавать и воплощать определённый замысел, который, в отличие от простого намерения, включает представления не только о цели действия, но и о способах их достижения. Вот почему так важно демонстрировать на занятиях целостную, законченную программу изучения движения с помощью взаимодействующих методов. Особое значение приобретают совместные сюжетно – ролевые игры по физкультурной тематике, где предоставляется широкое поле деятельности творчеству педагога. Существенное значение имеют подвижные игры. Они формируют у детей познавательные процессы, развивают умения подчиняться правилам, совершенствуют основные движения. В подвижных играх у детей появляется чувство ответственности за порученное дело, результат который важен для окружающих, формируется стремление быть полезным окружающим их взрослым, сверстникам. Усложнение деятельности и обогащение опыта влияют на развитие всех психических процессов: внимание приобретает более устойчивый характер, начинают развиваться процессы преднамеренного запоминания, совершенствуется зрительное, слуховое, осязательное восприятие. У детей вырабатывается умение анализировать предметы. В этом возрасте происходят значительные сдвиги в мышлении детей. Они начинают выделять общие признаки предметов, понимать простейшие причинные связи между явлениями. На пятом году жизни дети активно владеют связной речью, определённым объектом лексики, которая позволяет им понимать речь окружающих. Педагог может ускорить интеллектуальное развитие детей с помощью смыслового обогащения движений и двигательных действий. Ребёнок быстро ориентируется в новых ситуациях, в состоянии выполнять ритмически согласованные простые движения, делает большие успехи в прыжках, метании и беге. Чтобы не отставать в развитии, ребёнок нуждается во всё более сложных занятиях.

*Возрастные особенности психофизического развития детей старшего дошкольного возраста (от 5 до 7 лет).*

К шести годам рост детей достигает в среднем 116 см, масса тела 21,8; окружность грудной клетки 56-57 см. Педагогу необходимо знать средние антропометрические показатели, прежде всего для выявления признаков отставания в физическом развитии. Чаще отстают в физическом развитии дошкольники, перенёсшие в раннем возрасте рахит или дизентерию, а также имеющие близорукость и некоторые хронические заболевания. С отставанием в физическом развитии связано и нарушение речепроизношение. Улучшить физическое состояние ребёнка в этом возрасте с помощью средств физической культуры вполне возможно, используя нетрадиционные методы обучения в процессе непосредственно образовательной деятельности, но при этом необходимо учитывать следующие особенности развития детей.

1.Скелет ребёнка состоит преимущественно из хрящевой ткани, что обуславливает возможность дальнейшего роста. Однако мягкие и податливые кости под влиянием нагрузок изменяют форму. Избыточная и неравномерная нагрузка, связанная с длительным стоянием, хождением, переносом тяжестей, может отрицательно повлиять на развитие опорного скелета – изменить форму ног, позвоночника, свода стопы, вызвать нарушение осанки.

2.В этом возрасте сила мышц сгибателей больше силы мышц – разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах. Вот почему так важны и необходимы упражнения для мышц удерживающих позу, и для мышц разгибателей.

3. Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Только к шести – семи годам ребёнок начинает овладевать более сложными и точными движениями кисти и пальцев. Этому способствуют упражнения с мячами.

4. В регуляции поведения детей шестилетнего возраста большую роль играет кора головного мозга. К шести – семи годам масса головного мозга приближается к массе головного мозга взрослого человека (1200-1300г). Большое значение имеют подвижные игры, эстафеты с элементами соревнований, целенаправленные физические упражнения. Они способствуют улучшению функционального состояния высшей нервной деятельности ребёнка, в основе которой лежит образование условных рефлексов.

5. Развитие дыхательной системы характеризуется увеличением объёма лёгких и совершенствованием функции внешнего дыхания. Положительная динамика функции дыхания в большей мере связана с влиянием физических упражнений. Тренирующее воздействие на сердечно – сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок начало увеличивается частота пульса, изменяется максимальное и минимальное кровяное давление, улучшается регуляция сердечной деятельности.

6. Пищеварительная система играет важную роль в физическом состоянии ребёнка. Физические нагрузки у большинства детей вызывают временное снижение секреции пищеварительных соков.

7.У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью, чем

у взрослых. При активной мышечной деятельности энергозатраты

возрастают пропорционально интенсивности физических усилий.

8.У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением оказывает воздействие на внимание, память, мышление.

9.Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на основе появляются новые потребности и интересы.

10. У детей продолжают совершенствоваться все стороны речи. Наиболее успешно развивается речь в играх, общении, движении.

Особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре. Причем, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность:

* Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приемам элементарной страховки;
* В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу);
* В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности:

* Непосредствен образовательная деятельность по традиционной схеме;
* Непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;
* Ритмическая гимнастика;
* Соревнования, где дети в ходе различных эстафет выявляют победителей;
* Сюжетно-игровая непосредственно образовательная деятельность.
  1. **Интеграция образовательных областей**

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Социально-коммуникативное развитие. Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопроси выражение своих эмоций, проблемных моментов и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми, умение понятно объяснять правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

Познавательное развитие. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представление о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие. Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений), развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

* 1. **Планируемые результаты освоения программы**

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных).

Физическое развитие – это процесс изменения форм и функций организма человека. В узком значении – обозначает антропометрические и биометрические показатели: рост, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, характер и величина изгибов позвоночника и др. В широком понимании в него включают и физические качества: (быстрота, ловкость, глазомер, сила, выносливость).

Интегративное качество – это новой качество системы, которым обладает вся система в целом и не обладает ни один отдельно взятый элемент системы.

Интегративное качество «физически развитый», овладевший основными культурно-гигиеническими навыками» - это качество физического развития ребенка, при котором сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Ребенок технически правильно выполняет большинство физических упражнений, проявляя интерес, активность, необходимые усилия. Может оценить усилия других детей, упорен в достижении своей цели и положительного результата, способен организовывать подвижные игры и упражнения с подгруппой сверстников и малышей. Может придумать и выполнить несложные физические упражнения. Понимает значение здоровья, необходимость выполнения режима дня, важность занятий спортом, утренней гимнастики. Самостоятельно выполняет доступные возрасту культурно-гигиенические навыки, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

К средствам физического развития интегративного качества относятся гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения. На физическое развитие человека оказывают естественные силы природы, физические упражнения. На физическое развитие человека оказывают также влияние разнообразные движения, входящие в различные виды деятельности (труд, лепка, рисование, одевание и т.п.), безусловные рефлексы, массаж. Полноценное решение задач физического воспитания достигается только при комплексном применении всех средств, так как каждое из них по-разному влияет на организм.

Планируемые результаты:

*Вторая младшая группа:*

* Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
* Воспитание культурно-гигиенических навыков;
* Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
* Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
* Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
* Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

*Средняя группа:*

* Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
* Воспитание культурно-гигиенических навыков;
* Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
* Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
* Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
* Овладение основными движениями;
* Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

*Старшая группа:*

* Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
* Воспитание культурно-гигиенических навыков;
* Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
* Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
* Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
* Овладение основными движениями;
* Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

*Подготовительная группа:*

* Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
* Воспитание культурно-гигиенических навыков;
* Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
* Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
* Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
* Овладение основными движениями;
* Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

1. **Содержательный раздел программы**

**2.1.Содержание программы по физической культуре по возрастным группам**

**2.1.1.Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 2-3 лет**

Третий год жизни – важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребенок еще не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Все это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию.

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

В первой младшей группе детей строят в колонну по одному, в шеренгу, в круг, врассыпную – сначала подгруппами, потом всей группой. Построение происходит с помощью воспитателя по зрительным ориентирам. Общеразвивающие упражнения дети могут выполнять стоя врассыпную или в кругу.

Основные виды движений:

1. Ходьба. В первой младшей группе нужно учить детей ходить правильно, не наталкиваясь друг на друга, формировать умение сохранять устойчивое положение тела и правильную осанку.
2. Бег. На третьем году жизни ребенка нужно учить бегать, сохраняя равновесие и заданное направление, не наталкиваясь на предметы.
3. Прыжки. В первой младшей группе вводятся прыжки на двух ногах на месте, с продвижением, а также в длину и высоту с места. Основное внимание должно быть направлено на обучение детей отталкиванию двумя ногами, мягкому приземлению на носки при прыжках вверх и в высоту с места.
4. Катание, бросание, ловля. Ребенка учат брать мяч, держать его и переносить одной и двумя руками, скатывать, прокатывать, энергично отталкивать в заданном направлении.
5. Ползание и лазание. Сначала детей целесообразно учить ползанию на животе, постепенно переходя к ползанию на четвереньках с опорой на колени и ладони. Это упражнение проводится фронтально и сочетается с движениями на выпрямление туловища. Аналогично организуются упражнения в подлезании.
6. Упражнения в равновесии. Умение сохранять равновесие развивается у ребенка в процессе выполнения всех физических упражнений, а так же специальных занятий. Воспитателю необходимо учитывать, что такие упражнения требуют от ребенка концентрации внимания и преодоления чувства неуверенности, страха.
7. 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.
8. Подвижные игры. Роль ведущего берет на себя воспитатель. По ходу игры он подсказывает детям их действия, подбадривает неуверенных, застенчивых. Малыши выполняют движения, подражая педагогу. Подвижную игру на занятии повторяют два-три раза. Особенностью формирования у детей двигательных навыков на данном возрастном этапе является многократное повторение одних и тех же движений.

С первой младшей группы в режим дня включаются утренняя гимнастика длительностью 4-5 минут. В содержание входят строевые упражнения, ходьба, бег, подскоки, три-четыре общеразвивающих упражнения, разученных на занятии. Важно, чтобы дети делали гимнастику с желанием, интересом, чтобы испытывали радость от движений. Недопустимо принуждать их заниматься утренней гимнастикой. Взрослый должен поддерживать двигательную активность детей, поощряя самостоятельное использование ими атрибутов для игр. Руководство самостоятельной двигательной деятельностью детей осуществляется с учетом их индивидуальных особенностей.

**2.1.2.Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3-4 лет**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное развитие через решение следующих специфических задач:

* Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
* Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
* Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

* Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног;
* Приучать действовать совместно;
* Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях;
* Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;
* Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве;
* Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползанья, ловкость, выразительность и красоту движений;
* Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений;
* Развивать умение 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.;
* Развивать умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании, ловить мяч двумя руками одновременно;
* Обучать хвату за перекладину во время лазанья;
* Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

* Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях;
* Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
* Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности;
* Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах;
* Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него;
* Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место;
* Развивать умение реагировать на сигналы «Беги», «Лови», «Стой» и другие, выполнять правила в подвижных играх;
* Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, организовывать подвижные игры с правилами;
* Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

*Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений*

*Основные виды движений*

*Ходьба.* Ходьба обычная, на носках, с высоким приподниманием 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). 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 дорожке (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 расстоянии 10 м.).

*Катание, бросание, метание, ловля.* 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 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, пролезание 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, врассыпную, размыкание и смыкание обычным шагом, повороты на месте направо, налево переступанием.

*Ритмическая гимнастика.* Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений, 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 руку 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 упражнения*

*Катание на санках.* Катать на санках друг друга, кататься с невысокой горки.

*Скольжение.* Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

*Подвижные игры*

* *С бегом.* «Бегите ко мне», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку», «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»;
* *«Спортивные развлечения.* «Кто быстрее», «Зимние радости», «Мы растем сильными и смелыми».

**2.1.3.Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3-4 лет**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

* Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
* Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
* Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

*Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:*

* Формировать правильную осанку;
* Развивать и закреплять умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног;
* Развивать умение бегать ловко, ритмично, энергично, отталкиваясь носком;
* Приучать к выполнению действий по сигналу, упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения;
* Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы;
* Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево);
* Закреплять умение 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 формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие, формировать умение прыгать 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);
* Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.;
* Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.;
* Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу;
* Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

*Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:*

* Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей; воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений;
* Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
* Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры;
* Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках;
* Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год – физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут;
* 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;
* Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

*Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений*

*Основные виды движений*

*Ходьба.* Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким приподниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), ходьба в колонне и по одному, по двое (парами), ходьба по прямой, по кругу, вдоль границы 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; ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см.), до доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу у носка, руки в стороны); ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх, вниз (ширина 15-20 см., высота 30-35 см.); перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см. от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук, кружение в обе стороны (руки на поясе).

*Бег.* Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом; бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную; бег с изменением темпа, со сменой ведущего; непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 мин.; бег на расстояние 40-60 м. со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м.; бег на 20 м. (5.5-6 сек. 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; ползанье 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 в стороны и опускать; поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук 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.

*Статистические упражнения.* Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх, стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 сек.).

*Спортивные упражнения*

*Катание на санках.* Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

*Скольжение.* Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

*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 подлезанием 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. «*Найди где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки»;
* *«Спортивные развлечения.* «Спорт – это сила и здоровье», «Веселые ритмы», «Здоровье дарит Айболит»;
* *«Народные игры».* «У медведя во бору» и др.

**2.1.4.Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5-6 лет**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

* Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
* Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
* Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

*Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:*

* Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности;
* Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения;
* Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость;
* Совершенствовать двигательные умения детей;
* Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры, бегать наперегонки, с преодолением препятствий;
* Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп;
* Совершенствовать умение 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;
* Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой на месте и вести при ходьбе;
* Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой), ориентироваться в пространстве;
* Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами;

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

* Развивать самостоятельность, творчество: формировать выразительность и грациозность движений;
* Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах;
* Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество;
* Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место;
* Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны;
* Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 мин., два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа;
* Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

*Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений*

*Основные виды движений*

*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; 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 мин. 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 с. (к концу года – 30 м. за 7,5-8,5 с.). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом.

*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) чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед - другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 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, 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 вперед-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, 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; наклонятся вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклонятся вперед, стараясь коснуться ладонями пола, наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки; 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 ногу к груди (группироваться).

*Статистические 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*

*Катания на санках.* Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое; выполнять повороты при спуске.

*Скольжение.* Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

*Спортивные упражнения*

*Элементы баскетбола.* Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой и 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.;
* *Спортивные развлечения.* «Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязания», «Детская Олимпиада».

**2.1.5.Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6-7 лет**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

* Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
* Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
* Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

*Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:*

* Формировать потребность в ежедневной двигательной активности;
* Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности;
* Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге;
* Добиваться активного движения кисти руки при броске;
* Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, ровняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателям темпе;
* Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость;
* Продолжать упражнять в статистическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве;
* Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе в играх с элементами соревнования); способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве;
* Совершенствовать технику основных движений, умения ориентироваться в пространстве;
* Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения;
* Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега;
* Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

* Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности; закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;
* Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
* Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол);
* Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 мин., два раза в год – физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

*Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений*

*Основные виды движений*

*Ходьба.* Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе; ходьба в колоне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге; ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой врассыпную; ходьба в сочетании с другими видами движений; ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и 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 колено, 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, до доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа; непрерывный бег в течение 2-3 мин., 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; пролезание 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 (скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед, прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

*Бросание, ловля, метание.* Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м.), из положения сидя ноги скрестно, через сетку; бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (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, в 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; круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

*Ритмическая гимнастика.* Красивое, грациозное выполнение упражнений под музыку; согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

*Общеразвивающие упражнения.*

*Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.* Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), оставляя одну 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, вперед и в стороны; отводить локти назад (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 рук перед собой и сбоку, вращать кистями рук, разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большими.

*Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.* Опускать и поворачивать головы в стороны; поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх – в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы); наклоняться вперед, подняв руки вверх – держа руки в стороны; в упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживать в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади; садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться; прогибаться, лежа на животе; 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, стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

*Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.* Выставлять ногу вперед на носок; приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, 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); свободной размахивать ногой вперед-назад, держась за опору; захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

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

*Спортивные упражнения*

*Катание на санках.* Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.); выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот; участвовать в играх-эстафетах с санками.

*Скольжение.* Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом; скользить с невысокой горки.

*Спортивные игры*

*Элементы баскетбола.* Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывать мячи 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, передвигаясь 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.* 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 ней с места и после ведения.

*Бадминтон.* Правильно держать ракетку; перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку; свободно передвигаться по площадке по 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 лазаньем и ползанием.* «Перелет птиц», «Ловля обезьян»;
* *С метанием и ловлей.* «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом»;
* *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 и др.;
* *Спортивные развлечения.* «Летняя Олимпиада», «Ловкие и смелые», «Спорт, спорт, спорт», «Зимние катания», «Игры-соревнования», «Путешествие в Спортландию».

**2.2.Описание форм, методов и средств реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.**

2.2.1.Формы занятий с воспитанниками с учетом возрастных особенностей.

*Группа 3-4 года*

* Непосредственно образовательная деятельность;
* Развивающая игровая деятельность;
* Подвижные игры;
* Спортивные игры и упражнения;
* Спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
* Игровые беседы с элементами движений;
* Разные виды гимнастик;
* Закаливающие процедуры;
* Физминутки, динамические паузы;
* Чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
* Двигательная активность в течение дня.

*Группа 4-5 лет*

* Непосредственно образовательная деятельность;
* Развивающая игровая деятельность;
* Подвижные игры;
* Спортивные игры и упражнения;
* Спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
* Игровые беседы с элементами движений;
* Разные виды гимнастик;
* Закаливающие процедуры;
* Физминутки, динамические паузы;
* Чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
* Двигательная активность в течение дня.

*Группа 5-6 лет*

* Непосредственно образовательная деятельность;
* Развивающая игровая деятельность;
* Подвижные игры;
* Спортивные игры и упражнения;
* Спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
* Игровые беседы с элементами движений;
* Разные виды гимнастик;
* Закаливающие процедуры;
* Физминутки, динамические паузы;
* Чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
* Двигательная активность в течение дня.

*Группа 6-7 лет*

* Непосредственно образовательная деятельность;
* Развивающая игровая деятельность;
* Подвижные игры;
* Спортивные игры и упражнения;
* Спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
* Игровые беседы с элементами движений;
* Разные виды гимнастик;
* Закаливающие процедуры;
* Физминутки, динамические паузы;
* Чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
* Двигательная активность в течение дня.

**2.2.2. Методы реализации программы с учетом возрастных особенностей воспитанников.**

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

1. *Наглядные методы,* к которым относятся:

* имитация (подражание);
* демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
* использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
* использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

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

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

**2.2.3. Средства реализации программы с учетом возрастных особенностей воспитанников.**

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

* *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
* *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;
* *Физические упражнения,* которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

**2.3.Структура физкультурного занятия в спортивном зале.**

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. 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:

* До 15 минут – 2ая младшая группа;
* 20 минут – средняя группа;
* 25 минут – старшая группа;
* 30 минут – подготовительная группа к школе.

Из них, *вводная часть (*беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»):

* 1,5 мин. – 2ая младшая группа;
* 2 мин. – средняя группа;
* 3 мин. – старшая группа;
* 4 мин. – подготовительная к школе группа.

*Разминка:*

* 1-1,5 мин. – 2ая младшая группа;
* 2 мин. – средняя группа;
* 3 мин. – старшая группа;
* 4 мин. – подготовительная к школе группа.

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

* 11 мин. – 2ая младшая группа;
* 15 мин. – средняя группа;
* 17 мин. – старшая группа;
* 19 мин. – подготовительная к школе группа.

*Заключительная часть (*игра малой подвижности):

* 1 мин. – 2ая младшая группа;
* 1 мин. – средняя группа;
* 2 мин. – старшая группа;
* 3 мин. – подготовительная к школе группа.

**2.4. Структура физкультурного оздоровительно-игрового часа на свежем воздухе.**

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

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

* 1,5 мин. – 2ая младшая группа;
* 1 мин. – средняя группа;
* 2 мин. – старшая группа;
* 3 мин. – подготовительная к школе группа.

*Оздоровительно-развивающая тренировка* (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре):

* 13,5 мин. – 2ая младшая группа;
* 18 мин. – средняя группа;
* 22 мин. – старшая группа;
* 26 мин. – подготовительная к школе группа.

**2.5.Форма организации двигательной деятельности**

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

* 1 – традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);
* 2 – тренировочная (повторение и закрепление определенного материала);
* 3 – игровая (подвижные игры, игры-эстафеты);
* 4 – сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);
* 5 – с использованием тренажеров (спортивная перекладина  
  , гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.);
* 6 – по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводятся спортивные соревнования.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи:

- общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

- развитие гибкости: широкие стойки на ногах: ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами, наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах, выпады и полушпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

- развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий, передвижение с резко изменяющимся направлением и остановкой в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; позы на переключение внимания; на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие, равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия, упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

- формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

- развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг., гантели до 100 гр., гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки, подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

- развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

- развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег, ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе; из разных исходных положений, с поворотами.

- развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями, повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха), равномерный 3х минутный бег.

- развитие силовых способностей: повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см.); передача набивного мяча (1 кг.) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1 – 2 кг.) одной рукой и двумя руками из разных исходных положении с различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**2.6.Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

* Комплексы утренней гимнастики;
* Комплексы физкультминуток;
* Комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп;
* Комплексы дыхательных упражнений; гимнастика для глаз.

**2.7.Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Спортивно-оздоровительная деятельность направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

*Организующие команды и приемы: с*троевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Опорный прыжок:* с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* прыжки со скакалкой, передвижение по гимнастической стенке, преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах, на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой поочередно.

*Подвижные и спортивные игры:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски, упражнения на координацию, выносливость и быстроту; удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

**2.8.Физкультурно-досуговые мероприятия.**

Физкультурно – досуговые мероприятия направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

**2.9.Модель взаимодействия инструктора по физкультуре со специалистами.**

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

*Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя.* Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

*«Здоровье» -* использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание.

*«Социализация» -* взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а также в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности.

*«Безопасность» -* формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

*«Труд» -* помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

*«Познание» -* активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

*Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда.*

Задачи взаимодействия:

* Коррекция звукопроизношения;
* Упражнения детей в основных видах движений;
* Становление координации общей моторики;
* Умение согласовывать слово и жест;
* Воспитание умения работать сообща.

*Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника.*

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

* Физическое состояние детей, посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей;
* Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;
* Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

*Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя.*

Музыка действует:

* На эмоции детей;
* Создает у них хорошее настроение;
* Помогает активизировать умственную деятельность;
* Способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
* Освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
* Привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

*Взаимодействие с родителями.*

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

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников – консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а также коррекционная работа в домашних условиях с детьми ограниченными возможностями здоровья.

1. **Организационный раздел.**

**3.1. Система физкультурно-оздоровительной работы.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Мероприятия | | Группа ДОУ | Периодичность | Ответственный |
| ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ | | | | | |
| 1. | Утренняя гимнастика | Все группы, кроме групп раннего возраста | | Ежедневно | Воспитатели групп или инструктор по физкультуре |
| 2. | Физическая культура | Все группы, кроме групп раннего возраста | | 3 раза в неделю:  2 раза в зале и 1 раз на улице | Воспитатели групп или инструктор по физкультуре |
| 3. | Подвижные игры | Все группы | | 2 раза в день | Воспитатели групп |
| 4. | Гимнастика после дневного сна | Все группы | | Ежедневно | Воспитатели групп |
| 5. | Спортивные упражнения | Все группы | | 2 раза в неделю | Воспитатели групп |
| 6. | Спортивные игры | Старшая, подготовительная группы | | 2 раза в неделю | Воспитатели групп |
| 7. | Физкультурные досуги | Все группы, кроме групп раннего возраста | | 1 раз в месяц | Инструктор по физкультуре |
| 8. | Физкультурные праздники | Все группы | | 2 раза в год | Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп |
| 9. | День здоровья | Все группы, кроме групп раннего возраста | | 2 раза в год | Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп |
| 10. | Каникулы | Все группы | | 2 раза в год | Все педагоги |
| 11. | Динамические паузы | Все группы | | Ежедневно | Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели |
| 12. | Оздоровительный бег после утренней гимнастики | Группы детей 5-7 лет | | Каждый день в осеннее-весенний период | Инструктор по физкультуре |
| ФИЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦИОННАЯ | | | | | |
| 1. | Участие в городских соревнованиях «С хоккеем мы станем сильнее» | | Мальчики подготовительных групп | Сентябрь | Инструктор по физкультуре, воспитатели групп |
| 2. | Участие в районных, городских спортивных соревнованиях «Веселые старты» | | Подготовительная группа | Май | Инструктор по физкультуре |
| ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ | | | | | |
| 1. | Витаминотерапия | | Все группы | 2 раза в год | Старшая медсестра |
| 2. | Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями) | | Все группы | В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекций | Старшая медсестра |
| 3. | Кварцевание групп и кабинетов | | Ежедневно | В течение года | Воспитатели |
| 4. | Самомассаж | | Всем детям | 3 раза в неделю | Инструктор по физической культуре, воспитатели групп |
| 5. | Гимнастика для глаз | | Всем детям | В течение года | Воспитатели |
| 6. | Массаж стоп (в период проведения динамических пауз) | | Средний и старший возраст | 3 раза в неделю | Инструктор по физической культуре, воспитатели |
| 7. | Танцы и упражнения специального воздействия | | Старший возраст | Еженедельно | Музыканты, инструктор по физической культуре |
| НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ | | | | | |
| 1. | Музыкотерапия | | Все группы | Использование музыкального сопровождения на занятиях по физической культуре, изобразительной деятельности и перед сном | Музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре, старшая медсестра, воспитатели групп |
| 2. | Фитонцидотерапия | | Все группы | Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания | Старшая медсестра, младшие воспитатели |
| ЗАКАЛИВАНИЕ | | | | | |
| 1. | Ходьба босиком | | Все группы | После сна | Воспитатели групп |
| 2. | Облегченная одежда детей | | Все группы | В течение дня | Воспитатели групп, младшие воспитатели |
| 3. | Мытье рук, лица, шеи прохладной водой | | Все группы | В течение дня | Воспитатели групп, младшие воспитатели |

**3.2. Организация двигательного режима.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Форма организации | Iая младшая группа | Младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная группа |
| Организованная деятельность | 5 час/нед | 6 час/нед | 8 час/нед | 10 час/нед | 10 час. и более/нед |
| Утренняя гимнастика | 4-6 мин | 6-8 мин | 6-8 мин | 8-10 мин | 10-12 мин |
| Хороводная игра или игра средней подвижности | 2-3 мин | 2-3 мин | 2-3 мин | 3-5 мин | 3-5 мин |
| Физкультминутка во время занятия | 2-3 мин | | | | |
| Динамическая пауза между занятиями (если нет физо или музо) | 5 мин | | | | |
| Подвижная игра на прогулке | 4-8 мин | 6-10 мин | 10-15 мин | 15-20 мин | 15-20 мин |
| Инд.работа по развитию движений на прогулке | 6-10 мин | 8-10 мин | 10-12 мин | 10-15 мин | 10-15 мин |
| Динамический час на прогулке | 10-15 мин | 15-20 мин | 20-25 мин | 25-30 мин | 30-35 мин |
| Физкультурные занятия | 10-15 мин | 15-20 мин | 20-25 мин | 25-30 мин | 30-35 мин |
| Музыкальные занятия | 10-15 мин | 15-20 мин | 20-25 мин | 25-30 мин | 30-35 мин |
| Гимнастика после дневного сна | 4-6 мин | 5-10 мин | 5-10 мин | 5-10 мин | 5-10 мин |
| Спортивные развлечения | 10-15 мин | 20 мин | 30 мин | 30 мин | 40-50 мин |
| Спортивные праздники | - | 20 мин/2 р/г | 40 мин/2 р/1 | 60-90 мин/2 р/г | |
| Неделя здоровья | Сентябрь, январь, апрель | | | | |
| Подвижные игры во второй половине дня | 6-8 мин | 6-10 мин | 10-15 мин | 15-20 мин | 15-20 мин |
| Самостоятельная двигательная активность | Ежедневно | | | | |

* 1. **Организация предметно-пространственной среды.**

Среда развития ребенка – это пространство его жизнедеятельности. Это те условия, в которых протекает его жизнь в дошкольном учреждении. Эти условия следует рассматривать как фундамент, на котором закладывается строительство личности ребенка. Развивающая предметная среда – это система материальных объектов деятельности ребенка, функционально моделирующая содержание его духовного и физического развития. Она должна объективно – через свое содержание и свойства – создавать условия для творческой деятельности каждого ребенка, служить целям актуального физического и психического развития и совершенствования, обеспечивать зону ближайшего развития и его перспективу. Окружающая ребенка среда должна обеспечивать ему физическое, умственное, эстетическое, нравственное, т.е. разностороннее развитие и воспитание. Для полноценного физического развития детей, удовлетворении потребности в движении в дошкольном учреждении должны быть созданы определенные условия. В групповых комнатах выделено достаточно места для активного движения, физкультурные уголки наполнены разнообразными пособиями в том числе и изготовленные своими руками. Должны быть оборудованы спортивные залы и площадки на улице с различным спортивным инвентарем. Всё это повышает интерес детей к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий, позволяет упражняться во всех видах основных движений в помещении. На участке ДОУ желательно оборудовать физкультурную площадку с зонами для подвижных и спортивных игр, беговыми дорожками, «полосами препятствий» и т.д. Особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуры детей на физкультурных занятиях. Поэтому необходимо использовать разнообразные варианты проведения физических занятий: традиционные занятия, занятия-соревнования, занятия с играми разной подвижности, занятия с элементами танцевальных движений. Необходимо развивать двигательную активность детей на прогулке, в играх используя возможности оборудования на участке детского сада и во всех других видах детской деятельности.

* 1. **Физкультурное оборудование и инвентарь.**

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим магнитофон и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляются для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

|  |  |
| --- | --- |
| **Материально – техническое обеспечение** | |
| **Оснащение** | **Количество (шт.)** |
| Гимнастические скамьи | 4 шт. |
| Шведская стенка | 1 шт. |
| Дорожка спортивная «Радуга» | 3 шт. |
| Тоннель прямой | 6 шт. |
| Тоннель конструктор | 1 шт. |
| Стойка для обручей | 1 шт. |
| Гимнастическая палка | 25 шт. |
| Щит-мишень навесной | 2 шт. |
| Баскетбольное кольцо | 2 шт. |
| Мяч резиновый | 30 шт. |
| Баскетбольный мяч | 5 шт. |
| Фитболы | 9 шт. |
| Скакалка | 21 шт. |
| Конусы | 6 шт. |
| Ленточки разного цвета | 25 шт. |
| Канат длиной 5,5 м. | 1 шт. |
| Шнуры разной длины | 2 шт. |
| Ходули на веревочке | 3 комплекта |
| Тактильная дорожка (модули) | 1 шт. |
| Полоса препятствий | 1 шт. |
| Мягкие модули | 1 шт. |
| Самокат | 2 шт. |
| Кегли | 3 набора |
| Бадминтон | 3 набора |
| Кольцебросы | 2 шт. |
| Хоккей | 1 шт. |
| Лыжи | 5 пар |
| Дорожки для профилактики плоскостопия | 2 шт. |
| Обручи | 40 шт. |
| Тренажеры:  «Колибри» |  |
| «Боксерская груша» |  |
| Диск здоровья | 9 шт. |
| Батут | 1 шт. |
| Велотренажер | 1 шт. |
| Силовой тренажер | 1 шт. |
| Беговая дорожка | 1 шт. |
| Мини-степпер | 1 шт. |
| «Бегущий по волнам | 1 шт. |
| «Гребля» | 1 шт. |
| Балансир «Лепесток лотоса» | 1 шт. |
| **Технические средства обучения** | |
| Ноутбук | 1 шт. |
| Магнитофон | 1 шт. |

**3.5. Методическое обеспечение.**

1. Власенко Н.Э. Культура здоровья с детства. 300 подвижных игр.

2.Галицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном процессе.

3. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам.

4. Глазырина Л.Д. Физическая культура в младшей группе детского сада.

5. Глазырина Л.Д. Физическая культура в средней группе детского сада.

6. Глазырина Л.Д. Физическая культура в старшей группе детского сада.

7. Глазырина Л.Д. Физическая культура в подготовительной группе детского сада.

8. Змановский Ю.Ф. Здоровый школьник.

9. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников.

10.Маханева М.Д. С физкультурой дружить – здоровым быть.

11.Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Рунова М.А. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений.

12.Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет;

13.Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы во второй младшей группе.

14.Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.

15.Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.

16.Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной группе.

17.Пензулаева Л.И.малоподвижные игры и упражнения для детей 3-7 лет.

18.Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду.

19.Рунова М.А., Бутилова А.В. Ознакомление с природой через движение.

20.Сивачева Л.Н. Физкультура – это радость.

21.Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду.

22.Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка.

23.Шебеко В.Н., Ермак Н.Н. Физкультурные праздники в детском саду.

24.Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении.

25.Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет.