

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Веселый городок»

ПРИНЯТО:
на заседании
педагогического
совета МБДОУ д\с
«Весёлый городок»
протокол № 1
от 31 августа 2021 г.

Утверждаю:
заведующий МБДОУ
д\с «Веселый городок»
А.В.Черемисин
Приказ № 1/1 от 31.08.2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ДЕТЕЙ (2-7 лет)

Составлена на основе примерной общеобразовательной программы
дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы,
Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой в соответствии с требованиями ФГОС ДО
на 2021/2022 учебный год
Образовательная область «Физическая культура».

Разработчик:
Инструктор физической культуры:
Макарова Л.М.

с.Калманка 2021 г.

Содержание.

1. Целевой раздел.....
1.1. Пояснительная записка.....
1.2. Цели и задачи реализации программы.....
1.3. Принципы и подходы к формированию Программы.....
1.4. Характеристики особенностей развития детей 2-3, 3-4 лет.....
1.5. Характеристики особенностей развития детей 4-5 лет.....
1.6. Характеристики особенностей развития детей 5-6 лет.....
1.7. Характеристики особенностей развития детей 6-7 лет.....
2. Содержательный раздел.....
2.1.Образовательная область «Физическое развитие» Формы и методы оздоровления детей.....
2.2. Особенности организации работы по физическому воспитанию.....
2.3. содержание программы по физическому развитию во 1-й; 2-й мл.гр.....
2.4. содержание программы по физическому развитию в средней группе.....
2.5. содержание программы по физическому развитию в старшей группе.....
2.6. содержание программы по физическому развитию в подготовительной группе.....
3. Организационный раздел.....
3.1. Обеспечение методическими рекомендациями и средствами обучения и воспитания.....
3.2. Мониторинг усвоения образовательной деятельности.....
3.3. План взаимодействия с узкими специалистами ДОУ.....
3.4. перспективный план работы с педагогами ДОУ.....
3.5. План взаимодействия с родителями.....
3.6. План проведения спортивных досугов и праздников во всех возрастных группах.....

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

1.1. Пояснительная записка.

Основная общеобразовательная программа муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад «Весёлый городок» общеразвивающего вида разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования (Приказ № 1155 от 17 октября 2013 года "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования").

Программа построена на основе общеобразовательной программы дошкольного образования "От рождения до школы", авторы Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А.

Программа состоит из трех частей: обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений. В соответствии с законом Российской Федерации "Об образовании" объем обязательной части Программы составляет не менее 60% времени, необходимого для ее реализации. Соответственно, объем II части, формируемой участниками образовательного процесса составляет не более 40% общего объема программы.

Общеобразовательная программа обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 2 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям-физическому, социально-личностному, познавательно-речевому и художественно-эстетическому. Программа обеспечивает достижение воспитанниками готовности к школе.

Программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование общечеловеческих ценностей, а также способностей и компетенций.

Срок реализации Программы 5 лет.

Основная общеобразовательная программа МБДОУ детский сад «Весёлый городок» разработана в соответствии с:

1. «Законом об образовании РФ» (Принят 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
2. Конвенцией ООН о правах ребенка 1989 г.
3. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г № 1155 г Москвы «Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования»
4. Декларацией прав ребенка, 1959 г.
5. Уставом ДОУ .
6. "Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организациях (Постановление от 15 мая 2013 г. №26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13»

1.2.Цели и задачи реализации программы.

Цель программы: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни интереса к физической культуре.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- ✓ Обеспечение условий для сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей в соответствии с их психофизиологическими возможностями;
- ✓ развитие физических качеств-скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- ✓ накопление и обогащение двигательного опыта детей-овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- ✓ формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- ✓ создание оздоровительного микроклимата, соответствующей предметно-развивающей среды, стимулирующей двигательную активность ребенка.

Программа направлена на:

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

Результатом реализации рабочей программы по физическому развитию дошкольников следует считать:

- ✓ Сформированность у детей интереса к физической культуре и совместным занятиям со сверстниками;
- ✓ Укрепление здоровья детей;
- ✓ Сформированность у детей потребности в разных видах двигательной деятельности;
- ✓ Уменьшение числа простудных и инфекционных заболеваний.

1.3.Принципы и подходы к формированию Программы

Основные принципы построения и реализации Программы:

- научной обоснованности и практической применимости;
- единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, 3 которые имеют

непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;

- интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- комплексно-тематического построения образовательного процесса;

1.4. Характеристики особенностей развития детей 2-3; 3-4 лет

Физическое развитие

Возрастные особенности детей Рост детей четвёртого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной группе ещё невелики. На четвертом году жизни у детей продолжают развиваться психические функции, возрастают физические возможности, показатели роста. В течение года масса тела ребенка увеличивается на 1,5—2 кг, рост — на 5—7 см. К 4 годам масса тела мальчиков достигает примерно 16,1 кг, девочек-15,8кг; рост мальчиков— 99,3 см, девочек – 98,7 см; окружность грудной клетки мальчиков—53,9см, девочек—53,2см. Продолжается интенсивное развитие структуры и функций головного мозга.

По мере роста ребёнка происходит срастание отдельных костей черепа и его окончательное формирование. Объём черепа продолжает увеличиваться, достигая к 3 годам 80% объёма черепа взрослого человека. Повышается активность ребенка, усиливается ее целенаправленность; более разнообразными и координированными становятся движения. Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Например, если малыш часто лепит из слишком жёсткого пластилина, суставы пальцев могут деформироваться. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес ребёнка. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, сильный наклон головы вперёд и вниз) могут стать привычными и привести к нарушению осанки. Утомляет ребёнка и отрицательно сказывается на состоянии и развитии опорно-двигательного аппарата длительное пребывание в статической позе. Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у малышек ещё недостаточный. Крупная мускулатура в своём развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой, но постепенно совершенствуются движения кисти, пальцев. В

упражнениях общеразвивающего характера малыши осваивают навыки владения телом. Однако для правильного воздействия на ту или иную группу мышц необходимы определённые исходные положения. В этом возрасте дети способны понять поставленную перед ними задачу – встать, ноги на ширину стопы или плеч и т.д. Особенности строения дыхательных путей (узкие просветы трахеи, бронхов и т.д., нежная слизистая оболочка) создают предрасположенность к частым простудным заболеваниям.

В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышек преобладает брюшной тип дыхания. Ребёнок не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно учить детей дышать носом, естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Сердечно – сосудистая система ребёнка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце малыша работает хорошо лишь при условии сильных нагрузок. О реакции организма на физическую нагрузку можно судить по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений. Внимание детей 3-4 лет ещё неустойчиво, они легко отвлекаются. При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений

1.5. Характеристики особенностей развития детей 4-5 лет

Физическое развитие

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела – 1, 5-2 кг. Рост пятилетних мальчиков – 107,5 см, девочек – 106,1 см. Масса тела в пять лет у мальчиков – 17,8 кг, у девочек – 17,5 кг. При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребёнок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост. Скелет пятилетних детей отличается гибкостью, так как процесс окостенения ещё не закончен. В связи с этим не рекомендуется предлагать силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз. Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и привести к нарушениям осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определённой позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз. Увеличивается мышечная сила и выносливость у детей среднего возраста. Организуя двигательную деятельность детей, предоставляем возможность каждому ребёнку активно участвовать в играх любого вида. Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна

правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног.

К пяти годам брюшной тип дыхания заменяется грудным. Это связано с изменением объёма грудной клетки. Увеличивается жизненная ёмкость лёгких, причём у мальчиков она больше, чем у девочек. Подвижность грудной клетки увеличивается, но это не может обеспечить полной потребности ребёнка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Всё это – результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в тёплое время на воздухе. Учитывая потребность ребёнка в кислороде, следует подбирать такие упражнения, при выполнении которых дети смогли бы дышать легко, без задержки. В этом возрасте ритм сердечных сокращений легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащённом дыхании, одышке, нарушении координации движений. Важно не допускать утомления, вовремя менять нагрузку и менять характер деятельности.

При переходе на более спокойную деятельность сердечный ритм восстанавливается. Нервные процессы – возбуждение и торможение – у ребёнка, как и у взрослого, характеризуется тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью.

К 4-5 годам у ребёнка возрастает сила нервных процессов. Детям ещё трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения упражнений и других видов деятельности. Незавершённость строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность дошкольников к шуму. Если в группе очень шумно (45- 50дб), у детей может наступить стойкое снижение слуха и утомление. Вместе с тем именно к 5 годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию внимания. Поэтому следует предлагать детям упражнения, совершенствующие реакции ребёнка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т.д.

1.6. Характеристики особенностей развития детей 5-6 лет

Физическое развитие

Возрастной период от 5 до 6 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106-107 см. а масса тела – 17-18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц-200г, а роста-0,5 см. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к пяти-шести годам ещё не

завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению. Сращение костей черепа ещё не завершено, между ними сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребёнка к шести годам равна примерно 50 см). Окостенение слухового прохода заканчивается к шести годам, а окостенение опорных костей перегородки ещё не окончено. Эти особенности важно учитывать при проведении подвижных игр и физкультурных занятий, т.к. даже самые лёгкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам. Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры – ходьба по скамейке, при прыгивании, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом – у ребёнка достаточно сил, чтобы бросить его, но несовершенная координация, мяч может попасть в лицо другому ребёнку. Позвоночник ребёнка чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при частом поднятии тяжестей может нарушиться осанка ребёнка: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа. Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, с горки и т.д.) Следует также учитывать, что при падении, ударах могут возникнуть повреждения брюшной полости (печени, почек, селезёнки). Диспропорционально формируется локтевой сустав. Вследствие этого иногда бывает подвывих (если потянуть ребёнка за руку). Из-за незавершённости строения стопы возможно появление плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большого размера, излишняя масса тела, перенесённые заболевания.

К шести годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц. С возрастом улучшаются показатели сохранения устойчивого равновесия на большой площади опоры, причём девочки имеют преимущество перед мальчиками. Возможны упражнения, требующие опоры на одну ногу. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, средняя частота составляет 92-95 ударов в минуту. Потребность в двигательной активности детей очень высока, поэтому этот возраст называют «возрастом двигательной расточительности». В течение седьмого года жизни продолжается интенсивное созревание организма ребёнка, повышение уровня его морфологического и функционального развития. Начинают меняться пропорции тела, форма его отдельных частей. Это связано с тем, что окружность грудной клетки, талии, бедер возрастает.

1.7. Характеристики особенностей развития детей 6-7 лет

Физическое развитие

К 7-ми годам рост детей в среднем достигает 125 см, вес — 23,5 кг, окружность грудной клетки — 60 см. Вес мозга увеличивается, приближается к завершению общее развитие нервной ткани. Размеры поверхности коры головного мозга к 7-ми годам достигают 80—90% размеров поверхности коры взрослого человека. Наряду с общим ростом происходит дальнейшее анатомическое формирование тканей и органов. Продолжается созревание тонких структур лобных долей мозга, от которых зависит возможность выполнения детьми серии взаимосвязанных целенаправленных действий. Происходит дальнейшее окостенение скелета и наращивание массы мышц, что создает условия для успешного выполнения детьми более интенсивных, чем ранее, физических нагрузок. Увеличивается объем и совершенствуется строение органов дыхания и кровообращения. Одновременно происходит дальнейшее функциональное развитие всех основных систем организма: нервной, сердечно-сосудистой, двигательной и др. Они начинают работать физиологически более слаженно и экономно, с меньшими, чем раньше, затратами энергии в ответ на такую же физическую или психическую нагрузку.

Заметно усиливается регулирующая роль коры больших полушарий головного мозга, ее контролирующая функция по отношению к работе всех систем. Речь интенсивно развивается и начинает оказывать все большее влияние на деятельность организма и поведение ребенка. Это создает необходимые нейрофизиологические предпосылки для обучения детей более сложным знаниям и умениям, для формирования более сложных видов познавательной деятельности. На седьмом году жизни движения детей становятся более точными и координированными. Возможности формирования таких качеств, как сила, быстрота, выносливость и ловкость, возрастают. Появляются собранность, выдержка, умение «проиграть» элементы движения в уме. Самостоятельная двигательная активность детей увеличивается, особенно у мальчиков. В связи с ростом двигательных возможностей дети 6—7-ми лет охотно участвуют в подвижных играх с правилами, требующими выполнения сложных движений по показу и словесному объяснению, а также в играх с элементами соревнования, развивающими интерес детей не только к достижению результата, но и к качеству выполняемого действия. Наряду с основными видами движений у детей развиваются тонкие движения кисти и пальцев рук. Это существенно расширяет возможности осуществления детьми продуктивных видов деятельности. Значительно повышается физическая и умственная работоспособность детей. К 7-ми годам длительность непрерывной продуктивной работы возрастает до 25—30 минут. При этом общий ее объем (по сравнению с объемом работы детей 4—5 лет) увеличивается в 2—2,5 раза. Однако следует учитывать, что дети значительно отличаются друг от друга по

уровню работоспособности. Он зависит от степени подготовленности ребенка к умственным и физическим нагрузкам, общей выносливости организма, состояния здоровья и индивидуальных особенностей.

2. Содержательный раздел

2.1. Образовательная область «Физическое развитие»

Формы и методы оздоровления детей

п/п	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1	Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none"> ✓ щадящий режим (адаптационный период) ✓ гибкий режим ✓ организация микроклимата и стиля жизни группы 	Все группы
2	Физические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> ✓ утренняя гимнастика ✓ физкультурно-оздоровительные занятия ✓ подвижные и динамические игры ✓ профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия) ✓ спортивные игры ✓ занятия в спортивных секциях ✓ занятие аэробикой ✓ пешие прогулки 	<p>Все группы</p> <p>Средние, старшие</p>
3	Гигиенические водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"> ✓ умывание ✓ мытье рук ✓ игры с водой ✓ обеспечение чистоты среды 	Все группы
4	Свето-воздушные ванны	<ul style="list-style-type: none"> ✓ проветривание помещений (в том числе сквозное) ✓ сон при открытых фрамугах ✓ прогулки на свежем воздухе ✓ обеспечение температурного режима и чистоты воздуха 	Все группы
5	Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> ✓ развлечения, праздники ✓ игры, забавы ✓ дни здоровья ✓ каникулы ✓ мини-дискотеки 	Все группы
6	Диетотерапия	<ul style="list-style-type: none"> ✓ рациональное питание ✓ индивидуальное меню (аллергия, хронические заболевания) 	Все группы
7	Свето-цветотерапия	<ul style="list-style-type: none"> ✓ обеспечение светового режима ✓ цветное и световое сопровождение среды и учебного процесса 	Все группы
8	Музтерапия	<ul style="list-style-type: none"> ✓ музсопровождение режимных моментов ✓ музоформление фона непосредственной образовательной деятельности 	Все группы

		<ul style="list-style-type: none"> ✓ музтеатральная деятельность ✓ хоровое пение (в том числе звуковое) 	
9	Аутотренинг и психогимнастика	<ul style="list-style-type: none"> ✓ игры и упражнения на развитие эмоциональной среды ✓ игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний ✓ коррекция поведения ✓ релаксация 	Все группы
10	Спецзакаливание	<ul style="list-style-type: none"> ✓ босохождение ✓ игровой массаж ✓ обширное умывание ✓ дыхательная гимнастика ✓ коррегирующая гимнастика 	Все группы
11	Пропаганда здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> ✓ периодическая печать ✓ курс лекций и бесед ✓ спецзанятия (ОБЖ) 	<p>Все группы</p> <p>Средние, старшие</p>

Система работы по физическому развитию включает в себя три направления:

- ✓ Работа с детьми;
- ✓ Работа с родителями;
- ✓ Работа с педагогами ДООУ

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

Извлечение из ФГОС ДО

2.2.ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Образовательная область «Физическое развитие»

НЕПОСРЕДСТВЕННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения НОД способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность НОД по физической культуре:

1-я младшая группа – 10 минут

2-я младшая группа - 15 минут

средняя группа - 20 минут

старшая группа - 25 минут

подготовительная к школе группа - 30 минут.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ НА ПРОГУЛКЕ

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

Продолжительность спортивных игр на прогулке:

1-я младшая группа – 10 минут

2-я младшая группа- 10-15 минут

средняя группа -15-20 минут

старшая группа- 20-25 минут

подготовительная к школе группа -25-30 минут.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организованными формами физической культуры в детском саду являются:

1) непосредственная образовательная деятельность

2) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня детского сада;

3) самостоятельная двигательная деятельность детей.

Непосредственная образовательная деятельность - основная форма учебной работы по физическому развитию в детском саду.

Цель и задачи: формировать двигательные умения и навыки; развивать физические качества; удовлетворять естественную биологическую потребность в движении; обеспечивать развитие и тренировку всех систем и функций организма ребенка через специально организованные, оптимальные для данного возраста физические нагрузки; дать возможность каждому ребенку продемонстрировать свои двигательные умения сверстникам и поучиться у них; создать условия для разностороннего развития детей.

В ДОО инструктор по физической культуре использует 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1 — традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),

3 — игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),

4 — сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),

6 — по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

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

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

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

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

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на

месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

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

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

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

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

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

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных

положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

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

- комплексы утренней гимнастики
- комплексы физкультминуток
- план работы по профилактике и коррекции нарушений плоскостопия и осанки
- комплексы упражнений на развитие физических качеств
- комплексы дыхательных упражнений
- гимнастика для глаз и т. п.

Утренняя гимнастика — является ценным средством оздоровления и воспитания детей.

Значение: вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние, углубляет дыхание,

усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, поднимает эмоциональный тонус, развивает внимание, целеустремленность, вызывает эмоции и радостные ощущения, повышает уровень жизнедеятельности организма, дает наибольший оздоровительный эффект.

Задачи: «Разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад, разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему, активизировать деятельность сердечной, дыхательной и других функций организма, стимулировать работу внутренних органов чувств, способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия, вырабатывать у детей привычку и потребность каждое утро выполнять физические упражнения.

Условия, место и время проведения: ежедневно в зале или, до завтрака, после уже достаточно активной, разнообразной деятельности детей.

Планируется два комплекса на месяц (один с предметами, другой без предметов).

Ритмическая гимнастика - 1 комплекс;

Количество и кратность упражнений по возрастным группам:

Возрастная группа	Количество упражнений	Дозировка	Длительность
1-2 мл. гр.	6 упражнений	4-6 раз	5-6 минут
средняя гр.	7 упражнений	5-6 раз	6-8 минут
старшая гр.	8 упражнений	6-8 раз	8-10 минут
подготовительная гр.	9-10 упражнений	8-10 раз	10-12 минут

Вторая неделя - 2-3 упражнения на замену.

Предметы: ленточки, кубики, палки разных размеров, обручи, стульчики, коврики, скакалки, мешочки, гантели, мячи разных размеров, скамейки, флажки разных цветов, платочки, любые игрушки.

Комплексы утренней гимнастики разучиваются на физкультурном занятии перед началом недели. Утренняя гимнастика может заканчиваться песней, речевкой. Слова речевки записываются и заучиваются перед началом недели.

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

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.

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ В ДОУ

Форма работы	Время проведения	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1. Занятия по физической культуре	3 раза в неделю	15 мин х 3 = 45 мин	20 мин х 3 = 60 мин	25 мин х 3 = 75 мин	30 мин х 3 = 90 мин
2. Утренняя гимнастика	ежедневно утром перед завтраком	6 мин х 5 = 30 мин	8 мин х 5 = 40 мин	10 мин х 5 =	12 мин х 5 = 60 мин

				50 мин	
3. Музыкальные занятия	2 раза в неделю	15 мин x 2 = 30 мин	20 мин x 2 = 40 мин	25 мин x 2 = 50 мин	30 мин x 2 = 60 мин
4. Физкультминутки	ежедневно во время занятий	2 мин x 5 = 10 мин	2 мин x 5 = 10 мин	2 мин x 5 = 10 мин	4 мин x 5 = 20 мин
5. Подвижные игры на прогулке	ежедневно утром и вечером	8 мин x 10 = 80 мин	10 мин x 10 = 100 мин	12 мин x 10 = 120 мин	15 мин x 10 = 150 мин
6. Динамический час	ежедневно	4 мин x 5 = 20 мин	4 мин x 5 = 20 мин	6 мин x 5 = 30 мин	6 мин x 5 = 30 мин
7. Индивидуальная работа	ежедневно утром	5 мин x 10 = 50 мин	7 мин x 10 = 70 мин	8 мин x 10 = 80 мин	10 мин x 10 = 100 мин
8. Спортивные игры	на прогулке в первой половине дня	-	10 мин x 5 = 50 мин	12 мин x 5 = 60 мин	15 мин x 5 = 75 мин
9. Спортивный праздник	1 раз в квартал	-	до 30 мин	до 50 мин	до 60 мин

2.3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ

ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ЖИЗНИ. 2 МЛАДШАЯ ГРУППА (2-3 года);(3-4 года)

Задачи образовательной деятельности

1. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

2. Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые качества, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;

3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие

построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя;

4. Развивать умения самостоятельно правильно умываться, причесываться, пользоваться носовым платком, туалетом, одеваться и раздеваться при незначительной помощи, ухаживать за своими вещами и игрушками

5. Развивать навыки культурного поведения во время еды, правильно пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой.

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность.

Порядковые упражнения. Построения и перестроения:

свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг в колонну, парами, находя свое место в пространстве. Повороты на месте переступанием. ***Общеразвивающие упражнения.*** Традиционные двухчастные упражнения общеразвивающие упражнения с одновременными и однонаправленными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела, с предметами и без предметов в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу.

Основные движения. Ходьба. Разные способы ходьбы (обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра, с заданиями). Ходьба, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске ходьба и бег со сменой темпа и направления.

Бег, не опуская головы.

Прыжки. Прыжки в длину с места, в глубину (спрыгивание), одновременно отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь на две ноги; подскоки на месте, с продвижением вперед, из круга в круг, вокруг предметов и между ними.

Катание, бросание, метание. Прокатывание мячей, отбивание и ловля мяча кистями рук, не прижимая его к груди; бросание предметов одной и двумя руками в даль, в горизонтальную и вертикальную цели.

Лазание по лестнице-стремянке и вертикальной лестнице приставным шагом, перелезание и пролезание через и под предметами, не касаясь руками пола.

Музыкально-ритмические упражнения. Спортивные упражнения: катание на трехколесном велосипеде; ступающий шаг и повороты на месте на лыжах; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых.

Подвижные игры. Основные правила в подвижных играх.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами

Элементарные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание,

купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

Подвижные игры

- ✓ Бегите ко мне
- ✓ Догони мяч
- ✓ Мой веселый звонкий мяч
- ✓ Найди свой домик
- ✓ У медведя во бору
- ✓ Бегите к кубику
- ✓ Мыши в кладовой
- ✓ Поезд
- ✓ Трамвай
- ✓ По ровненькой дорожке
- ✓ Найди свой домик
- ✓ Наседка и цыплята
- ✓ Птичка и птенчики
- ✓ Воробышки и кот
- ✓ Кролики
- ✓ Найди свой цвет
- ✓ Птички в гнездышке
- ✓ Найди свою пару
- ✓ Кот и мыши
- ✓ Лягушата
- ✓ Курочка-хохлатка
- ✓ Горелки
- ✓ Жмурки
- ✓ Быстро по местам
- ✓ Кто дальше
- ✓ Прыги-присядь
- ✓ Разложи-собери

ПЯТЫЙ ГОД ЖИЗНИ. СРЕДНЯЯ ГРУППА (4-5 ЛЕТ)

Задачи образовательной деятельности

1. Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

2. Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.

3. Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни

4. Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

Содержание образовательной деятельности

Порядковые упражнения. Построение в колонну по одному по росту. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

Общеразвивающие упражнения. Традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты.

Основные движения: Представления о зависимости хорошего результата в упражнении от правильного выполнения главных элементов техники: в беге - активного толчка и выноса маховой ноги;

в прыжках — энергичного толчка и маха руками вперед — вверх;

в метании — исходного положения, замаха;

в лазании — чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подводящие упражнения.

Ходьба с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного).

Бег. Бег с энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением равновесия.

Виды бега: в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен;

со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.);

на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза);

челночный бег (5х3=15), ведение колонны.

Бросание, ловля, метание. Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании.

Ползание, лазанье. Ползание разными способами; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом не пропуская реек, перелезание с одного пролета

лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек.

Прыжки. Виды прыжков: прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь;

с хлопками над головой, за спиной;

прыжки с продвижением вперед), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево);

прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см);

прыжки через предметы высотой 5—10 см; прыжки в длину с места; вверх с места (вспрыгивание на высоту 15—20 см.).

Сохранение равновесия после вращений, или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности.

Подвижные игры: правила; функции водящего. Игры с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия.

Подвижные игры

- ✓ Найди себе пару
- ✓ Пробеги тихо-громко
- ✓ Огуречик, огуречик
- ✓ Котята и щенята
- ✓ «Мыши и кот»
- ✓ Цветные автомобили
- ✓ Совушка
- ✓ Мы веселые ребята
- ✓ Самолеты
- ✓ Лиса в курятнике
- ✓ У ребят порядок свой
- ✓ Карусели
- ✓ Проводник и заяц
- ✓ Птичка и птенчики
- ✓ У медведя во бору
- ✓ Перелет птиц
- ✓ Зайки в огороде
- ✓ Бездомный заяц
- ✓ С кочки на кочку
- ✓ Охотники и заяц
- ✓ Холодно-жарко
- ✓ Дракон (удав)
- ✓ Зайцы и волк

Спортивные упражнения. Ходьба лыжах — скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору ступающим шагом и полуюлочкой, правила надевания и переноса лыж под рукой. Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельное. Катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга).

Катание на двух- и трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами.

Ритмические движения: танцевальные позиции (исходные положения); элементы народных танцев; разный ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами

Представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека;

о вредных привычках, приводящих к болезням;

об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить. Основные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

ШЕСТОЙ ГОД ЖИЗНИ. СТАРШАЯ ГРУППА (5-6 ЛЕТ)

Задачи образовательной деятельности

1. Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений);
2. Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей
3. Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
4. Развивать творчества в двигательной деятельности;
5. Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
6. Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.
7. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
8. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения.
9. Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.

10. Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания

Содержание образовательной деятельности
Двигательная деятельность

Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров, способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

Общеразвивающие упражнения: Четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одновременными последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разной последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами. Подводящие и подготовительные упражнения. Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге - выноса голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега - отталкивания, группировки и приземления, в метании - замаха и броска.

Ходьба. Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры.

Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза), челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).

Прыжки. На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м.

Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см).

Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки.

Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м.

Прыжки в глубину (30—40 см) в указанное место.

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

Бросание, ловля и метание. «Школа мяча» (разнообразные движения с мячами). Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами.

Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4—6 раз подряд.

Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю).

Метание вдаль (5-9 м) горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо.

Ползание и лазание. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне.

Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна).

Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см).

Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазанье ритмичное, с изменением темпа.

Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков. Игры-эстафеты. Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр.

- ✓ Ловля обезьян
- ✓ Прыгни-присядь
- ✓ Охотники и утки
- ✓ Разложи и собери
- ✓ Кто скорее к кегли
- ✓ Не оставайся на полу
- ✓ Жмурки
- ✓ Дорожка препятствий
- ✓ Стоп
- ✓ Ловкая пара
- ✓ Перелет птиц
- ✓ Мышеловка
- ✓ Рыбак и рыбки
- ✓ Перемени предмет
- ✓ Два Мороза
- ✓ Снайпер
- ✓ Не попадись
- ✓ Ловишка, лови ленту
- ✓ Третий лишний
- ✓ Охотники и звери
- ✓ Ловишки с ленточками
- ✓ Вышибала
- ✓ Цепи-цепи
- ✓ Горелки
- ✓ Быстро по местам
- ✓ Кто дальше
- ✓ Бег под скакалкой
- ✓ Караси и щука

Спортивные игры Городки. Бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м).

Баскетбол. 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 воспитателем.

Футбол. Отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча между и вокруг предметов. Отбивание мяча о стенку. Передача мяча ногой друг другу (3—5 м). Игра по упрощенным правилам.

Спортивные упражнения: скользящий переменный лыжный ход, скольжение по прямой на коньках, катание на двухколесном велосипеде и самокате, роликовых коньках.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни

Признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия, настроения и поведения здорового человека. Правила здорового образа жизни, полезные (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья привычки. Особенности правильного поведения при болезни, посильная помощь при уходе за больным родственником дома. Некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения. Представление о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания.

СЕДЬМОЙ ГОД ЖИЗНИ. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА (6-7 ЛЕТ)

Задачи образовательной деятельности

1. Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.

2. Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.

3. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.

4. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.

5. Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно - ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость- координацию движений.

6. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

7. Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.

8. Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

9. Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения. Способы перестроения. Самостоятельное, быстрое и организованное построение и перестроение во время движения. Перестроение четверками.

Общеразвивающие упражнения:

Четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименные, разнонаправленными, поочередные движениями рук и ног, парные упражнения.

Упражнения в парах и подгруппах.

Выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами.

Упражнения с разными предметами, тренажерами.

Основные движения. Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазанья по лестнице и канату:

в беге — энергичная работа рук;

в прыжках — группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении;

в метании - энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске.

Подводящие и подготовительные упражнения.

Ходьба. Разные виды и способы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.

Упражнения в равновесии. Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок.

Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом, перепрыгиванием ленты.

Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком.

Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности.

Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг).

Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

Бег. Сохранение скорости и заданного темпа, направления, равновесия.

Через препятствия — высотой 10—15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя «постурецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.).

Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях.

Пробежать 10 м с наименьшим числом шагов.

Бегать в спокойном темпе до 2—3 минут. Пробежать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробежать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5x10 м).

Пробежать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м.

Прыжки. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления.

Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо — влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза.

Прыжки, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; через 6—8 набивных мячей (вес 1 кг) на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет.

Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них.

Прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см).

Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой.

Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

Прыжки через большой обруч, как через скакалку.

Метание. Отбивать, передавать, подбрасывать мячей разного размера разными способами. Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и другие) разными способами. Точное поражение цели.

Лазанье. Энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице; по канату (шесту) способом «в три приема».

Подвижные игры. Организовать знакомые игры и игру с подгруппой сверстников. Игры-эстафеты.

✓ Мышеловка

- ✓ Удочка
- ✓ Мы веселые ребята
- ✓ Передача мяча назад над головой в колонне
- ✓ Перелет птиц
- ✓ Гуси-Лебеди
- ✓ Ловишки с ленточками
- ✓ Пожарные на учении
- ✓ Не оставайся на полу
- ✓ Найди свою пару
- ✓ Медведь и пчелы
- ✓ Совушка
- ✓ Хитрая лиса
- ✓ Найди свой цвет
- ✓ Кто скорее до кегли
- ✓ Охотники и зайцы
- ✓ Перебежки
- ✓ Космонавты
- ✓ Поймай ленту
- ✓ Бег по расчету
- ✓ Переправься по кочкам
- ✓ Караси и щука
- ✓ Третий лишний
- ✓ Бег под скакалкой
- ✓ Горелки
- ✓ Проводник и заяц
- ✓ Быстро по местам
- ✓ Кто дальше
- ✓ Ловля обезьян

Спортивные игры. Правила спортивных игр.

Городки. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. *Баскетбол.* Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы.

Футбол. Способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр.

Настольный теннис, бадминтон. Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола.

Хоккей. Ведение шайбы клюшкой, забивать в ворота. В подготовительной к школе группе особое значение приобретают подвижные игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения, запаздывательного торможения.

Спортивные упражнения.

Ходьба на лыжах. Скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойке.

Катание на коньках. Сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения, скольжение и повороты.

Катание на самокате. Отталкивание одной ногой.

Катание на велосипеде. Езда по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить.

Катание на санках.

Скольжение по ледяным дорожкам. После разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скольжение с невысокой горки.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни

Здоровье как жизненная ценность. Правила здорового образа жизни.

Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья. Связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности. Некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду. Гигиенические основы организации деятельности (необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы, чистоты материалов и инструментов и пр.).

3. Организационный раздел

3.1. Обеспечение методическими рекомендациями и средствами обучения и воспитания

Направления Образовательная область	Базовый компонент	Название технологий, методик, пособий	Обеспечен ность образовательного процесса

<p>Физкультурно – оздоровительное направление Образовательная область «Физическое развитие»</p>	<p>Примерная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Веракса Н.Е., Комаровой Т.С., Васильевой М.А.</p>	<p>1.Н.А.Мелехина. «Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ» Детство-Пресс 2012. 2.Картушина М.Ю. «Сюжетные Физкультурные занятия 5 -6 лет». Москва Скрипторрий2003г 3. Т. Барышников, «Игры на воздухе». 1998 4.Е.П. Иова. «Утренняя гимнастика под музыку»; Москва Просвещение 1984. 5.Степаненкова Э. Я. «Методика физического воспитания.»- Москва 2005. 6. Степаненкова Э. Я. «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка».- М., 2001. 7. СтепаненковаЭ.Я. «Методика физического воспитания»- М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005. 8. Степаненкова Э.Я. «Физическое воспитание в детском саду» — М.: Мозаика-Синтез, 2005 9. Лайзане С.Я. «Физическая культура для малышей». – М.: Просвещение, 1987 10. Юргова М.Р. «Воспитание ценностей здорового образа жизни» - издательство: Учитель 2016г. 11. Г.Ю. Байкова. «Физическое развитие издательство» Учитель 2015 г. 12.Е.И.Подольская «Физическое развитие детей 2-7 лет»- Волгоград 2013. 13. Уланова Л.А. «Методические рекомендации по организации и проведению прогулок детей 3-7 лет «изд. Детство- пресс».</p>	<p>Обеспечена перспективным планом работы с детьми, конспектами занятий, пособиями, оборудованием для выполнения циклических упражнений, спортивным комплексом, фонотекой играми.</p>
---	---	---	---

3.2.МОНИТОРИНГ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

В начале и конце каждого учебного года проводится мониторинг физической подготовленности дошкольников, содержание которого включает в себя нормативы, разработанные в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования и настоящей рабочей программой. Физическая подготовленность является наиболее важным результатом мониторинга, включающая основные физические качества. Уровень физической подготовленности в наибольшей степени объективно отражает морфофункциональное состояние организма, определяющее потенциал здоровья. При этом тестирование воспитанников не представляет каких-либо сложностей и является непосредственной обязанностью инструктора по физической культуре.

Тестовые задания для детей четвертого года жизни вторая младшая группа (2-4 года)

Цель	Условия	Методические рекомендации
Определить координационные способности	Пройти по линии длиной 3 м, шириной 15 см.	Голову держать прямо, пройти дорожку, не касаясь ее ограничений
<p>Результат мониторинга: Высокий уровень - ребенок прошел по «дорожке» в быстром темпе, с прямой спиной и приподнятой головой, ни разу не наступив за линию Средний уровень - ребенок прошел по «дорожке» в среднем темпе, с прямой спиной и приподнятой головой, наступив за линию 1 раз Низкий уровень - ребенок прошел по "дорожке" в замедленном темпе, с опущенной головой, наступив за линию более 2 раз.</p>		
Определить силовые и координационные способности	Залезть на гимнастическую лестницу на высоту не менее 1,5 м	Самостоятельно подняться на высоту 1,5 м (ребенок головой достигает отметки 1,5 м) и самостоятельно спуститься вниз
<p>Результат мониторинга: Высокий уровень - ребенок энергично влезает на гимнастическую лестницу, выше отметки 1,5 м Средний уровень - ребенок свободно влезает на гимнастическую лестницу до отметки 1,5 м Низкий уровень - ребенок с излишней осторожностью влезает на гимнастическую лестницу не достигнув отметки 1,5 м</p>		
Определить силу мышц ног, умение прыгать, отталкиваясь двумя ногами	Прыгнуть вверх и коснуться рукой до предмета	Из трех попыток ребенок должен два раза коснуться рукой до предмета
<p>Результат мониторинга: Высокий уровень - ребенок энергично отталкивается от пола и из трех попыток достает три раза Средний уровень - ребенок энергично отталкивается от пола и из трех попыток</p>		

достает два раза Низкий уровень - ребенок тяжело отталкивается от пола и из трех попыток достает один раз и меньше		
Определит выносливость, умение бежать без остановки, частоту координационных способностей	Медленный непрерывный бег в течение 1 мин.	Бег выполняется с преподавателем, который задает посильный для детей темп
<p>Результат мониторинга: Высокий уровень - ребенок выполняет непрерывный бег в среднем и высоком темпе более 1 мин. Средний уровень - ребенок выполняет непрерывный бег в среднем темпе 1 мин. Низкий уровень - ребенок выполняет непрерывный бег в замедленном и среднем темпе менее 1 мин.</p>		

**Показатели физической подготовленности детей пятого года жизни
Средняя группа (4 - 5 лет)**

Показатели развития двигательных качеств	Результаты	
	Мальчики	Девочки
Бег 10м., с	3,3-2,4	3,4-2,6
Прыжки в длину с места, см	60-90	55-93
Метание набивного мяча (1кг), см	117-185	97-178

**Показатели физической подготовленности детей пятого года жизни
Старшая группа (5 - 6 лет)**

Показатели развития двигательных качеств	Результаты	
	Мальчики	Девочки
Бег 30м., с	9,2-7,9	9,8-8,3
Прыжки в длину с места, см	100-110	95-104
Прыжки в высоту с места, см	20-26	20-35
Метание набивного мяча (1кг), см	187-270	138-221
Статическое равновесие, с	7,0-11,8	9,4-14,2

**Показатели физической подготовленности детей шестого года жизни
Подготовительная к школе группа (6 - 7 лет)**

Показатели развития двигательных качеств	Результаты	
	Мальчики	Девочки
Бег 30м., с	7,8-7,0	7,8-7,5
Прыжки в длину с места, см	116-123	111-123
Прыжки в высоту с места, см	22-25	21-24
Метание набивного мяча (1кг), см	450-570	340-520
Статическое равновесие, с	40-60	50-60

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ЖИЗНИ. 2 МЛАДШАЯ ГРУППА (3-4 ГОДА)

Достижения ребенка (Что нас радует)

1. Ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен;

2. При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое;

3. Уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх;

4. Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре;

5. С удовольствием применяет культурно-гигиенические навыки, радуется своей самостоятельности и результату;

6. С интересом слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания.

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

1. Ребенок малоподвижен, его двигательный опыт беден;

2. Неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании);

3. Затрудняется действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей; отстает от общего темпа выполнения упражнений;

4. Не испытывает интереса к физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями;

5. Незнаком или имеет ограниченные представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о здоровом образе жизни.

6. Испытывает затруднения в самостоятельном выполнении процессов умывания, питания, одевания. Элементарного ухода за своим внешним видом, в использовании носового платка, постоянно ждет помощи взрослого.

ПЯТЫЙ ГОД ЖИЗНИ. СРЕДНЯЯ ГРУППА (4-5 ЛЕТ)

Достижения ребенка (Что нас радует)

1. В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.

2. Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная мелкая моторика рук.

3. Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.

4. Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.

5. Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.

6.Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.

7.С интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы.

8. Может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.

9.Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.

10. Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

1. Двигательный опыт (объем основных движений) беден.

2. Допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя. Затрудняется внимательно воспринять показ педагога, самостоятельно выполнить физическое упражнение.

3.Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует.

4. Движения недостаточно координированы, быстры, плохо развита крупная и мелкая моторика рук

5. Испытывает затруднения при выполнении скоростно-силовых, силовых упражнений и упражнений, требующих проявления выносливости, гибкости.

6 Интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями нестойкий. Потребность в двигательной активности выражена слабо.

7. Не проявляет настойчивость для достижения хорошего результата при выполнении физических упражнений. Не переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.

8. У ребенка наблюдается ситуативный интерес к правилам здорового образа жизни и их выполнению.

9. Затрудняется ответить на вопрос взрослого, как он себя чувствует, не заболел ли он, что болит.

10. Испытывает затруднения в выполнении процессов личной гигиены. Готов совершать данные действия только при помощи и по инициативе взрослого.

11. Затрудняется в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

ШЕСТОЙ ГОД ЖИЗНИ. СТАРШАЯ ГРУППА (5-6 ЛЕТ)

Достижения ребенка (Что нас радует)

1. Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений спортивных упражнений);

2. В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость;

3. В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.

4. Проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений;

5. Имеет представления о некоторых видах спорта уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений;

6. Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру;

7. Мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей.

8. Умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

9. Готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью).

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

1. Двигательный опыт ребенка беден (малый объем освоенных основных движений, общеразвивающих и спортивных упражнений); плохо развита крупная и мелкая моторика рук.

2. В двигательной деятельности затрудняется проявлять выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.

3. В поведении слабо выражена потребность в двигательной деятельности;

4. Не проявляет интереса к новым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при выполнении упражнений.

5. Ребенок неуверенно выполняет упражнения. Не замечает ошибок других детей и собственных. Интересуется простыми подвижными играми, нарушает правила, увлекаясь процессом игры.

6. Слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений, не проявляет интереса к проблемам здоровья и соблюдению своем поведении основ здорового образа жизни.

7. Представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о здоровом образе жизни поверхностные.

8. Ребенок испытывает затруднения в самостоятельном выполнении культурно-гигиенических навыков, в уходе за своим

внешним видом, вещами и игрушками.

СЕДЬМОЙ ГОД ЖИЗНИ. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА (6-7 ЛЕТ)

Достижения ребенка (Что нас радует)

1. Двигательный опыт ребенка богат: результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные).
2. В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.
3. Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.
4. 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.
5. Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.
6. Имеет начальные представления о некоторых видах спорта.
7. Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.
8. Ребенок владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья.
9. Может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью ко взрослому).

Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей

- В двигательной деятельности затрудняется в проявлении быстроты, координации (ловкости), выносливости, силы и гибкости;
- допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений.
- Слабо контролирует выполнение своих движений и движений товарищей, затрудняется в их оценке;
- допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности;
- не проявляет стойкого интереса к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при их выполнении.
- Ребенок проявляет несамостоятельность в выполнении культурно-гигиенических процессов, (к началу обучения в школе не овладел основными культурно-гигиеническими умениями и навыками).

Не имеет привычки к постоянному использованию культурно – гигиенических навыков без напоминания взрослого.

Проявляет равнодушие по отношению к больному близкому человеку в семье, к заболевшему сверстнику.

3.3.ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С УЗКИМИ СПЕЦИАЛИСТАМИ ДОУ

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

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

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

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

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.

Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогом-психологом

ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется

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

Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов	Кол-во (штук, пара)
Спортивная полоса «Веселые ребята»	1 шт.
Арка спортивная	2 шт.
Эстафета	1 шт.
Туннель	1 шт.
Коврик с ручками и следочками	1 шт.
Сенсорная дорожка	1 шт.
Канат для лазанья (длина 260 см)	1 шт.
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	3шт.
Мячи: <ul style="list-style-type: none"> ✓ маленькие (пластмассовые), ✓ средние (резиновые), ✓ большие (резиновые), ✓ для футбола 	20 шт. 10 шт. 10 шт. 2 шт.
Гимнастический мат (длина 100 см)	5 шт.
Палка гимнастическая (длина 76 см)	25 шт.
Скакалка детская: <ul style="list-style-type: none"> ✓ для детей подготовительной группы (длина 210 см) ✓ для детей средней и старшей группы (длина 180 см) 	5 шт. 5 шт.
Кольцеброс на уличной площадке	1 шт.
Кегли	20 шт.
Обруч пластиковый детский <ul style="list-style-type: none"> ✓ большой (диаметр 77 см) ✓ средний (диаметр 62 см) 	15 шт. 15 шт.
Дуга для подлезания	6 шт.
Кубики пластмассовые	30 шт.
Цветные ленточки	30 шт.
Бубен	4 шт.
Ребристая дорожка	1 шт.

Погремушки	30 шт.
Корзина для инвентаря пластмассовая	3 шт.
Мешочки для метания	10 шт.
Секундомер на телефоне	1 шт.

ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

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

Музыкальный центр	1 шт. (в физкультурном зале, музыкальном зале)
Аудиозаписи	Имеются и обновляются

3.4. ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ С ПЕДАГОГАМИ НА УЧЕБНЫЙ ГОД

Цели и задачи консультативной работы:

1. Формирование педагогического мастерства у педагогов.
2. Налаживание взаимодействия с педагогами по проблеме физического развития и физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.
3. Индивидуальное консультирование по проблемам физического воспитания в течение года.

Сентябрь

Консультации:

1. «Организация взаимодействия с семьей по проблеме оздоровления детей»
2. «Проблемы физического воспитания детей раннего возраста.
3. «Аспекты воспитательно-образовательной работы с часто болеющими и ослабленными детьми»
4. «Проблемы здоровья детей с нарушениями в развитии»

Октябрь

Семинар – практикум

Тема: «Здоровье сберегающая педагогика как одно из средств реализации новых технологий в оздоровлении»

1. Часто болеющие дети, кто они? Современный подход к профилактике и лечению респираторных заболеваний.
2. Общая характеристика физических методов оздоровления дошкольников.

3. Краткий обзор специфических и неспецифических средств профилактики ОРЗ.

4. Выявление актуальных проблем воспитательно -оздоровительной работы в ДОУ.

Ноябрь

Педсовет

Тема: «Пути оптимизации здоровья дошкольников»

1. Экспресс -игра «Оздоровление дошкольников по принципу «Не навреди»
2. Оптимизация двигательного режима.

Декабрь

Консультация: «Двигательная активность на прогулке в зимний период»

- ✓ Основные задачи решаемые на прогулке во время проведения подвижных игр и физических упражнений.
- ✓ Продолжительность проведения подвижных игр и физических упражнений в данной возрастной группе.
- ✓ Необходимость учета подвижных игр на прогулке с программным материалом по физическому воспитанию.

Январь

Консультация: «Гендерный подход в процессе занятий физическими упражнениями»

- ✓ Подбор упражнений
- ✓ Нормирование физической нагрузки
- ✓ Двигательные предпочтения детей
- ✓ Взаимодействие детей в процессе выполнения физических упражнений.
- ✓ Система поощрений и наказаний.
- ✓ Методика обучения сложным двигательным действиям.
- ✓ Педагогическое руководство двигательной деятельностью детей.
- ✓ Участие детей в играх и соревнованиях.
- ✓ Требование к качеству выполнения задания.
- ✓ Инвентарь и оборудование.
- ✓ Расстановка и уборка снарядов.
- ✓ Диагностика физических качеств.

Февраль

Консультации:

1. «Неделя зимних игр и забав»
 2. «Закаливание как средство предупреждения простудных заболеваний»
- ✓ Принципы организации закаливающих процедур.
 - ✓ Эффективные методы закаливания: традиционные и не традиционные.
 - ✓ Закаливание водой
 - ✓ Закаливание солнцем
 - ✓ воздухом

Методические рекомендации для воспитателей

«Организация динамического часа в ДОУ *Основы теории и практики.*

Март

Консультация:

1. «Спортивное оборудование и правила его пользования»
 - ✓ Инструкция по обеспечению безопасности жизни и здоровья детей дошкольного возраста при использовании спортивных снарядов и физкультурных пособий.
 - ✓ Как правильно вносить пособия в физкультурный уголок в группе.
 - ✓ Примерный перечень спортивного инвентаря для группового помещения.
 - а) для детей младшего и среднего дошкольного возраста.
 - б) для старших дошкольников.

Апрель

Консультация:

- ✓ «Оздоровительно -профилактическая работа в ДОУ»
- ✓ Почему дети приходят в детский сад с нарушениями опорно-двигательного аппарата.
- ✓ Нарушение осанки.
- ✓ Режим физических упражнений, нагрузок.
- ✓ Косолапость, плоскостопие и нормальная стопа. (детская обувь должна быть...)
- ✓ Физическая нагрузка ребенка после болезни.
- ✓ Как определить у детей степень усталости во время двигательной деятельности.

Май

Консультация:

- «Физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой»
- ✓ Требования к физкультминуткам.
 - ✓ Какие подвижные и дидактические игры целесообразно включать в физкультминутки?
 - ✓ Как включать в физкультминутки элементы танца?
 - ✓ Какие двигательные действия могут быть использованы в качестве физкультминуток.

3.5. ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ НА УЧЕБНЫЙ ГОД

Цель: Создание преемственности детского сада и семьи в вопросах здоровьесбережения дошкольников.

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Анкетирование	2 раза в год	воспитатели
2.	Групповые родительские собрания «Здоровье детей в наших руках»	в течение года	воспитатели, медработники, инструктор по физической культуре
3.	Размещение информации по профилактике инфекционных заболеваний и обеспечению безопасности жизнедеятельности в информационных уголках для родителей и на сайте учреждения.	в течение года	медицинские работники, воспитатели,
4.	Консультации специалистов по вопросам физического воспитания воспитанников	в течение года	медицинские работники и специалисты ДОУ
5.	Работа над совместными творческими проектами «Путешествие в страну «Здоровье»»	в течение года	воспитатели
6.	Зимняя мини-олимпиада-2015 Для родителей и воспитанников	февраль	Инструктор по физ. воспитанию
7.	«Неделя здоровья» 1. Открытие мероприятия 2. Кафе «В гостях у Витаминки» 3. Презентация проектов «Путешествие в страну «Здоровье»»	апрель	Воспитатели
8.	Спортивный семейный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»	апрель	инструктор по физ. воспитанию
9.	Отчет работы кружка «Крепыш» на концерте для родителей и воспитанников «Весенняя мозаика»	май	инструктор по физ. воспитанию

**3.6. ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН
ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ ДОСУГОВ И ПРАЗДНИКОВ
НА УЧЕБНЫЙ ГОД
вторая младшая группа (3-4 года)**

Сентябрь

«Прогулка в осенний лес»

Программное содержание. Формировать правильную осанку, обогащать опыт детей при выполнении общеразвивающих и основных движений. Воспитывать любовь к русскому народному творчеству.

Октябрь

Спортивный праздник

«Здравствуй Осень!»

Программное содержание: Отработать прыжки с продвижением вперед; провести эстафеты; повторить игры «Займи пустое место», «Жмурки», «Колокольчик». Развивать ловкость, выносливость, ориентировку в пространстве. Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями и спортом.

Ноябрь

«КОТЯТА»

Программное содержание: выработать первоначальное представление о здоровом образе жизни (на анализе поведения кошки: какая она чистошерстная, подвижная); в игровой форме закрепить навыки циклических упражнений: бег, прыжки, ходьбу, лазанье в группировке под дугу; спрыгивание с небольшой высоты.

Декабрь

«ВЕСЕЛЫЕ ПОРОСЯТА»

по мотивам английской народной сказки

«Три поросенка»

Программное содержание: закрепить в игровой форме навыки метания мелких предметов; ходьба на четвереньках по гимнастической скамейке; подъем по гимнастической лестнице; выполнить цикл гимнастических упражнений; вызвать положительный эмоциональный настрой.

Январь

«БАБУШКА И КОЛОБОК В ГОСТЯХ У МАЛЫШЕЙ»

(по мотивам русской народной сказки «Колобок»)

Программное содержание: закрепление мышц опорно-двигательного аппарата предупреждение плоскостопия с помощью ходьбы по веревочной деревянной лестнице, колючей дорожке; закрепить выполнение циклических упражнений (ходьба, бег, прыжки с продвижением вперед, лазанье по гимнастической скамейке на четвереньках); с помощью игр и заданий создать положительный эмоциональный настрой.

Февраль

ЗИМНИЙ СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК

«ХРАБРЕЦЫ И УДАЛЬЦЫ»

Программное содержание: Развивать у детей ловкость, выносливость, быстроту реакции, ориентировку в пространстве. Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями и спортом. Активизировать творческое воображение детей. Прививать любовь к русским народным традициям. Научить детей сплоченности в команде.

Март

«МОЙДОДЫР В ГОСТЯХ У РЕБЯТ»

Программное содержание: Закреплять знания о пользе воды.

Прививать первоначальные навыки личной гигиены.

Развивать двигательную активность: ловкость, выносливость, быстроту реакции; Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями и спортом.

Закреплять умение свободно двигаться по залу. Доставлять радость от встречи с любимыми героями сказок Чуковского.

Апрель

«В ГОСТИ К НАМ ПРИШЕЛ ПЕТРУШКА»

Программное содержание: В игровой форме закрепить прыжки с продвижением вперед и метание мелких предметов; потренироваться в лазаньи по гимнастической лестнице; обеспечить оздоровление организма на свежем воздухе; с помощью игр создать положительный эмоциональный настрой.

Май

«ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ»

Программное содержание: напомнить правила личной гигиены; повторить бег с преодолением препятствий; потренировать быстроту в смене действий по ситуации; дать детям пофантазировать.

Июнь

ЛЕТНИЙ СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК

«РУССКИЕ ИГРИЩА»

Программное содержание: Развивать ловкость, выносливость, быстроту реакции; обобщить имеющиеся знания и представления о русских народных играх и традициях; обучать внутренней саморегуляции: формировать умения предвидеть последствия своих действий, управлять своей деятельностью, определять ее реальность; привлечь к участию в празднике и жизни детского сада родителей; вести пропаганду здорового образа жизни; закалять организм детей.

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН
ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ ДОСУГОВ И ПРАЗДНИКОВ
НА УЧЕБНЫЙ ГОД
средняя группа (4-5 лет)**

Сентябрь

«Прогулка в осенний лес»

Программное содержание. Формировать правильную осанку, обогащать опыт детей при выполнении общеразвивающих и основных движений. Воспитывать любовь к русскому народному творчеству.

Октябрь

Спортивный праздник

«Здравствуй, Осень!»

Программное содержание: Отработать прыжки с продвижением вперед; провести эстафеты; повторить игры «Займи пустое место», «Жмурки», «Колокольчик». Развивать ловкость, выносливость, ориентировку в пространстве. Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями и спортом.

Ноябрь

«Ярмарка разудалая»

Программное содержание. Формировать желание выполнить движения качественно. Воспитывать интерес к народному творчеству. Развивать ловкость, выносливость, ориентировку в пространстве.

Декабрь

«ВЕСЕЛЫЕ ПОРОСЯТА»

по мотивам английской народной сказки

«Три поросенка»

Цель: закрепить в игровой форме навыки метания мелких предметов; ходьба на четвереньках по гимнастической скамейке; подъем по гимнастической лестнице; выполнить цикл гимнастических упражнений; вызвать положительный эмоциональный настрой.

Январь

«БАБУШКА И КОЛОБОК В ГОСТЯХ У МАЛЫШЕЙ»

по мотивам русской народной сказки «Колобок»

Цель: закрепление мышц опорно-двигательного аппарата предупреждение плоскостопия с помощью ходьбы по веревочной деревянной лестнице, колючей дорожке; закрепить выполнение циклических упражнений (ходьба, бег, прыжки с продвижением вперед, лазанье по гимнастической скамейке на четвереньках); с помощью игр и заданий создать положительный эмоциональный настрой.

Февраль

ЗИМНИЙ СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК

«ХРАБРЕЦЫ И УДАЛЬЦЫ»

Программные задачи: Развивать у детей ловкость, выносливость, быстроту реакции, ориентировку в пространстве. Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями и спортом. Активизировать творческое воображение детей. Прививать любовь к русским народным традициям. Научить детей сплоченности в команде.

Март

«МОЙДОДЫР В ГОСТЯХ У РЕБЯТ»

Программные задачи: Закреплять знания о пользе воды.

Прививать первоначальные навыки личной гигиены.

Развивать двигательную активность: ловкость, выносливость, быстроту реакции; Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями и спортом.

Закреплять умение свободно двигаться по залу. Доставлять радость от встречи с любимыми героями сказок Чуковского.

Апрель

«КАРЛСОН И МАЛЫШ В ДЕТСКОМ САДУ»

Цель: потренироваться в прокатывании мяча между кубами; закрепить навыки ходьбы по наклонной гимнастической лестнице и спрыгивания с нее; напомнить правила безопасности; бросание мяча вверх; прыжки на одной ноге.

Май

«ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ»

Программное содержание: напомнить правила личной гигиены; повторить бег с преодолением препятствий; потренировать быстроту в смене действий по ситуации; дать детям пофантазировать.

Июнь

ЛЕТНИЙ СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК

«РУССКИЕ ИГРИЩА»

Программное содержание: Развивать ловкость, выносливость, быстроту реакции; обобщить имеющиеся знания и представления о русских народных играх и традициях; обучать внутренней саморегуляции: формировать умения предвидеть последствия своих действий, управлять своей деятельностью, определять ее реальность; привлечь к участию в празднике и жизни детского сада родителей; вести пропаганду здорового образа жизни; закалять организм детей.

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН
ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ ДОСУГОВ И ПРАЗДНИКОВ
на учебный год
старшая и подготовительная к школе группа (5-6, 6-7 лет)**

Сентябрь

«Красный, желтый, зеленый!»

Программное содержание: разучить дорожные знаки, правила дорожного движения; развивать внимание и скорость в беге; передавать хорошее, бодрое настроение. Развивать ловкость, выносливость, быстроту реакции. Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями и спортом.

Октябрь

«Осенняя Олимпиада»

Программное содержание: Развивать ловкость, выносливость, быстроту реакции. Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями и спортом. Упражнять детей в беге на скорость, в метании мяча на дальность и в цель; в прыжках в длину с места и с разбега в прыжковую яму.

Ноябрь

«Поездка в джунгли»

Программное содержание: предварительно рассказать о Джунглях, его климате, обитателях, чем питаются животные, кто видел мультфильм «Маугли» — это яркое представление Джунглей; закрепить умение лазанья по веревочной лестнице, метание малого мяча в корзину.

Декабрь

«Спорт — это сила и здоровье»

Программное содержание: Развивать ловкость, выносливость, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, воображение. Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями и спортом, чувство коллективизма, сопереживание за свою команду. Упражнять детей в прыжках из обруча в обруч, подлезании под несколько дуг подряд, в спрыгивании с гимнастической скамейки, в прыжках в мешках, в беге с завязанными ногами.

Январь

«Веселая физкультура»

Программное содержание: Развивать ловкость, выносливость, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, воображение. Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями и спортом, чувство коллективизма, сопереживание за свою команду.

Февраль

«Эстафета для сильных и смелых» - посвященная Дню защитника Отечества

Программное содержание: развивать память, мышление; научиться быстро действовать по сигналу, преодолевать различные препятствия. Воспитывать чувство патриотизма, любви к своей Родине; желание заниматься физическими упражнениями и спортом.

Зимний спортивный праздник

«Зимушка –Зима»

Программное содержание: Развивать ловкость, выносливость, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, воображение. Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями и спортом, чувство коллективизма, сопереживание за свою команду.

Март

«Здоровье дарит Айболит»

Программное содержание: Развивать ловкость, выносливость, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, воображение. Воспитывать желание заниматься

физическими упражнениями и спортом, чувство коллективизма, сопереживание за свою команду. Упражнять детей в перетягивании каната, в передаче мяча через голову и между ног, в имитации повадок животных, в прыжках с мячом между ног, в быстром беге с передачей эстафеты.

Апрель

«Делай, как мы, делай лучше нас»

Программное содержание: Развивать ловкость, выносливость, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, воображение. Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями и спортом, чувство коллективизма, сопереживание за свою команду. Упражнять детей в прыжках, метании предметов в цель, в беге «змейкой» между предметами, в подбрасывании и ловле мяча.

Май

«ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ»

Программное содержание: напомнить правила личной гигиены; повторить бег с преодолением препятствий; потренировать быстроту в смене действий по ситуации; дать детям пофантазировать.

Июнь

ЛЕТНИЙ СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК

«РУССКИЕ ИГРИЩА»

Программное содержание: Развивать ловкость, выносливость, быстроту реакции; обобщить имеющиеся знания и представления о русских народных играх и традициях; обучать внутренней саморегуляции: формировать умения предвидеть последствия своих действий, управлять своей деятельностью, определять ее реальность; привлечь к участию в празднике и жизни детского сада родителей; вести пропаганду здорового образа жизни; закаливать организм детей.

