

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЯСЛИ-САД КОМБИНИРОВАННОГО ТИПА № 403 ГОРОДА ДОНЕЦКА»

РАССМОТРЕНО и ПРИНЯТО:
на Педагогическом Совете МБДОУ
«ЯСЛИ-САД №403Г.ДОНЕЦКА»
Протокол № ____ от _____2023

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
«ЯСЛИ-САД №403Г.ДОНЕЦКА»
_____ Гребельская В.Н.
Приказ № _____ от _____2023

**Рабочая программа
образовательной деятельности
по физическому развитию
на 2022–2023 учебный год**

Составитель: Корж И.А.,
инструктор по физкультуре

Донецк 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ		
1.1	Пояснительная записка	
	1.1.1	Цели и задачи рабочей программы образовательной деятельности по физическому развитию
	1.1.2	Принципы и подходы к формированию рабочей программы
	1.1.3	Значимые характеристики для разработки и реализации рабочей программы
1.2	Планируемые результаты освоения рабочей программы	
	1.2.1	Целевые ориентиры (достижения)
	1.2.2	Возможные достижения ребенка, проявленные при выполнении физических упражнений и основных видов движений
1.3.	Мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения рабочей программы	
1.4	Часть, формируемая участниками образовательного процесса (освоение парциальных программ, дополнительное образование)	
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ		
2.1	Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей дошкольного возраста	
	2.1.1	Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3 - 4 лет
	2.1.2	Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4-5 лет
	2.1.3	Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5-6 лет
	2.1.4	Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6-7 лет
2.2	Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы	
	2.2.1	Методы реализации рабочей программы
	2.2.2	Средства физического развития и оздоровления детей
	2.2.3	Формы организации образовательного процесса по физическому развитию
2.3	Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями	

2.4	Взаимодействие со специалистами		
2.5	Коррекционная - развивающая работа		
2.6	Часть, формируемая участниками образовательных отношений.		
	2.6.1	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	
	2.6.2	Использование регионального компонента в содержании физкультурно-оздоровительной работе	
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ			
3.1	Условия реализации рабочей программы		
	3.1.1	Материально-технические условия реализации рабочей программы	
	3.1.2	Режим работы	
3.2	Система физкультурно-оздоровительной работы в МБДОУ		
3.3	Программно-методический обеспечение образовательного процесса по физическому развитию		

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Данная рабочая программа является нормативно - управленческим документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации работы по физическому развитию дошкольников

Рабочая программа МБДОУ «ЯСЛИ-САД №403 Г.ДОНЕЦКА» по физическому развитию составлена на основе Основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ «ЯСЛИ-САД №403 Г.ДОНЕЦКА», которая разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования

Рабочая программа по физическому развитию, разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному воспитанию:

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

Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся»

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования Утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г. № 1155

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации

от 28.01.2021г. N 2 г. Москва «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (стр 333 микроклимат, стр 346 освещение, стр 356 инсоляция, стр 369 гигиенические нормативы, стр 374 образовательный процесс)

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации

от 28.09.2020 г. N 28 г. Москва «Об утверждении санитарных правил и норм СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (пункты 3.1-3.1.11 – в отношении организаций, реализующих образовательные программы дошкольного образования, осуществляющих присмотр и уход за детьми)

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020 г. N 32 г. Москва «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

Постановления (изменения в постановления) главного санитарного врача РФ об ограничительных мероприятиях в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)

Приказ Министерства просвещения РФ от 31 июля 2020 г. N 373 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования"

Приказ Министерства просвещения РФ от 15 мая 2020 г. N 236 "Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам дошкольного образования"

Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки РФ от 05.08.2013 г. № 08-1049 «Об организации различных форм присмотра и ухода за детьми с целью реализации права на доступное дошкольное образование»

Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)

Распоряжение Минпросвещения России от 06.08.2020 № Р-75 «Об утверждении примерного Положения об оказании логопедической помощи в организациях, осуществляющих образовательную деятельность»

Федеральный закон от 27 декабря 2019 г. N 515-ФЗ "О внесении изменений в статьи 67 и 98 Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" в части формирования и ведения информационных систем доступности дошкольного образования"

Приказ федеральной службы по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор)

от 14.08.2020 № 831 «Об утверждении Требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления информации»

Постановление Правительства Российской Федерации от 15.09.2020 № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»

Устав МАДОУ № 179

Разработана с учетом Примерной образовательной программы дошкольного образования ДЕТСТВО: / Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2014. – 321 с.

Программа определяет цели, задачи, содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса и направлена на развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной

деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

1.1.1. Цели и задачи рабочей программы образовательной деятельности по физическому развитию

Цель программы:

Сохранение и укрепление здоровья детей с ОВЗ, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, создание условий для становления творческой, интеллектуальной, духовно и физически развитой личности, способной к осознанному саморазвитию.

Задачи программы

- * охрана и укрепление физического и психического здоровья обучающихся с ОВЗ, в том числе их эмоционального благополучия;
- * содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- * развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость;
- * создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки), овладения подвижными играми с правилами;
- * развивать интерес к спорту, расширять представления детей о некоторых видах спорта;
- * способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Возрастная группа	Задачи образовательной деятельности в области «Физического развития»
2 младшая группа (от 3 до 4 лет) 128 стр	<p>* обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;</p> <p>* развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;</p> <p>* формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;</p> <p>* укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;</p> <p>* закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.</p>

<p>Средняя группа (от 4 до 5 лет) Стр 131</p>	<ul style="list-style-type: none"> * обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр; * формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве; * воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений; * продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта; * укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания; * формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.
<p>Старшая группа (от 5 до 6 лет) Стр 135</p>	<ul style="list-style-type: none"> * обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки; * развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, * воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде; воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха; * продолжать развивать интерес к физической

	<p>культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;</p> <p>* укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;</p> <p>* расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;</p> <p>* воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.</p>
<p>Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет) Стр 141</p>	<p>* обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;</p> <p>* развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;</p> <p>* поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде;</p> <p>* воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;</p> <p>* формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;</p> <p>* сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях,</p>

	<p>правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;</p> <p>* воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.</p>
--	--

Специальные задачи физического образования и воспитания детей с ОВЗ (тяжелые нарушения речи – ТНР)

1. Развитие речевого дыхания
2. Развитие речевого и фонематического слуха
3. Развитие звукопроизношения
4. Развитие выразительных движений
5. Развитие общей и мелкой моторики
6. Развитие ориентировки в пространстве
7. Развитие коммуникативных функций

1.1.2 Принципы и подходы к формированию рабочей программы

Принципы и подходы к формированию рабочей программы полностью соответствуют заявленным в основной образовательной программе дошкольного образования МБДОУ «ЯСЛИ-САД № 403 Г.ДОНЕЦКА»

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

Принцип непрерывности — выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Это один из важнейших принципов, обеспечивающих последовательность и преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени. Данный принцип обеспечивает развитие морфофункциональных свойств организма, которые развиваются и совершенствуются, подчиняясь «законам упражнения». Принцип непрерывности выражает закономерности построения физического воспитания как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности ребенка повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.

Тенденция постепенного увеличения нагрузок строится на основе принципа *постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий*. Она выражает поступательный характер и гарантирует развивающий эффект системы

физических упражнений и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического воспитания.

Динамичность нагрузок зависит от закономерностей адаптации к ним ребенка. Нормирование нагрузки основывается на *принципе адаптивного сбалансирования динамики нагрузок*.

Упорядочению процесса физического воспитания способствует *принцип цикличности*. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность ребенка.

Формирование двигательных умений и навыков, физическое образование ребенка, его двигательные способности, функциональные возможности организма развиваются в физическом воспитании на основе *принципа возрастной адекватности процесса физического воспитания* (т.е. учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка).

Важнейшее значение в системе физического воспитания имеет *принцип всестороннего и гармонического развития личности*. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее—физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое —развитие личности ребенка.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка. Подбор физических упражнений для ребенка направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни.

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

1.1.3 Значимые характеристики для разработки и реализации рабочей программы

Рабочая программа предназначена для детей 3-7 лет. Срок реализации рабочей программы с 01.09.2023г по 31.08.2024г, что соответствует комплексно-тематическому планированию.

Время НОД и их количество в день регламентируется «Программой» и САН-ПиНами.

Непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию детей в возрасте от 3 до 7 лет организуют 3 раза в неделю. Ее длительность зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе - 15 мин.,

- в средней группе - 20 мин.,
- в старшей группе - 25 мин.,
- в подготовительной группе - 30 мин.

Один раз в неделю для детей 5-7 лет круглогодично организовывается непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию детей на открытом воздухе.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию максимально организуется на открытом воздухе.

Данная рабочая программа разработана с учетом возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностей детей.

№	Группа	Возраст	Мальчиков	Девочек	Общее количество детей
1	Младшая группа	3-4 года	19	17	36
2	Младшая группа	3-4 года	18	15	33
3	Средняя группа	4-5 года	8	24	32
4	Средняя группа	4-5 лет	16	15	31
5	Старшая группа	5-6 лет	14	19	33
6	Старшая группа	5-6 лет	18	15	33
7	Подготовительная группа	6-7 лет	13	11	24
8	Подготовительная группа (логопедическая)	6-7 лет	16	11	27
Итого:	8 групп		172	177	349

Возрастные характеристики воспитанников

Возрастная группа	Возрастные особенности
2 младшая группа (от 3 до 4 лет)	На 4 году жизни возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время внимание у детей неустойчиво, они отвлекаются и часто переходят от одного вида деятельности к другому. В этом возрасте ребёнок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он ещё не заботится о результатах своих действий, поглощён самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают всё более преднамеренный характер. Ребёнок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные

	<p>действия, ребёнок может соблюдать определённую их последовательность.</p> <p>Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребёнок более сознательно следит за воспитателем, когда он даёт образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.</p> <p>Дети растут, становятся выше и тоньше, у них совершенствуется координация движений, уменьшается мышечный тонус, развивается чувство равновесия. Они способны овладеть всем спектром навыков активной деятельности, начиная от самых простых (кувыркание, футбол).</p> <p>Двигательные навыки у ребёнка данного возраста: переход от бега к ходьбе по сигналу, умеет держаться прямой линии при ходьбе, прыгает с места, встает из положения «лежа» не раскачиваясь, прыгает с нижней ступеньки (40 см), хлопает в ладоши и притопывает, бежит, ускоряя и замедляя темп, стоит на одной ноге, ходит на цыпочках, легко поворачивается боком, делает прыжки на одной ног, ловит брошенный мяч, легко поднимается с корточек. Ребёнок чередует бег с прыжками, стоит на одной ноге 10 сек., неуклюже подпрыгивает на одной ноге, чувствует ритм и умеет маршировать под счет или в такт музыке, поднимается по висячей лестнице, меняя ноги, перепрыгивает через препятствие (35 см), делает 3 прыжка вперед, удерживая равновесие, делает кувырки вперед. Ходит назад с носка на пятку, прыгает вперед 10 раз, не падая, бросает набивной мяч кому-либо на расстояние 1-2 м, ловит теннисный мяч с расстояния 1 м.</p>
<p>Средняя группа (от 4 до 5 лет)</p>	<p>Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнениях. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения.</p> <p>Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять,</p>

	<p>анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу.</p> <p>Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.</p> <p>У детей 4-5 лет продолжают развиваться и совершенствоваться двигательные умения и навыки, дети учатся творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закрепляют умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учатся бегать легко и ритмично, энергично отталкиваясь носком. Дети учатся ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учатся энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. Учатся прыжкам через короткую скакалку. У детей закрепляется умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук. В этом возрасте дети учатся кататься на двухколесном велосипеде по прямой и по кругу. У детей развиваются психофизические качества: быстрота, гибкость, выносливость, ловкость. Учатся выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознано относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивается у детей организованность, самостоятельность, инициативность, творчество.</p>
<p>Старшая группа (от 5 до 6 лет)</p>	<p>Двигательная деятельность ребёнка становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры;</p>

	<p>начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов.</p> <p>Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Оценка ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обуславливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом.</p> <p>В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.</p> <p>У детей 5-6 лет совершенствуются двигательные умения и навыки. Развивается культура движений и телесная рефлексия. Развиваются психофизические качества: быстрота, сила, выносливость, гибкость. Формируется умение осознанно и творчески выполнять движения. У детей закрепляется умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры. Они учатся бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учатся лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учатся прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, правильно отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учатся сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе. Всесторонне развивается личность ребенка, формируются физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества.</p>
<p>Подготовительная к школе группа (от 5 до 6 лет)</p>	<p>Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. На 7-м году у ребёнка возрастает способность к различению пространственного</p>

	<p>расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.</p> <p>У детей 6-7 лет формируется потребность в ежедневной двигательной деятельности. Совершенствуется техника основных видов движений, появляется естественность, легкость, точность, выразительность их выполнения. Закрепляется умение соблюдать заданный темп при ходьбе и беге. Дети учатся сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Учатся перелазать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учатся перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе. Также у детей развиваются психофизические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость. Дети продолжают упражняться в статическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений и ориентировку в пространстве. Закрепляют навыки спортивных упражнений. Учатся самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвуют в уходе за ними. Продолжают учиться самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.</p>
<p>Особенности развития детей с ОВЗ (ТНР)</p>	<p>Наряду с общей соматической ослабленностью и замедленным развитием локомоторных функций детям с нарушением речи присуще некоторое отставание в развитии двигательной сферы. Оно характеризуется плохой координацией движений, снижением скорости и</p>

ловкости выполнения упражнений.

Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции. Дети с общим недоразвитием речи отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части.

Затруднения вызывают такие задания, как, например, перекачивание мяча с руки на руку, передача его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку.

Отмечается недостаточная координация движений пальцев, кисти руки, обнаруживается замедленность, застревание на одной позе.

1.2. Планируемые результаты освоения рабочей программы

1.2.1. Целевые ориентиры (достижения)

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

Возрастная группа	Целевые ориентиры (достижения)
3-4 года	<ul style="list-style-type: none"> * ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм; * ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку; * ребенок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе; * ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и т.п., соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье;
4-5 лет	<ul style="list-style-type: none"> * ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности; * ребенок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность; * ребенок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания; * ребенок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;
5-6 лет	<ul style="list-style-type: none"> * ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного

	<p>отдыха;</p> <ul style="list-style-type: none"> * ребенок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений; ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру; * ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов; * ребенок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и др.); <p>мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;</p>
6-7 лет	<ul style="list-style-type: none"> * двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные). * в двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость. * осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом * проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях. * проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта. * имеет начальные представления о некоторых видах спорта * имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его. * ребенок владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья. Может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью ко

взрослому).

1.2.2 Возможные достижения ребенка, проявленные при выполнении физических упражнений и основных видов движений

Возрастная группа	Планируемые результаты освоения образовательной области «Физическое развитие»
от 3 до 4 лет	<ul style="list-style-type: none">* Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; выполнять задания: останавливаться, приседать, поворачиваться.* Бегать, сохраняя равновесие, изменение направления, темп бега в соответствии с указанием.* Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.* Ползать на четвереньках, лазать по лесенке стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.* Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее 40см. в длину.* Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м. Бросать мяч двумя руками от груди; из-за головы, ударять мяч об пол, бросать мяч вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстоянии не менее 5м.* Уметь выполнять движения, проявляя творчество и фантазию.
от 4 до 5 лет	<ul style="list-style-type: none">* Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.* Лазать по гимнастической стене, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.* Принимать правильное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстоянии не менее 70 см.* Ловить мяч кистями рук с расстояния 1,5 м.; принимать правильное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю не менее пяти раз подряд.* Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.* Строиться в колонну по одному, парами, в круг, в шеренгу.

	<ul style="list-style-type: none"> * Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону. * Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения. * Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность. Пластичность движений.
от 5 до 6 лет	<ul style="list-style-type: none"> * Ходить и бегать легко и ритмично, сохранять правильную осанку, направление и темп. * Лазать по гимнастической стене, с изменением темпа. * Прыгать в длину с места, с разбега, не менее 100 см., прыгать через скакалку. * Метать предметы правой и левой рукой на расстоянии 5-9м., в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м., бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч о землю не менее 10 раз, владеть школой мяча. * Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие. * Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, в шеренге; выполнять повороты на право, налево, кругом. * Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и не имитационные упражнения, демонстрируя красоту и грациозность, выразительность и пластичность движений
от 6 до 7 лет	<p>Выполнять правильно все основные виды движений.</p> <ul style="list-style-type: none"> * Прыгать в длину с места не менее 100см., с разбега 10см., в высоту 50см., прыгать через короткую и длинную скакалку. * Перебрасывать набивные мячи, бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с 4-5 м., метать предметы правой и левой рукой на 5-12 м., владеть школой мяча. * Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко, ритмично, в заданном темпе. * Сохранять правильную осанку. * Активно участвовать в играх с элементами спорта. * Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность,

	выразительность движений.
Дети с ОВЗ (ТНР)	<ul style="list-style-type: none"> * сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. * самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни * двигательные умения и навыки и двигательльно-экспрессивные способности и навыки * сформированы начальные представления о здоровом образе жизни * накопление и обогащение двигательного опыта детей; * овладение основными видами движения; * сформированы потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

1.3 Мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения рабочей программы

Оценка эффективности образовательной деятельности осуществляется с помощью мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения рабочей программы.

Диагностика уровня физического развития детей используется для оценки исходного уровня развития каждого ребенка с тем, для того чтобы определить оптимальную для него «ближайшую» зону здоровья, формирования систем, функций организма и двигательных навыков. Одной из составных характеристик физического состояния организма является физическая подготовленность.

Диагностика физической подготовленности позволяет:

- Определить технику овладения основными двигательными умениями;
- Выработать индивидуальную нагрузку, комплекс физических упражнений;
- Развивать интерес к занятиям физической культурой;
- Определять необходимые физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- Учитывать недостатки в работе по физическому воспитанию.

Физическая подготовленность определяется уровнем сформированности психофизических качеств (сила, скоростно-силовые качества, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, удержание равновесия, координационные способности) и степенью сформированности двигательных навыков.

Высокие показатели двигательных качеств являются основными при оценке физической подготовленности детей.

При приведении диагностики в первую очередь необходимо акцентировать внимание на сензитивные периоды развития психофизических качеств:

- В 3-4 года - быстрота, выносливость, мышечная сила;
- В 4-5года - быстрота, выносливость, гибкость;
- В5-6 лет - скоростно-силовые качества и выносливость;
- В 7 лет - ловкость и выносливость.

Высокий уровень -ребенок правильно выполняет все элементы техники.

Средний уровень- ребенок справляется с большей частью элементов техники.

Низкий уровень- ребенок допускает значительные ошибки.

Обследование физической подготовленности осуществляется на учетно-контрольных занятиях. В вводную часть и разминку включают физические упражнения, которые наилучшим образом подготовят ребенка к выполнению тестовых заданий. В основной части проводятся два или три теста это зависит от возраста ребенка и особенностей самого теста, а в заключительной - малоподвижная игра или игровое упражнение - релаксация.

За основу ведутся тестовые задания для детей дошкольного возраста из учебного пособия Э.Я Степаненковой. **Приложение**

Чтобы результаты диагностики физической подготовленности были доступны родителям, на каждого ребенка заводится «Паспорт здоровья», в котором дается оценка социального, физического и психического здоровья ребенка. **Приложение**

1.4 Часть, формируемая участниками образовательного процесса (освоение парциальных программ, дополнительное образование)

В соответствии с ФГОС МБДОУ»ЯСЛИ-САД №403 Г.ДОНЕЦКА» наряду с основной общеобразовательной программой дошкольного образования, для осуществления образовательного процесса использует парциальные программы, направленные на физическое развитие: содействуют формированию разносторонних способностей ребенка (двигательных, умственных, коммуникативных, творческих), становлению специфических видов детской деятельности (двигательной, игровой и др.)

Парциальные программы направлены на приоритетность направления: физическую, и предназначены для реализации отдельных задач.

В МБДОУ реализуется коллективная авторская оздоровительная программа «Здоровье».

Цель: обеспечение эффективного внедрения в практику здоровьезберегающих технологий;

Задачи:

- Создать условие для восстановления и укрепления здоровья детей и педагогов;

- Обеспечить соблюдения требований СанПиН 2.4.1.3049-13 , (утверждено Главным государственным санитарным врачом РФ 15.05.2013 года № 26);

- Обеспечить необходимый уровень грамотности педагогов по вопросам здоровья;

- Комплексно решать задачи разного уровня для достижения долговременных и очевидных сдвигов в сторону улучшения состояния здоровья детей.

Задачу по охране и укреплению психофизического здоровья детей, совершенствованию их физического развития, повышения сопротивляемости и защитных свойств организма, улучшению физической и умственной работоспособности коллектив детского сада реализует через:

- ООП ДООУ с использованием примерной программы «Детство» под редакцией Т.И. Бабаевой,;
- программу Т.Б. Филичевой и Г. В. Чиркиной «Подготовка к школе детей с общим недоразвитием речи в условиях специальной группы детского сада»;
- М.Л. Лазарев программа «Здравствуй»;
- Г.Н. Стеркина, Н.Н. Авдеева «Основы безопасности детей дошкольного возраста»;
- Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду», «Оздоровительная гимнастика»;
- Л.В. Кочеткова «Оздоровление детей в условиях детского сада»;
- Ю.Ф. Змановский «Здоровый дошкольник»;
- Л Д Глазырина «Занятие по физической культуре».

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей дошкольного возраста

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

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

<p>Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);</p>	<ul style="list-style-type: none"> * развитие умения выполнять ходьбу и бег свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрёстную координацию движений рук и ног; действовать совместно; * формирование умения строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить своё место при построениях; * формирование умения сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии; * формирование умения соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве; * совершенствование разнообразных видов движений, основных движений. Развитие навыков лазанья, ползания; ловкости, выразительности и красоты движений; * введение в игры более сложных правил со сменой видов движений; * развитие умения 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; * закрепление умения энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно; * обучение хвату за перекладину во время лазанья; * Закрепление умения ползать
---	--

<p>Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности в физическом совершенствовании</p>	<p>* поощрение участия детей в совместных играх и физических упражнениях. Воспитание интереса к физ. упражнениям, желания пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время; * формирование у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности; * формирование желания и умения кататься на санках, трёхколёсном велосипеде, лыжах. Развитие умения самостоятельно садиться на трёхколёсный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Развитие умения надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить на место; * развитие умения реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и другие; выполнять правила в подвижных играх; * развитие самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организация подвижных игр с правилами. Поощрение самостоятельных игр детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.</p>
--	--

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений младшая группа (от 3 до 4 лет)

<p>Основные движения</p>	<p>Ходьба</p>	<p>Ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом.</p>
	<p>Бег</p>	<p>Бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегющего; бег в течение 50–60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120-150 м.</p>
	<p>Бросание, катание, ловля, метание.</p>	<p>Прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча,</p>

		<p>катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку.</p>
	Прыжки	<p>Прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см).</p>
	Ползание, лазанье	<p>Ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять ее, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола.</p>
	Упражнение в равновесии.	<p>Ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м.), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.</p>
ОРУ		<p>Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и др.).</p>
		<p>Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в</p>

		стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); перекладывание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук.
		Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно.
		Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад.
Музыкально-ритмические упражнения	.	Отдельные музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения — разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и т.д.).
Строевые упражнения.		Педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, в рассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.
Подвижные игры.		Педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается,

		потягивается, мяукает).
Спортивные игры и упражнения		Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.
	Катание на санках:	по прямой, перевозя игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.
	Катание на трехколесном велосипеде:	по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево
Плавание:		погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.

2.1.2. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4 - 5 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);	<p>Формирование правильной осанки.</p> <ul style="list-style-type: none"> * Закрепление и развитие умения выполнять ходьбу и бег, согласовывая движения рук и ног Развитие умения бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. * Формирование умения выполнять действия по сигналу. <p>Упражнения в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.</p> <ul style="list-style-type: none"> * Закрепление умения ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Развитие умения перелезть с одного пролёта гимнастической стенки на другой (вправо, влево). * Закрепление умения энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, ориентироваться в пространстве. * Формирование умения в прыжках в длину и высоту с места, сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие Формирование умения прыгать через короткую скакалку. * Закрепление умения принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). * Развитие физических качеств (гибкость, ловкость, быстрота, выносливости) * Развитие двигательной активности детей в играх с мячами, скакалками, обручами и другими предметами * Закрепление умения кататься на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу.
--	---

		* Совершенствование умения ходить НА лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.
Формирование воспитанников потребности двигательной активности в физическом совершенствовании	У В	<p>*Формирование умений и навыков правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений.</p> <p>* Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков детей, умения творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.</p> <p>*Закрепление умения выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.</p> <p>* Приучение детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.</p> <p>* Один раз в месяц проведение физкультурных досугов продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурных праздников (зимний и летний) продолжительностью 45 минут</p> <p>* Развитие активности детей в разнообразных играх.</p> <p>* Развитие быстроты, силы, ловкости, пространственной ориентировки.</p> <p>* Воспитание самостоятельности и инициативности в организации знакомых игр.</p> <p>* Приучение детей к выполнению действий по сигналу.</p> <p>* Во всех формах двигательной деятельности развитие у детей организованности, самостоятельности, инициативности, умения поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.</p>

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений средняя группа (от 4 до 5 лет)

Основные движения	Ходьба	Ходьба. Ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной).
		Бросание, катание, ловля, метание. Прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и

		<p>ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м.</p>
		<p>Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;</p>
		<p>Бег. Бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебежание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег в рассыпную с ловлей и увертыванием.</p>
		<p>Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой.</p>
		<p>Упражнение в равновесии. Ходьба по доске, по</p>

		<p>скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.</p>
		<p>Общеразвивающие упражнения. Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и др. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.</p>
		<p>Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы.</p>
		<p>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках.</p>
		<p>Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и переключивание предметов с места на место.</p>

		<p>Ритмическая гимнастика. Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками</p>
		<p>Строевые упражнения. Педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, враспынную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.</p>
		<p>Подвижные игры. Педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).</p>
		<p>Спортивные упражнения. Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть</p>

		организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.
		Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга
		Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.
		Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

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

Содержание образовательной области „Физическое развитие" 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);	<p>Совершенствование физических качеств в разнообразных формах двигательной деятельности.</p> <p>Формирование правильной осанки, умения осознанно выполнять движения.</p> <p>Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.</p> <p>Совершенствование двигательных умений и навыков детей.</p> <p>Закрепление умения детей с легкостью выполнять ходьбу и бег, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.</p> <p>Закрепление умения лазать по гимнастической стенке, меняя темп.</p> <p>Совершенствование умения выполнять прыжки 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.</p> <p>Закрепление умения сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.</p> <p>Закрепление умений 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.</p> <p>Знакомство со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.</p>
Формирование у	<p>Развитие самостоятельности, творчества, формирование выразительности и грациозности движений.</p> <p>Воспитание стремления участвовать в играх с элементами</p>

<p>воспитанников потребности двигательной активности в физическом совершенствовании</p>	<p>соревнования, играх-эстафетах. Формирование умения самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Формировать привычки помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место. Поддержка интереса детей к различным видам спорта, сообщение им наиболее важных сведений о событиях спортивной жизни страны. Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурных праздников длительностью до 1 часа. Во время физкультурных досугов и праздников привлечение дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.</p>
---	--

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений старшая группа (от 5 до 6 лет)

<p>Основные движения</p>	<p>Ходьба</p>	<p>Ходьба. Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3–4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты.</p>
		<p>Бег. Бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой.</p>
		<p>Бросание, катание, ловля, метание. Прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и</p>

		<p>ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и др.); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину.</p>
		<p>Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом.</p>
		<p>Прыжки. Подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега.</p>
		<p>Прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку.</p>
		<p>Упражнения в равновесии. Ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на</p>

		<p>одной ногое; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».</p>
		<p>Общеразвивающие упражнения. Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и др.). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.</p>
		<p>Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; переключивание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей.</p>
		<p>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине.</p>
		<p>Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное</p>

		поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.
		Ритмическая гимнастика. Музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.
		Строевые упражнения. Педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равенство в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.
		Подвижные игры. Педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность
		Спортивные игры. Педагог обучает детей

		элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.
		Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.
		Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.
		Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3–5 м); игра по упрощенным правилам.
		Спортивные упражнения. Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.
		Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.
		Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.
		Плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.

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

Содержание образовательной области «Физическое развитие» 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	. Формирование потребности в ежедневной двигательной
-----------------------------	--

<p>(скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);</p>	<p>деятельности.</p> <p>Формирование привычки сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.</p> <p>Закрепление умения соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.</p> <p>Совершенствование активного движения кисти руки при броске.</p> <p>Закрепление умения быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.</p> <p>Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости гибкости.</p> <p>Упражнения в статическом и динамическом равновесии, на развитие координации движений и ориентировку в пространстве.</p> <p>Закрепление умения участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.</p> <p>Совершенствование техники основных движений (добываясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения).</p> <p>Закрепление умения сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и в высоту с разбега.</p> <p>Упражнения в перелезании с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали.</p>
<p>Формирование воспитанников потребности двигательной активности в физическом совершенствовании</p>	<p>у</p> <p>В</p> <p>Закрепление умения придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности; самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.</p> <p>Поддержание проявления интереса к физической культуре и спорту отдельным достижениям в области спорта.</p> <p>Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).</p> <p>Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью до 40 минут, два раза в год физкультурных праздников (зимний и летний) длительностью до 1 часа.</p>

**Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений
подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

<p>Основные движения</p>	<p>Ходьба</p>	<p>Ходьба. Ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях.</p>
		<p>Бег. Бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег</p>

		<p>10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности.</p>
		<p>Бросание, катание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).</p>
		<p>Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту.</p>
		<p>Прыжки. Подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в</p>

		длинну и в высоту с места и с разбега на соревнование.
		Прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку. Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку – прыжок – выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.
		Упражнение в равновесии. Подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки»
		Общеразвивающие упражнения. Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и др.). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из

		знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.
		Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднятие и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики.
		Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднятие и опускание ног лежа на спине.
		Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, переключивание их с места на место
		Ритмическая гимнастика. Музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры.
		Строевые упражнения. Педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны 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; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо,

		налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.
		Подвижные игры. Педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.
		Спортивные игры. Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.
		Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.
		Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.
		Элементы хоккея: (без коньков – на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.
		Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

		<p>Спортивные упражнения. Педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.</p> <p>Катание</p>
		<p>Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость</p>
		<p>Плавание: погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх – вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10–15 м); упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.</p>

2.2 Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы

2.2.1 Методы реализации рабочей программы

Наглядные методы	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
Словесные методы	<p>название инструктором по физической культуре упражнений, описания,</p>

	объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.
Практические методы	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.

2.2.2. Средства физического развития и оздоровления детей

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	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	обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - форм организации физкультурно- оздоровительной работы с детьми.

2.2.3 Формы организации образовательного процесса по физическому развитию

ОД	ОД в ходе режимных моментов	Самостоятельная деятельность детей	Активный отдых
Образовательная деятельность «Физическая культура» -тематические комплексы -сюжетные -классические	Утренний отрезок времени Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика: -классическая -сюжетно-игровая -тематическая -полоса препятствий	Спортивные игры Подвижные игры Игровые упражнения Подражательные движения	Физкультурные развлечения Спортивные праздники Физкультурный досуг День здоровья Неделя
-с предметами -подражательный комплекс Физ. минутки Динамические паузы Обучающие игры по инициативе воспитателя (сюжетно-дидактические), Развлечения, ОБЖ, минутка здоровья	Подражательные движения Прогулка Подвижная игра большой и малой подвижности Игровые упражнения Индивидуальная работа Занятия по физическому воспитанию на улице Подражательные движения Вечерний отрезок времени, включая прогулку Гимнастика после дневного сна: - коррекционная -оздоровительная -сюжетно-игровая -полоса препятствий Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Индивидуальная работа Подражательные движения Объяснение, показ, дидактические игры, чтение художественных произведений, личный пример, иллюстративный материал, театрализованные игры.	Сюжетно-ролевые игры Дидактические игры	

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.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во

время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Поэтому, кроме рационального режима занятий, отдыха, питания и сна, каждое МБДОУ составляет модель двигательного режима, которая включает в себя всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную.

Структура занятия по физической культуре в спортивном зале

Структура занятия (в спортивном зале)	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
вводная часть (беседа вопрос-ответ «О здоровом образе жизни»)	1,5 мин	2 мин	3 мин	4 мин
Разминка	1,5 мин	2 мин	3 мин	4 мин
Основная часть (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра)	11 мин	15 мин	17 мин	19 мин
Заключительная часть (игра малой подвижности)	1 мин	1 мин	2 мин	3 мин

Структура занятия по физической культуре на свежем воздухе

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

Структура занятия (на свежем воздухе)	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки):	1,5 мин	2 мин	3 мин	4 мин
Основная часть (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре)	13,5 мин	18 мин	22 мин	26 мин

2.3. Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями

Формирование у ребёнка потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, возможности окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития.

Задачи взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями дошкольников:

- * Познакомить родителей с особенностями физического развития детей дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошкольного учреждения.
- * Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице.
- * Повышать роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;
- * Способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;
- * Формировать общественное мнение о значимости физической культуры в ДОУ и семье.

Особенность используемых нами форм работы заключается в том, что они носят не только консультативную, но и практическую направленность и являются системными мероприятиями с участием родителей, воспитателей и детей.

Формы работы с родителями

Название	Задачи	Результат
Анкетирование	Изучить состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДОУ и родителями. выявить роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей; -Изучить условия семейного воспитания и определить пути улучшения здоровья каждого ребёнка. - систематизировать знания родителей в области физической культуры; - заинтересовать родителей к новым формам семейного досуга;	Помогает определить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности ДОУ и разработать стратегию дальнейшего взаимодействия всех участников образовательного процесса
Родительские собрания Тренинги практикумы	ознакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой ДОУ; - воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям. Познакомить с приёмами и методами оздоровления (дыхательная и артикуляционная гимнастика, физические упражнения и т.д.) с целью профилактики заболевания детей. Ознакомить с нетрадиционными методами оздоровления детского организма	расширяются представления о особенностях физического развития детей; - появляется интерес к физической культуре

	Согласовывать с родителями индивидуальных программ оздоровления, профилактических мероприятий, организованных в ДООУ	
Развивающая предметно-пространственная среда	Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДООУ и семье	Зоны физической активности, Закаливающие процедуры, Оздоровительные мероприятия Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п..
Изготовление наглядного материала и атрибутов для физкультурных занятий	<ul style="list-style-type: none"> - привлекать родителей к совместному изготовлению атрибутов для ежедневных физкультурных занятий в группе и дома; - знакомить родителей с вариантами использования атрибутов для привлечения детей к занятиям физической культуры; - способствовать созданию в семье условий для реализации потребности детей в физической активности. 	<ul style="list-style-type: none"> - родители узнают, какими атрибутами можно пополнить свой арсенал пособий для ежедневных физкультурных занятий и игр дома; - знакомятся со способами использования данного оборудования для повышения двигательной активности детей.
Оформление фотовыставок Выставки совместных работ	<ul style="list-style-type: none"> - повышать интерес детей к физической культуре и спорту; - воспитывать желание вести ЗОЖ; - воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям спортом; - расширять представление родителей и детей о формах семейного досуга. 	<ul style="list-style-type: none"> - способствует повышению интереса детей к физической культуре, выполнению физических упражнений; - дети знакомятся со спортивными увлечениями своих родственников
Дни и недели открытых дверей Конкурсы Совместные мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> - повысит у детей и их родителей интерес к физической культуре и спорту; пропагандировать здоровый образ жизни среди родителей. - совершенствовать двигательные навыки - воспитывать физические и морально-ролевые качества; - закреплять у детей гигиенические навыки. 	Во время проведения совместных мероприятий царит атмосфера спортивного азарта, доброжелательности и эмоционального подъема. Дети, видя, как родители вместе с ними принимают участие в соревнованиях, начинают проявлять больший интерес к физической культуре, эмоционально отзываются на все задания, стремятся выполнять их как можно лучше, поскольку за ними наблюдают их родные.
Советы специалистов Консультации Совместные практикумы	<ul style="list-style-type: none"> - рассказывать о значении физкультуры для человека; - повышать интерес к физической культуре; - воспитывать желание вести ЗОЖ; - формировать интерес к занятиям физкультурой 	Такие мероприятия вызывают у родителей желание заниматься сортом. В результате родители могут отвести своего ребёнка в спортивную секцию или кружок.

2.4 Взаимодействие со специалистами

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ 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.
Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника	1. Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей); 2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем; 3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности
Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя	Музыка воздействует: 1. на эмоции детей; 2. создает у них хорошее настроение; 3. помогает активировать умственную деятельность; 4. способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации; 5. освобождает инструктора или воспитателя от подсчета; 6 привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

2.5 Коррекционная - развивающая работа

Основная цель **коррекционно-развивающей** работы с детьми с ОВЗ (ТНР, НОДА) - совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации.

Работа по физическому воспитанию строится таким образом, чтобы решались и общие, и коррекционные задачи. Основная задача — стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

На занятиях по физической культуре, наряду с образовательными и оздоровительными, решаются специальные коррекционные задачи:

- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;

- изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;
- развитие речи посредством движения;
- формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;
- управление эмоциональной сферой ребёнка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

Формы и методы организации образовательной деятельности с детьми с ТНР

- Непосредственно-образовательная деятельность
- Занятия по физической культуре: традиционные, игровые, сюжетные, тренировочные, на основе эстафет, комплексные (с элементами развития речи, математики), диагностические;
- физкультминутки;
- игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок;
- игры и упражнения под музыку,
- игры на прогулке,
- подвижные игры имитационного характера,
- подвижные игры с правилами,
- игровые упражнения,
- спортивные и физкультурные досуги,
- соревновательные состязания,
- сюжетно-ролевые игры (с элементами спортивных игр).

В работу включаются физические упражнения: построение в шеренгу (вдоль линии), в колонну друг за другом, в круг; ходьба; бег, прыжки; лазанье; ползание; метание; общеразвивающие упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, на координацию движений, на формирование правильной осанки, на развитие равновесия. Рекомендуется проведение подвижных игр, направленных на совершенствование двигательных умений, формирование положительных форм взаимодействия между детьми.

2.6 Образовательная область «Физическое развитие» (часть, формируемая участниками образовательных отношений)

2.6.1 Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Мероприятия групповые, межгрупповые

- Прогулки, экскурсии.
- Физкультурные досуги (проводятся 1 раз в месяц).
- Спортивные праздники (проводятся 2 раза в год).
- Соревнования.
- Дни здоровья.

Особенности организации образовательной деятельности по физической культуре

- организация образовательной деятельности без принуждения; ненасильственные формы организации;
- присутствие субъектных отношений педагога и детей (сотрудничество, партнерство);
- игровая цель или другая интересная детям;
- преобладание диалога воспитателя с детьми;
- предоставление детям возможности выбора материалов, оборудования, деятельности;
- более свободная структура ОД; приемы развивающего обучения

Формы и методы оздоровления детей

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.

1	Обеспечение здорового ритма жизни	щадящий режим в адаптационный период; <ul style="list-style-type: none"> • гибкий режим; • организация микроклимата; • определение оптимальной нагрузки.
2	Организация двигательного движения	утренняя гимнастика; <ul style="list-style-type: none"> • физкультурные занятия; • подвижные и спортивные игры;; • профилактическая гимнастика; • занятия в спортивных кружках; • прогулки; • гимнастика после дневного сна; • музыкально-ритмические занятия; • оздоровительный бег; • походы; • дозированная ходьба; • корригирующая гимнастика.
3	Гигиенические и водные процедуры	умывание и мытье рук; <ul style="list-style-type: none"> • местный и общий душ; • посещение бассейна; • игры с водой; • гидроаэробика; • контрастное обливание ног.
4	Свето-воздушные ванны	проветривание помещений; <ul style="list-style-type: none"> • сон при открытых фрамугах; • воздушные ванны; • обеспечение светового режима
5	Активный отдых	развлечения; <ul style="list-style-type: none"> • праздники; • дни здоровья; • физкультурные досуги.
6	Музыкальная терапия	музыкальное сопровождение режимных моментов; <ul style="list-style-type: none"> • музыкально-театральная деятельность; • хоровое пение.

7	Аутотренинг психогимнастика	и	игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; •игры-тренинги на снятие отрицательных эмоций и невротических состояний; •коррекция поведения; •релаксация.
8	Закаливание		ходьба босиком; •массаж; •дыхательная гимнастика; •обширное умывание; •полоскание зева.
9	Пропаганда ЗОЖ		курс лекций и бесед; •спецзанятия; •периодическая печать.

Современные здоровьесберегающие технологии

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
Игровой стретчинг	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении	Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы	инструктор по физической культуре
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр	Воспитатели, инструктор по физической культуре музыкальные руководители
Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	Воспитатели, инструктор по физической культуре музыкальные руководители педагог-психолог
Технологии эстетической направленности	Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. Для всех возрастных групп	Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса	Все педагоги

Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	Воспитатели, учитель-логопед, музыкальные руководители
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Воспитатели
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	Все педагоги
Гимнастика после дневного сна (бодрящая)	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ	Воспитатели
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр	Воспитатели, инструктор по физической культуре, музыкальные руководители

Здоровьесберегающие технологии, реализуемые в логопедической группе (ТНР)

Формы работы	Время проведения
Технологии сохранения и стимулирования здоровья	
Гимнастика после сна Дорожка здоровья, самоmassage	После сна в группе каждый день.
Динамические Паузы	Во время занятий 2-5 мин по мере утомляемости детей
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно
Пальчиковая гимнастика	С подгруппой и всей группой ежедневно
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3—5 мин в любое свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки
Дыхательная гимнастика	В разных формах физкультурно-оздоровительной работы

Технологии обучения здоровому образу жизни	
Физкультурные занятия	
Утренняя гимнастика	
Спортивные игры	
Занятия по здоровому образу жизни	
Физкультурные досуги, праздник	
Коррекционные технологии	
Сказкотерапия	Специально организованные занятия с психологом.
Психогимнастика	Во время занятий 2-5 мин
Артикул.гимнастика	Во время занятий 2-5 мин

2.6.2. Использование регионального компонента в содержании физкультурно-оздоровительной работе

Формирование личности, поддержание на необходимом уровне физического и психического здоровья ребенка начинается с его рождения и продолжается в дошкольном возрасте. Особую актуальность приобретает поиск средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для гармоничного развития каждого ребенка.

Задачи:

Развивать у дошкольников интерес к родному городу, его достопримечательностям, событиям прошлого и настоящего.

Расширять представления детей о том, что делает малую родину, родной город красивым, развивать эмоциональную отзывчивость на красоту родного края.

Содействовать проявлению инициативности и желанию принимать участие в традициях города и горожан, культурных и спортивных мероприятиях и социальных акциях.

Формировать у детей представления о символике родного города и края (герб, флаг, гимн).

Развивать чувство гордости за свою родину, ее достижения в спорте и культуре

Знакомить детей с жизнью и творчеством некоторых знаменитых граждан нашей родины.

Воспитывать у дошкольников интерес к своей стране, гордость за ее народ, культуру, традиции, развитие интереса к особенностям и традициям людей разных национальностей.

2.6.3. Дополнительное образование по физической культуре

Реализация планов работы кружков способствует всестороннему развитию ребенка-дошкольника, раскрытию его творческих возможностей и способностей. Свободный выбор ребенком вида деятельности раскрывает социально значимые качества личности: активность, инициативность, самостоятельность, ответственность.

Программа дополнительного физического образования «Основы физической подготовки (ОФП)» включает:

Упражнения на развитие выносливость	воспитание выносливости у детей сопровождается повышением функциональных возможностей, адаптацией к возникающим в организме в результате длительной напряжённой деятельности сдвигам ведущим к утомлению.
Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	способность ребенка выполнять движения в наикратчайшее время.
Упражнения на развитие гибкости	укрепят связки, мышцы и суставы, но и предупредят травмы.
Упражнение на развитие ловкости	способность ребёнка точно оценить и выполнить движение с учётом их пространственных, временных и силовых характеристик
Упражнения на развитие координационных способностей	координационные способности ведут к больше плотности и вариативности процессов управления движениями, к увеличению двигательного опыта.
Упражнения на укрепление осанки.	благоприятствует кровообращению и дыханию, создает ощущение бодрости, уверенности в себе.
Упражнения профилактики плоскостопия	Использование специальных физических упражнений, способствующих укреплению мышц нижних конечностей, выравниванию тонуса мышц, которые поддерживают стопу в нормальном положении, укреплению связок и суставов, участвующих в нормальной деятельности свода стопы

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Условия реализации рабочей программы

3.1.1. Материально-технические условия реализации рабочей программы

Детский сад оснащен в достаточном количестве мягким и жестким инвентарем, имеется необходимое физкультурное и игровое оборудование, технические средства, Имеются: телевизоры, видео и аудио магнитофоны, диапроектор, DVD, цифровой фотоаппарат, музыкальные центры, мультимедийная установка.

Развивающая предметно-пространственная среда по физическому развитию в ДОУ содержательна, насыщена, трансформируема, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная. Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию рабочей программы

Для занятий физической культурой в МБДОУ функционирует спортивный зал и оборудована спортивная площадка, футбольное поле. Зал оснащен всем необходимым инвентарем и оборудованием для физической активности детей тренажеры, гимнастические лестницы, ребристые доски массажные коврики,

мячи, атрибуты к подвижным и спортивным играм и многое другое. На спортивной площадке размещено спортивное оборудование, тропа здоровья, яма для прыжков.

Технические характеристики физкультурного зала

Параметры	Характеристика параметров

Предметно-развивающей среды физкультурного зала

Название зоны	Цель	Задачи
Двигательно-игровая зона	Целенаправленное педагогическое воздействие на развитие основных движений, тренировку физиологических функций организма	Укреплять здоровье детей; Развивать двигательные навыки и физические качества; Расширять двигательный опыт; Создавать положительный эмоциональный настрой.
Зона спортивного оборудования: - традиционного, - нестандартного	Развитие двигательной сферы, разнообразие организации двигательной деятельности детей	Формировать умение использовать спортивное оборудование на занятиях и в свободной деятельности; Создавать вариативные, усложненные условия для выполнения двигательных заданий; Оптимизация режима двигательной активности; Повышать интерес к физическим упражнениям; Расширять круг представлений о разнообразных видах спортивного оборудования, его назначении.
Зона метания	Ознакомление с различными способами метания	Развивать глазомер; Закреплять технику метания;
Зона прыжков	Создание условий для обучения прыжкам разного вида в соответствии с возрастом и Программой	Обучать технике прыжков; Развивать силу ног, прыгучесть; Использовать специальное оборудование
Зона «Спортивный комплекс»	Создание условий для удовлетворения потребности в двигательной активности	Овладеть техникой различных способов и видов лазанья; Развивать ловкость, силу, смелость при выполнении упражнений на кольцах, перекладине.
Коррекционно-профилактическая зона	Укрепление здоровья детей, осуществление профилактики патологических изменений,	Содействовать профилактике и развитию опорно-двигательного аппарата с помощью простейших тренажеров, тренажеров сложного

	возникающих в ослабленном организме	устройства и использования нестандартного оборудования; Укреплять костно-мышечную систему, мышечный корсет спины посредством использования тренажеров сложного устройства; Овладеть навыками само оздоровления.
Зона релаксации	Формирование благоприятного психо-эмоционального состояния	Создать условия для разгрузки позвоночника, мышечного расслабления, используя оздоровительно-профилактический пуфик, «сухой бассейн», зрительные ориентиры, соответствующую музыку.
Зона профессиональной деятельности	Повышение профессионального уровня	Изучать новинки методической литературы; Составлять планы, конспекты занятий, праздников, развлечений и др. Подготовить наглядно-методический материал для родителей и педагогов.

Оснащение физкультурного зала

раздел	наименование	Кол-во
Оборудование физкультурного зала		
ТСО		
Мебель		
Атрибуты для подвижных и спортивных игр		
Нестандартное оборудование		
Методическое обеспечение		
Документация		

3.1.2 Режимы работы График работы физкультурного зала

РАСПИСАНИЕ
двигательной деятельности (в помещении)
(овладение основными движениями)
на 2023-2024 уч.г.

группа	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Младшая А	9.00-9.15			9.00-9.15	
Младшая Б	9.25-9.40			9.25-9.40	
Средняя А			9.30-9.50		9.00-9.20
Средняя Б			9.00-9.20		9.30-9.50
Старшая А		9.00 -9.25		9.40-10.05	
Старшая Б		9.35-10.00		10.10-10.35	
Логопедическая	10.10-10.35		10.10-10.35		
Подготовительная		10.10-10.35			10.10-10.35

ЦИКЛОГРАММА
распределения рабочего времени
инструктора по физкультуре Корж И.А.

Дни недели	Время проведения, вид деятельности
Понедельник 7.30-17.00	07.30 - 08.00 - подготовка бассейна, подготовка инвентаря к утренней гимнастики 08.05 - 08.30 - утренняя гимнастика во всех возрастных группах 08.35 - 09.00 - взаимодействие с родителями, подготовка к двигательной деятельности 09.00 -11.00 - двигательная деятельность, ЛФК (согласно сетке ДД) 11.00-11.30 - подготовка к двигательной деятельности по плаванию 11.30-12.00- двигательная деятельность по плаванию (согласно сетке ДД) 12.00 -13.15 - работа с документацией (составление перспективных планов, конспектов ДД, комплексов УГ, ЛФК, ОРУ. 13.15-13.45 - перерыв 13.45-14.45 - гигиеническая обработка (мытьё) спортивного оборудования в бассейне, спортзале. 14.45 - 15.30 - заполнение журналов, индивидуальных карт, карт здоровья 15.30 -16.45 - индивидуальная работа с детьми 16.45 -17.00 - пауза (уборка инвентаря, переодевание)
Вторник 7.30-17.00	07.30 - 08.00 - подготовка бассейна, подготовка инвентаря к утренней гимнастики 08.00 - 08.35 - утренняя гимнастика во всех возрастных группах 08.35 - 09.00 - подготовка к двигательной деятельности 09.00 - 11.00 - двигательная деятельность, ЛФК (согласно сетке ДД) 11.00-11.30 - подготовка к двигательной деятельности по плаванию 11.30 -12.00 - двигательная деятельность по плаванию (согласно сетке ДД) 12.00-13.15 - работа с документацией по плаванию 13.15 - 13.45 - перерыв 13.45 - 14.45 - обработка (мытьё) спортивного оборудования в бассейне, спортзале. 14.45 - 15.30 - работа с документацией (составление перспективных планов, конспектов занятий, комплексов УГ, ЛФК, ОРУ. 15.30 -16.45 - индивидуальная работа с детьми 16.45 -17.00 - пауза (уборка инвентаря, переодевание)
Среда 7.30-17.00	7.30 – 8.00 - подготовка бассейна, подготовка инвентаря к утренней гимнастики 8.00 - 8.35 - утренняя гимнастика во всех возрастных группах 8.35 - 9.00 - подготовка к двигательной деятельности 9.00 -10.30 - двигательная деятельность, ЛФК (согласно сетке ДД) 11.00-11.30 - подготовка к двигательной деятельности по плаванию 11.30-13.15 - двигательная деятельность по плаванию, работа с документацией по плаванию 13.15-13.45 - перерыв 13.45-14.45 - обработка (мытьё) спортивного оборудования в бассейне, спортзале. 14.45 - 15.30 - взаимодействие с педагогами (консультации, собеседования, педсовет, и.т.д.),

	<p>работа с документацией (составление перспективных планов, конспектов занятий, комплексов УГ, ЛФК, ОРУ, заполнение журналов, индивидуальных карт, карт здоровья)</p> <p>15.30 -16.45 - индивидуальная работа с детьми</p> <p>16.45 -17.00 - пауза (уборка инвентаря, переодевание)</p>
<p>Четверг 7.30-17.00</p>	<p>7.30 – 8.00 - подготовка бассейна, инвентаря к утренней гимнастики</p> <p>8.00 - 8.35 - утренняя гимнастика во всех возрастных группах</p> <p>8.35 - 9.00 - взаимодействие с родителями, подготовка к двигательной деятельности</p> <p>9.00 - 10.25 - двигательная деятельность, ЛФК (согласно сетке ДД)</p> <p>11.00-11.30 - подготовка к ДД по плаванию</p> <p>11.30-12.45 - двигательная деятельность по плаванию, работа с документацией по плаванию</p> <p>12.45-13.15 - работа на закрепленной территории</p> <p>13.15 - 13.45 - перерыв</p> <p>13.45- 14.45 - обработка (мытьё) спортивного оборудования в бассейне, в спортзале</p> <p>14.45 -15.30 - оснащение педагогического процесса, подготовка к спортивным мероприятиям</p> <p>15.30-16.30 - индивидуальная работа с детьми.</p> <p>16.30 -17.00 - пауза (уборка инвентаря, переодевание)</p>
<p>Пятница 7.30-17.00</p>	<p>7.30 -8.00 - подготовка бассейна, подготовка инвентаря к утренней гимнастики</p> <p>8.00-8.35 - утренняя гимнастика во всех возрастных группах</p> <p>8.35-9.00 - подготовка к двигательной деятельности</p> <p>9.00-11.00 - двигательная деятельность, ЛФК (согласно сетке ДД)</p> <p>11.00-11.30- подготовка к ДД по плаванию</p> <p>11.30-13.15 - двигательная деятельность по плаванию, работа с документацией по плаванию</p> <p>13.15-13.45 - перерыв</p> <p>13.45-14.45 - обработка (мытьё) спортивного оборудования в бассейне, в спортзале</p> <p>14.45-15.30 - работа с документацией (составление перспективных планов, конспектов ДД, комплексов УГ, ЛФК, ОРУ.</p> <p>15.30-16.00 - взаимодействие с родителями (консультации, собеседования)</p> <p>16.00 -17.00 - спортивные мероприятия (согласно годового плана)</p>

3.2. Система физкультурно-оздоровительной работы в МБДОУ

Цель: Удовлетворять биологическую потребность растущего организма ребёнка в двигательной деятельности, давать возможность ему ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом

№	Специалисты	Содержание работы
1	Администрация детского сада (заведующая, заместитель заведующей по ВМР)	Материально-техническое и методическое обеспечение воспитательно-образовательного процесса, координация деятельности специалистов планирование и контроль за учебно-воспитательным процессом, диагностика.
2	Инструктор по физической культуре	Планирование и проведение физкультурных занятий с учётом групп здоровья и индивидуальных особенностей детей, организация спортивных развлечений, консультирование.
3	Медицинская сестра	Учёт детей по группам здоровья, профилактические мероприятия организация питания и контроль, консультирование педагогов и родителей.
4	Воспитатель.	Планирование и проведение физкультурно-оздоровительных и профилактических мероприятий в своей возрастной группе в течении дня, консультирование родителей.
5	Музыкальный руководитель	Планирование и проведение занятий по логоритмике, хореографии, дыхательная гимнастика, релаксация, проведение развлечений по оздоровительной тематике,

		консультирование педагогов и родителей.
6	Педагог-психолог, учитель-логопед.	Коррекция отклонений в речевом и познавательном развитии, артикуляционная и психогимнастика, консультация педагогов и родителей.

Двигательная активность в режиме дня (тёплое время года)

Мероприятия	Младшая Группа (3-4)	Средняя группа (4-5)	Старшая группа (5-6)	Подготовительная группа (6-7)
Утренняя гимнастика	5	8	10	12
Физкультминутки на занятиях	2	3	3	3
НОД (физкультурное)	15	20	25	30
Подвижные игры и спортивные упражнения	25	25	25	25
Игровая деятельность	20	20	20	20
Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными закаливаниями	6	8	10	10
Всего в день	76	86	78 (83)	85(92)
Всего в неделю	6 ч 30 мин	7ч.15 мин	8 ч.00 мин (8ч.50мин)	8ч 15мин (8ч.20 мин)

Двигательная активность в режиме дня (холодное время года)

Мероприятия	Младшая Группа (3-4)	Средняя группа (4-5)	Старшая группа (5-6)	Подготовительная группа (6-7)
Утренняя гимнастика	5 мин	8 мин	10	12
Физкультминутки на занятиях	2 мин	3 мин	3 мин	3мин
НОД (физкультурное)	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Подвижные игры и спортивные упражнения	25 мин	25 мин	25 мин	25мин
Игровая деятельность	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин
Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными закаливаниями	6 мин	8 мин	10 мин	10мин
Всего в день	76 мин	86 мин	78 мин (83) мин	85 мин (92) мин
Всего в неделю	6 ч 30 мин	7ч.15 мин	8 ч.00 мин (8ч.50мин)	8ч 15мин (8ч.20 мин)

Двигательная активность в режиме дня (холодное время года)

Мероприятия	Младшая Группа (3-4)	Средняя группа (4-5)	Старшая группа (5-6)	Подготовительная группа
-------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------

				(6-7)
Утренняя гимнастика	5	6	10	12
Физкультминутки на занятиях	2	3	3	3
НОД (физкультурное)	15	20	25	30
Подвижные игры и спортивные упражнения	25	25	25	25
Игровая деятельность	20	20	20	20
Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными закаливаниями	6	8	10	10
Всего в день	76	86	78 (83)	85(92)
Всего в неделю	6 ч 30 мин	7ч.15 мин	8 ч.00 мин (8ч.50мин)	8ч 15мин (8ч.20 мин)

Двигательная активность в режиме дня

Мероприятия	1 младшая группа с 2-3 лет	Младшая группа с 3-4 лет	Средняя группа с 4-5 лет	Старшая группа с 5-6 лет	Подготовительная группа с 6-7 лет
Утренняя гимнастика	3	5	6	10	12
Физкультминутки на занятиях		2	3	3	3
НОД (физкультурное)	15	15	20	25	30
Подвижные игры и спортивные упражнения	25	25	25	25	25
Игровая деятельность	15	20	20	20	20
Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными закаливаниями	5	6	8	10	10
Всего в день	63	76	86	93	100 мин
Всего в неделю	6 ч 00 мин	6 ч 30 мин	7ч.15 мин	8 ч.15мин	8ч 30мин

Модель физического воспитания дошкольников

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада				
1.1. Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 минут	Ежедневно 6- 8 минут	Ежедневно 8-10 минут	Ежедневно 10 минут
1.2. Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)			
1.3. Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 6-10 минут	Ежедневно 10-15 минут	Ежедневно 15-20 минут	Ежедневно 20-30 минут
1.4 Закаливающие процедуры	Ежедневно после дневного сна			
1.5 Дыхательная гимнастика	Ежедневно после дневного сна			
1.6. Занятия на тренажерах, спортивные упражнения	1-2 раза в неделю 15-20 минут	1-2 раза в неделю 20-25 минут	1-2 раза в неделю 25-30 минут	1-2 раза в неделю 25-30 минут
2. Физкультурные занятия				
2.1 Физкультурные занятия в спортивном зале	3 раза в неделю по 15 минут	3 раза в неделю по 20 минут	3 раза в неделю по 25 минут	3 раза в неделю по 30 минут
2.3 Физкультурные занятия на свежем воздухе	-	-	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут
3. Спортивный досуг				
3.1 Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)			
3.2 Спортивные праздники	-	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год
3.3 Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в квартал	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
3.4 Дни здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал

Система закаливания и оздоровительно-профилактическая работа

№	Оздоровительные мероприятия	Ранний возраст	Дошкольный возраст
1	Приём детей на воздухе, на подготовленной территории.	01.06 по 30.08	ежедневно полив беседок, песка, территории
2	Закаливание в течение дня:		
а	Воздушный режим: интенсивное проветривание в осенне-зимне-весеннее время после занятий, перед сном, после дневного сна.	В переходное время (весна, осень) сквозное проветривание не менее 10-15 минут. Дети отсутствуют, заканчивать за 30 минут до прихода детей в группу. При температуре 20 градусов сквозное проветривание 2-3 минуты от 3 до 5 раз в день. В тёплое время года широкая аэрация помещений в присутствии детей ежедневно.	

б	Температурный режим	22 градуса С	От 20 С до 21 С
в	Одностороннее проветривание допускается в присутствии детей при температуре воздуха до – 5 С	В осенне-весенний период ежедневно	
г	Дневной сон согласно режима дня группы	В переходное время года фрамуги закрывают за 30 минут до сна детей, открывают во время сна и закрывают за 30 минут до подъема детей, проветривание одностороннее. В летнее время широкая аэрация ежедневно.	
д	Утренняя гимнастика	В летний период на воздухе ежедневно, в переходный период и зимой ежедневно в спортивном зале, группе, облегченной одежде.	
е	Оздоровительный бег	с 01.05 по 30.09. ежедневно.	
ж	Физкультурные занятия	В переходное время и зимой в проветриваемом спортивном зале в форме, в носках. Летом на воздухе ежедневно.	
		Температура + 20	Температура + 18 С
з	Прогулка	Ежедневно 2 раза в день в любую погоду, температура до – 15 и выше (согласно таблице Чулковой зимой).	
4	Дыхательная гимнастика, точечный массаж, воздушно - контрастное закаливание, хождение босиком	до 3 минут ежедневно	от 6-10 минут ежедневно
5	Гигиенические процедуры: - умывание шеи и лица,	Ежедневно	
6	Оздоровительная работа: - сок, - чеснок, лук, - фрукты, овощи, салаты - осмотры узкими специалистами, - санация полости рта, - оздоровительная гимнастика, -массаж. - мазь интерферон (индивидуально)	круглогодично, профилактически в зимний период, круглогодично, по графику. по графику, по назначению врача , по рекомендации врача, профилактически в зимний период.	
7	Летний оздоровительный период:		
8	Дневной сон	Ежедневно	
		Увеличивается длительность на 20-40 минут	на 15-30 минут
а	Вся деятельность по оздоровлению детей основана - на длительном пребывании, на свежем воздухе, - контрастное пребывание детей на солнце и в тени, - обогащенное питание свежими овощами и фруктами, - повышенная двигательная активность.	Ежедневно	
а	Часто болеющие дети и с хроническими заболеваниями, осмотр специалистами, проведение антропометрии	Составление рекомендации по индивидуализации режима и оздоровительный мероприятий врачом ДООУ.	
б	Хождение босиком по траве, песку, гравию.	С 2-3 минут до 10-12 минут и более при температуре воздуха от 22 градусов С	
в	Световоздушные ванны	В тени деревьев при температуре + 20 градусов С	
г	Солнечные ванны	Во время спокойной игры, детей выводят на солнце, начиная от 5-6 минут, затем уводят в тень. После	

		появления загара пребывание на солнце увеличивается до 10 минут (оп 3-4 раза в день выход на солнце)	
д	Обливание ног водой с постепенным снижением температуры.	от 30 С до 18 С	от 28 до 16 С
		Снижается через 1-2 дня на 2С, продолжительность 15-20 секунд.	
е	Обливание всего тела	При температуре воздуха + 23 С и выше воду льют из лейки или душа на грудь, плечи, спину. Длительность процедуры увеличивается с 15 секунд 35 секунд. Затем сразу следует сухое растирание, температура воды снижается через 3-4 дня на 2 С, конечная температура 22 С держится 2 месяца.	
		35 С - начальная 26 С- конечная	34-35 – начальная 22-24 – конечная
ж	Умывание	Снижение через каждые 2-3 дня на 1 С	
з	Игры с водой	Ежедневно	

Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы

№ п/п	Формы и методы	Содержание	Контингент детей	Ответственный
1	Обеспечение здорового образа жизни	щадящий режим (адаптац. период); организация микроклимата в группах; соблюдение требований Сан ПИНа.	Все группы	Воспитатели
2	Физические упражнения	утренняя гимнастика; -физкультурно-оздоровительные занятия в спортивном зале и на улице; -босоногохождение по нестандартному физкультурному оборудованию (земле, гравии, траве); -занятия для профилактики нарушений осанки, плоскостопия; -ритмическая гимнастика на воздухе игры с водой, купание в бассейне, водные процедуры; -подвижные и динамические игры; профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, йога, улучшение осанки, плоскостопие, зрение); -элементы спортивных игр; -физкультминутки.	Все группы	И.ф.к воспитатели
3	Гигиенические и водные процедуры	Обширное умывание водой комнатной температуры; игры с водой; обеспечение чистой среды; обливание ног водой в летний период	Все группы	Воспитатели
4	Воздушные ванны	проветривание помещений (в том числе сквозное); сон при открытых фрамугах; прогулки на свежем воздухе; обеспечение температурного режима и чистоты воздуха (ионизация воздуха); воздушные и солнечные ванны.	Все группы	Воспитатели, медики, мл. воспитатели
5	Активный отдых	развлечения, праздники	Все	Узкие

		игры-забавы; дни здоровья; недели здоровья каникулы	группы	специалисты, воспитатели
6	Свето- и цветотерапия	-обеспечение светового режима; -цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса	Все группы	Воспитатели,
7	Музтерапия	музсопровождение режимных моментов (в том числе дневного сна); -музоформление фона занятий; -муз.-театральная деятельность	Все группы	Воспитатели, муз рук
8	Аутотренинг и психогимнастика	-игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; -игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний; -коррекция поведения.	Все группы	Воспитатели, педагог-психолог, и.ф.к
9	Закаливание	-босохождение; -дыхательная гимнастика; -контрастное обливание; -игровой, точечный массаж; -обширное умывание; -упражнения после сна;	Все группы	Воспитатели
10	Пропаганда ЗОЖ	-курс лекций и бесед среди сотрудников и родителей; -спец. занятия (ОБЖ)	Все группы	Заведующий, Старш-метод, узкие специалисты

Комплексный медико-педагогический контроль

№	Содержание	Группа	Срок	Ответственный
1	Утренняя гимнастика	Все	Ежедневно	Воспитатели, ст.медсестра, сташ- воспит
2	Занятия (по подгруппам)	Все	Ежедневно	Воспитатели, ст.медсестра, сташ- воспит
3	Прогулка	Все	Ежедневно	Воспитатели, ст.медсестра, сташ- воспит
4	Гимнастика после сна	Все	Ежедневно	Воспитатели, ст.медсестра, сташ-воспит
5	Физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами	Кроме групп раннего возраста	Ежедневно	Воспитатели, ст.медсестра,
6	Физкультурный досуг, развлечения	Кроме групп раннего возраста	По плану	Инструктор по ФК, Музыкальные руководители
7	«День здоровья»	Кроме групп раннего возраста	По плану	Инструктор по ФК, Музыкальные руководители
8	Контроль заболеваемости	Все	1 /в квар	Заведующая, врач, ст. медсестра

3.3 Программно-методический обеспечение образовательного процесса по физическому развитию

1. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду /– М., 2003.
2. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. М., ЛИНКА –ПРЕСС, 2002
3. Анисимова М.С. «Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста» С.П. «Детство-Пресс» 2012.
4. Анферова В.И. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 3-4 лет /– М. ТЦ Сфера, 2012
5. Асачева Л.Ф. «Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия» С.П. «Детство-Пресс», 2013
6. Бондаренко Т.М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 3-4 лет в ДОУ/ - Воронеж: ИП Лакоценина Н.А., 2012
7. Бондаренко Т.М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 4-5 лет в ДОУ Бондаренко Т.М. - Воронеж: ИП Лакоценина Н.А., 2012
8. Бондаренко Т.М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 5-6 лет в ДОУ /Бондаренко Т.М. - Воронеж: ИП Лакоценина Н.А., 2012
9. Бондаренко Т.М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 6-7 лет в ДОУ / Бондаренко Т.М. - Воронеж: ИП Лакоценина Н.А., 2012
10. Волошина Л.Н., Т.В. Курилова. Игры с элементами спорта / - М., ГНОМ и Д, 2004.
11. Гаврючина. Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ / М., ТЦ Сфера, 2008.
12. Глазырина Н.А.: «Физическая культура – дошкольникам, средний возраст»;
13. Глазырина Н.А.: «Физическая культура – дошкольникам, старший возраст»;
14. Грядкина Т.С. «Образовательная область «Физическая культура». Как работать по программе «Детство». С.П. «Детство-Пресс»
15. Деркунская В.А. Образ. область «Здоровье» С.П. «Детство-Пресс» ТЦ «Сфера» 2012
16. Доскин В.А., Л.Г. Голубева. Растем здоровыми– М. Просвещение,2010.
17. Елжова Н.В.. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении./– Ростов н /Д: Феникс, 2011.
18. Ефименко Н.Н.: «Физическое развитие ребёнка в дошкольном детстве»;
19. Зайцев Г.К. Валеология – Бахрам –М, 2003
20. Каралашвили. Е.А. Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 6-10 лет / Е.А. Каралашвили. - М., ТЦ Сфера, 2002
21. Каралашвили. Е.А. Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 3-5 лет / Е.А. Каралашвили. - М., ТЦ Сфера, 2002
22. Картушина М.Ю Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет. –
23. Картушина М.Ю.. Зеленый огонек здоровья./– М., ТЦ Сфера, 2010.
24. Картушина М.Ю.. Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет / - М., ТЦ Сфера, 2004.
25. Каштанова. Г.В. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста /– М., АРКТИ, 2010.
26. Кириллова Ю.А, М.Е.Лебедева, Н.Ю.Жидкова «Интегрированные физкультурно – речевые занятия для дошкольников с ОНР 4-7 лет»
27. Кириллова Ю.А. «Сценарии физкультурных праздников от 3 до 7 лет» С.П. «Детство-Пресс», 2012.
28. Кочеткова Л.В.. Оздоровление детей в условиях детского сада / - М., ТЦ Сфера, 2010.
29. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления / - М., Линка-Пресс, 2000.
30. Кудрявцев, В.Т. Т.В. Нестерюк. - Развитие двигательной активности и оздоровительная работа с детьми 4-7 лет / М., Линка-Пресс, 2002.
31. Кулик Г.И. Школа здорового человека – М., 2006
32. Лазарев М.Л.. Здравствуй!: оздоровительно-развивающая программа для ДОУ /– М., Академия здоровья, 2004.

33. Луконина. Н.Н. Физкультурные праздники в детском саду. / Н.Н. Луконина. - М., Айрис- пресс, 2006.
34. Лысова. В.Я. Спортивные праздники и развлечения для дошкольников / М., АРКТИ, 2000.
35. Никанорова Т.С., Е.М. Сергиенко. Здоровячок /– Воронеж, 2010.
36. Нищева Н.В. «Подвижные и дидактические игры на прогулке» С.П. «Детство-Пресс», 2012.
37. Нищева Н.В. «Система коррекционной работы в логопедической группе для детей с ОНР»
38. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников.- М. Мозаика-Синтез, 2010
39. Овчинникова Т.С. «Подвижные игры, физминутки и упражнения с речью и музыкой»
40. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» М: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012.
41. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Система работы в подготовительной к школе группе детского сада. / Л.И. Пензулаева. - М: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012.
42. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду, Система работы в старшей группе детского сада. / Л.И. Пензулаева. - М: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012
43. Подольская Е.И. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет»
44. Подольская. Е.И. Необычные физкультурные занятия для дошкольников./– Волгоград: Учитель, 2010.
45. Полтавцева Н.В. , Н.А. Гордова: «Физическая культура в дошкольном детстве, для детей 3-4 лет. М., Просвещение, 2004.
46. Полтавцева Н.В. , Н.А. Гордова: «Физическая культура в дошкольном детстве, для детей 4-5 лет; М., Просвещение, 2004.
47. Полтавцева Н.В. , Н.А. Гордова: «Физическая культура в дошкольном детстве, для детей 7 лет; М., Просвещение, 2004.
48. Полтавцева Н.В., Н.А. Гордова: «Физическая культура в дошкольном детстве, для детей 5-6 лет; М., Просвещение, 2004.
49. Прохорова. Г.А. Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет– М., Айрис-пресс, 2010.
50. Рунова М.А. «Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 4-5лет.
51. Рунова М.А. «Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 6-7лет.
52. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду.– М., 2000.
53. Рунова М.А. Использование тренажеров в детском саду/– М., 2010.
54. Савельева Е.А.. Пальчиковые и жестовые игры в стихах для дошкольников /– С.П. «Детство-Пресс», 2011.
55. Сивачева Л.Н. Физкультура – это радость» С.П. «Детство-Пресс», 2003
56. Синкевич Е.А. «Физкультура для малышей» С.П. «Детство-Пресс», 2005
57. Сочеванова Игры-эстафеты с использованием традиционного физкультурного инвентаря» С.П. «Детство- Пресс» 2010г.
58. Степаненкова. Э.Я. Сборник подвижных игр, Для Работы с детьми 2-7 лет. / - М: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012.
59. Утробина К.К.. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет /– М., ГНОМ и Д, 2005.
60. Утробина К.К.. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет / К.К. Утробина. – М., ГНОМ и Д., 2005.
61. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. – С.П. «Детство-Пресс», 2010
62. Широкова. Г.А. Оздоровительная работа в ДОУ / - Ростов н/Д: Феникс, 2010.
63. Шорыгина Т.А.. Беседы о здоровье / - М., ТЦ Сфера, 2005.