

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 56»
г. Глазова Удмуртской Республики

Принят:
на Совете педагогов
протокол № 1
18.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
МБДОУ – д/с № 56
О.Л.Мурина
Приказ № 54
от 18.08.2023г.

Рабочая программа
по физическому развитию детей
на 2023 - 2024 учебный год

Составитель:
Масьярова Людмила
Викторовна
воспитатель высшей
квалификационной категории

Содержание:

Название раздела	Стр.
1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ:	
1.1.Пояснительная записка.	3-5
1.2 Характеристика физического развития дошкольников 3 – 7 лет.	5-9
1.3.Планируемые результаты освоения программы.	9-12
1.4.Мониторинг физического развития дошкольников.	12-19
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ:	
2.1Формы образовательной деятельности с детьми.	20-21
2.2.Содержание образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников 3 – 7 лет:	21
- 2 младшая группа (<i>дети четвёртого года жизни</i>)	21-26
- средняя группа (<i>дети пятого года жизни</i>)	26- 31
- старшая группа (<i>дети шестого года жизни</i>)	31-38
- подготовительная к школе группа (<i>дети седьмого года жизни</i>)	38-46
2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.	47-56
2.4 Содержание регионального компонента образовательной области «Физическое развитие» к общеобразовательной программе ДОУ.	56-60
2.5.Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников по реализации задач физического развития дошкольников.	61-62
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ:	
3.1.Психолого-педагогические условия реализации Программы	63 -64
3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.	64-65
3.3. Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.	66-70
3.4.Организация взаимодействия инструктора по физкультуре с педагогами ДОУ.	70-71

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни. В нашем дошкольном учреждении работа по сохранению и укреплению здоровья детей ведётся планомерно и систематично через организацию тесного сотрудничества педагогов с детьми и их родителями.

Профессиональная деятельность инструктора по физкультуре ДОУ направлена на создание условий для охраны и укрепления здоровья детей, формирование начальных представлений о ЗОЖ и приобщению дошкольников к физической культуре.

Основными задачами инструктора по физкультуре выступают:

- организация работы по физической культуре дошкольников, осуществление контроля и мониторинга физического развития и состояния здоровья детей в ДОУ;
- формирование профессиональной компетентности педагогов в вопросах физического воспитания и приобщения детей к ЗОЖ, а так же в сфере реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.
- осуществление педагогического просвещения родителей в сфере формирования у детей привычки к ЗОЖ и устойчивого интереса к физической культуре.

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с ФГОС дошкольного образования, Федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее ФОП ДО) и с учетом Образовательной программы муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 56».

Более 10 лет физкультурно – оздоровительная работа детского сада строилась на основе педагогической технологии М.Д. Маханевой «Воспитание здорового ребёнка». Что позволило накопить богатый положительный опыт, представленный на конкурсах разного уровня.

Исходя из опыта работы, содержательный компонент Рабочей программы остаётся прежним, тем более он не противоречит основным положениям ФОП ДО.

Кроме того, по распределению учебной нагрузки технология М.Д. Маханёвой подходит к условиям детского сада, так как ООД расписана в количестве 2х занятий по физкультуре в неделю: 1 в зале, 1 на воздухе, 1 в бассейне.

Таким образом, на основе ФОП ДО с использованием педагогической технологии М.Д. Маханевой «Воспитание здорового ребёнка», которая содержит общую характеристику средств, обеспечивающих здоровье ребенка (гигиенические, закаливание, физические упражнения) и программное содержание физкультурных занятий проводимых в зале, построена комплексная система физкультурно – оздоровительной работы – здоровьесберегающая педагогическая система ДОУ.

Разработанная система предусматривает организацию двигательной деятельности детей, закаливающих мероприятий, организацию рационального питания, лечебно – профилактическую работу, мониторинг физического развития и состояния здоровья дошкольников.

Методическая система базируется на единстве цели, задач, средств, форм и методов работы и направлена на формирование потребности у детей в движении и здоровом образе жизни: знание ребёнком основ гигиены, элементарных медицинских сведений, правил безопасной жизнедеятельности.

Для организации основных направлений здоровьесберегающей педагогической системы ДОУ разработана Рабочая программа образовательной области «Физическое развитие», являющаяся модифицированной и составленной на основе ФОП ДО соответствии со следующими документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации.
2. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования». Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010г. № 2106 «Об утверждении и введении в действие федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».
3. Единый квалификационный справочник № 761
4. СП2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (с 01.01. 2021 до 01.01.27);

**КОМПЛЕКСНАЯ СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
в МБДОУ «Детский сад № 56»**



Рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие», предназначенная для обучения и воспитания детей 3-7 лет. Программа определяет объём, содержание, планируемые результаты и организационно – педагогические условия образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников.

Цель Образовательной Программы - разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

Задачи Программы:

- обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;

- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;

- построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;

- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в т.ч. их эмоционального благополучия;

- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ

патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;

- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

Рабочая Программа направлена на:

- приобретение детьми опыта в двигательной деятельности (выполнение упражнений на развитие физических качеств, крупной и мелкой моторики, выполнение ОВД);

- формирование у детей начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;

- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

- становление ценностей ЗОЖ, овладение его элементарными нормами и правилами (в двигательном режиме, при формировании полезных привычек, культурно-гигиенических навыков и др.).

Цель рабочей программы: охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Задачи:

1. Обеспечить физическую, психологическую безопасность и эмоциональное благополучие детей.
2. Формировать общую культуру личности ребёнка, в том числе ценностей ЗОЖ.
3. Развивать у детей основные физические качества и умение рационально их использовать в повседневной жизни.
4. Развивать основы патриотизма, нравственные качества, инициативность, самостоятельность и ответственность ребёнка.
5. Воспитывать волю, смелость, настойчивость и дисциплинированность.
6. Формировать предпосылки учебной деятельности.

II. Характеристика физического развития дошкольников 3-7 лет

Возрастные особенности детей от 2 до 7 лет

У ребенка с 2 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6-7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный

изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается станова́я сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место

в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

Характеристика физического развития детей младшей группы 3-4 года

В младшем дошкольном возрасте совершенствуются все физиологические функции и процессы организма. (м: 16,3кг, 102,4см; д: 15,9кг, 100,7см).

Движения становятся более разнообразными и координированными. Дети активно двигаются, упражняются в ходьбе, беге, прыжках, ползании и лазании, катании, бросании и ловле предметов.

Однако большинство детей не в полной мере согласуют движения рук и ног в процессе ходьбы и бега. Они часто опускают голову и плечи, смотрят под ноги, походка остаётся ещё тяжёлой. В тоже время ходьба становится более уверенной: уменьшаются раскачивания и повороты плеч в сторону шага, свободнее становятся движения рук. Малыши любят ходить и бегать враспынную, по кругу, за воспитателем, но их бег ещё не равномерен, движения рук неэнергичны.

Дети данного возраста с удовольствием подпрыгивают на месте, вверх, доставая подвешенные предметы, перепрыгивают из обруча в обруч; продвигаются вперёд прыжками, прыгают в длину с места и спрыгивают с небольшой высоты. При этом малыши прыгают тяжело, на всю ступню и неуверенно спрыгивают с высоты (на прямые ноги).

В самостоятельной деятельности используются разные виды ползания: на низких и высоких четвереньках. Движения ползания достаточно уверенные. Лазание по лесенке, стремянке, гимнастической стенке требуют от детей большого напряжения: они передвигаются достаточно медленно и в произвольном темпе, используя приставной шаг.

Упражнения в бросании и ловле мяча, предметов вдаль, в горизонтальную цель, друг другу становятся у детей всё более координированными. К 4 годам появляется подготовительная фаза движений бросания: отведение рук вниз, назад и в сторону и т.д. однако замах рукой ещё слабый, между замахом и броском отмечается длительная пауза. У малышей остаётся неуверенность в бросании и ловле мяча и разных предметов: они напрягают руки и плечи, сжимают пальцы или, наоборот, широко их расставляют.

На 4 году жизни у детей формируются элементарные навыки совместной игровой и двигательной деятельности. В самостоятельной деятельности дети всё больше начинают использовать разные упражнения ОВД. Обладая определённым запасом движений, дети ещё не способны заботиться о результатах своих действий, они поглощены самим процессом. Наряду с этим движения дети постепенно приобретают всё более акцентированный характер. Они уже способны выполнять различные движения по своему усмотрению и по указанию воспитателя. Малыши начинают и заканчивают движение в соответствии с музыкой или по сигналу, ритмично ходят и бегают под музыку.

Детям младшего возраста свойственна подражательная деятельность. Это объясняется тем, что накопленный двигательный опыт позволяет ему управлять своими движениями, ориентируясь на образец. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания действиям знакомых образов. Дети более сознательно следят за показом движений педагога, стараясь выслушивать все его пояснения.

Сюжеты подвижных игр становятся более разнообразными. Однако основным их содержанием продолжает оставаться воспроизведение действий животных, птиц, транспорта, предметной деятельности людей.

У детей 4 года происходит разветвление разных видов деятельности, что способствует значительному увеличению двигательной активности в течение дня. На занятии по физкультуре показатели двигательной активности колеблются от 850 до 1370 движений в зависимости от состояния здоровья и индивидуальных возможностей.

Характеристика физического развития детей средней группы 4-5 лет

На пятом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма, совершенствуются все физиологические функции и процессы (м: 18,6кг, 109см, д: 17,9кг, 107,6см).

У детей интенсивно развиваются моторные функции. Их движения носят преднамеренный и целеустремлённый характер. Детям интересны наиболее сложные движения и двигательные задания, требующие проявления скорости, ловкости и точности выполнения. Они овладевают в общих чертах всеми видами основных движений, которые становятся более координированными.

Достаточно хорошо усвоены разные виды ходьбы. У детей оформляется структура бега, отмечается устойчивая фаза полёта. Однако беговой шаг остаётся ещё недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полёт короткий. Дальность прыжка ещё ограничена слабостью мышц, связок, суставов ног, недостаточным умением концентрировать свои умения.

При метании предмета ещё недостаточно проявляется слитность замаха и броска, но в результате развития координации движений и глазомера дети приобретают способность регулировать направление полёта и силу.

От 4 до 5 лет у детей формируются навыки ходьбы на лыжах, катания на санках, скольжения на ледяных дорожках, езды на велосипеде и самокате.

Дети пытаются соблюдать определённые интервалы во время передвижения в разных построениях, стараясь не отставать от впереди идущего, быть ведущим в колонне, ориентироваться в пространстве.

На 5 году у детей возникает большая потребность в двигательных импровизациях под музыку. Растущее двигательное воображение является одним из важных стимулов увеличения двигательной активности детей за счёт хорошо освоенных способов действий с использованием разных пособий.

Достаточно высокая двигательная активность детей проявляется в подвижных играх, которые позволяют формировать ответственность за выполнение правил и достижение определённого результата. Дети берутся за выполнение любой двигательной задачи, но часто не соизмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности. Для большинства детей 4-5 лет характерно недостаточно чёткое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей.

Внимание детей приобретает более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое, осязательное восприятие. Они уже способны различать разные виды движений, представляют себе их смысл, назначение, овладевают умением выделять наиболее существенные элементы, выполнять их в соответствии с образцом. Это даёт возможность педагогу приступить к процессу обучения технике основных видов движений.

Происходит развёртывание разных видов детской деятельности, что способствует значимому увеличению двигательной активности детей в течение дня. На занятиях по физкультуре показатели двигательной активности детей 4-5 лет колеблются от 1100 до 1700 движений.

Характеристика физического развития детей старшей группы 5-6 лет

На шестом году жизни совершенствуется физическое развитие детей: стабилизируются физиологические функции и процессы, укрепляется нервная система (м: 20,9кг, 115,5см, д: 20,2кг, 114,7см, при этом главные показатели нормы – комфорт и хорошее самочувствие).

Детям 5-6 лет свойственна высокая потребность в движениях. Двигательная активность становится всё более целенаправленной, зависимой от эмоционального состояния и мотивов деятельности. Дети овладевают сложными видами движений и различными способами их выполнения, а так же некоторыми элементами техники.

Во время ходьбы у большинства детей наблюдается согласование движений рук и ног, уверенный широкий шаг, хорошая ориентировка в пространстве. Бег отличается хорошей координацией движений,

прямолинейностью, возрастающей равномерностью и стремительностью. К 6 годам бег становится правильным: поза непринуждённая, голова приподнята, плечи не разворачиваются, движение рук и ног хорошо согласованы. Дети уже овладевают различными способами бега.

Дошкольники 5-6 лет упражняются в разных видах прыжков. Значительно улучшается согласованность и энергичность движений рук и ног при отталкивании, увеличивается фаза полёта и дальность прыжка.

Старшие дошкольники владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль. Значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно его бросают и ловят, передают и перебрасывают друг другу двумя руками, снизу, от груди, сверху, а также двумя руками с отскоком от земли. У детей совершенствуются навыки ведения мяча правой и левой рукой.

На 6 году значительно улучшаются показатели ловкости. Дети овладевают более сложными координационными движениями, быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений.

Объём двигательной активности детей за время пребывания в детском саду колеблется от 13000 до 14500 движений (по шагомеру). Продолжительность двигательной активности составляет в среднем 4 часа, интенсивность достигает 50 движений в минуту.

Характеристика физического развития детей подготовительной группы 6-7 лет

На 7 году жизни происходит дальнейшее развитие организма: стабилизируются физиологические функции и процессы, совершенствуется нервная система, повышается двигательная культура (м: 23кг, 121,7см, д: 22,7кг, 121,6см).

Движения детей становятся более осмысленными, мотивированными и целенаправленными. Старшие дошкольники осознанно упражняются в различных действиях, пытаются ставить двигательную задачу, выбирая разные способы её решения. В процессе выполнения двигательных заданий проявляют скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость.

К 7 годам улучшается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счёт эластичности мышц и связок. Отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Значителен прирост физической работоспособности и выносливости.

Дети способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности, готовы к незначительным статичным нагрузкам.

На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений. В результате успешного достижения цели и преодоления трудностей дети способны получать «мышечную радость» и удовлетворение. Им свойственен широкий круг специальных знаний, умений анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации и получаемого результата. Всё это содействует увеличению двигательной активности, проявлению у детей инициативы, выдержки, настойчивости, решимости и смелости.

В то же время у старших дошкольников появляется умение самостоятельно пользоваться приобретённым двигательным опытом в различных условиях и ситуациях. Объём двигательной активности в детском саду колеблется от 13000 до 15500 движений по шагомеру. Продолжительность двигательной активности составляет в среднем 4,5 и более часов, интенсивность движений достигает 65 в минуту.

III. Планируемые результаты освоения программы

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

Физические качества: ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни

Общие показатели физического развития.

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

- Двигательные умения и навыки.
- Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- Навыки здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения программы:

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

Планируемые результаты освоения Программы к четырем годам:

- ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;

- ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;

- ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;

- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя; сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы; может ползать на четвереньках, лазать по наклонной лесенке, гимнастической стенке произвольным способом; энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см; может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Планируемые результаты освоения Программы к пяти годам:

- ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;

- ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;

- ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

- ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений; лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками; принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см; ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными

способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд; выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие; строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу; ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону; придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения; выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

Планируемые результаты освоения Программы к шести годам:

- ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
- ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;
- ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;
- ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на бережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;
- выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа; может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см); прыгать в обозначенное место с высоты 30 см; прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку; умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м; в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м; сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой; отбивать мяч о землю на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м); владеет школой мяча; выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие; умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

Планируемые результаты освоения Программы к семи годам:

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пешеходных прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;
- выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание,

лазание); могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см, в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами; могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель; умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; участвуют в играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей); проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.

IV. Мониторинг физического развития дошкольников.

При реализации программы проводится мониторинг физического развития детей, который связан с оценкой эффективности педагогических действий по физическому развитию на детей и лежит в основе дальнейшего планирования (индивидуализации образования и оптимизации образовательной деятельности с группой детей). За основу взята методика обследования ИФРР О.В. Бережновой, В.В. Бойко. Предметом оценки является только личный результат ребёнка, который не коррелируется со «средними» показателями, то есть ребёнок сравнивается только сам с собой, с целью прослеживания динамики физического развития в индивидуальном порядке. Мониторинг представляет собой комплексное обследование физического развития ребёнка и отражает степень овладения им двигательными навыками и развития физических качеств. Обследование в рамках мониторинга проводится инструктором и воспитателями дважды в год: сентябрь, май. Результаты фиксируются в протокол.

Оценка становления целенаправленности и саморегуляции ребёнка в двигательной сфере, сформированности ценностей ЗОЖ включает в себя:

1. Результаты диагностики физических качеств (посредством двигательных тестов),
2. Результаты достижений ребёнка в самостоятельной и организованной двигательной деятельности (посредством наблюдений и игровых тестов)

1. Одной из составных характеристик физического состояния организма является физическая подготовленность, которая определяется уровнем сформированности психофизических качеств и двигательных навыков ребёнка. В работе ДОУ инструктором по физкультуре используется методика обследования и тестовые задания из учебного пособия Э.Я.Степаненковой. Количественные и качественные показатели бега на скорость и выносливость, прыжков в длину и высоту с места, метание мешочка вдаль, подбрасывание и отбивание мяч определены Г.Лесковой, Н.Ноткиной, Г.П.Юрко.

Результаты диагностики заносятся в протокол, где фиксируются количественные показатели каждого ребёнка, что позволяет увидеть индивидуальный профиль ребёнка и оценить динамику развития физических качеств.

Определяется групповой уровень развития физических качеств. Оценивается эффективность совместной работы педагогов (в отдельно взятой группе и в саду в целом), адекватность педагогических усилий (средств, форм и методов) поставленным задачам и созданным условиям в ДОУ по направлению «Физическое развитие».

Анализ результатов способствует корректной корректировке образовательного процесса, выявлению перспектив в работе с детьми, оптимизации двигательной активности детей в ДОУ.

2. Для оценки проявления достижений ребёнка в самостоятельной и совместной со взрослым деятельности используется методика программы «Малыши – крепыши», основанная на динамике собственных результатов ребёнка по следующим параметрам:

- Приобретение опыта в следующих видах деятельности: 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 так же с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных видов 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.)

Результаты наблюдений и тестов заносятся в электронную программу (предложенную авторами). Все подсчёты выполняются автоматически. Программа выдаёт результаты относительно успешности продвижения каждого ребёнка в образовательном пространстве, что является оценкой адекватности форм и методов работы по образовательной области «Физическое развитие». Данные мониторинга не разглашаются родителям, законным представителям и другим лицам, так как являются оценкой деятельности педагога, а не ребёнка.

Средние показатели развития физических качеств дошкольников.

Диагностический лист результатов педагогического мониторинга развития детей младшего

Показатели	Пол	3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Быстрота (сек.)	М	11,0 – 9,0	9,5 – 9,9	8,4 – 9,2	7,7 – 8,2	7,3 – 7,5
Бег на 3 м.	Д	12,0 – 9,5	9,9 – 10,2	8,9 – 9,2	8,3 – 8,8	7,6 – 7,9
Скоростно-силовые качества (см)						
Прыжок в длину с места	М	47,0-57,5	58,0 – 69,5	77,1 – 91,6	86,3 – 100,0	100,0 – 112,7
	Д	41,5-51,9	60,0 – 69,0	76,2 – 86,5	88,0 – 99,6	98,0 – 113,4
Прыжок в высоту с места	М			20,7 – 25,8	21,1 – 26,9	23,8 – 30,7
	Д			20,4 – 25,6	20,9 – 27,1	22,9 – 29,1
Метание вдаль	М	2,0-3,6	3,6-4,6	4,5-6,3	7,6-9,3	8,0-10,0
пр.рука	Д	2,0-2,3	2,7-3,5	3,8-5,0	4,8-6,2	6,0-8,3
лев.рука	М	1,5-3,0	3,0-3,4	3,5-4,2	4,5-5,3	5,5-6,8
	Д	1,5-1,9	2,0-2,8	3,0-3,5	4,0-4,7	4,5-5,6
Гибкость(см)						
Наклон вперёд на гимнаст. скамейке	М		1 - 4	2 - 7	3 - 6	
	Д		3 - 7	4 - 8	4 - 8	
Выносливость(сек)						
Бег на: 90 м				30,6 – 25,0		
120м	М+Д				35,7 – 29,2	
150м						41,2 – 33,6
Ловкость (сек)	М		8,5 – 8,0	7,2 – 5,0	5,0 – 4,5	
Бег на 10 м между предметами	Д		9,5 – 9,0	8,0 – 7,0	6,0 – 5,0	
Статическое равновесие (сек)	М		3,3 – 5,1	7,0 – 10,8	40 - 60	
Удержание равновес. на одной ноге	Д		5,2 – 8,1	9,4 – 14,2	50 - 60	

дошкольного возраста (к концу 4 года жизни)

Образовательная область	№ п/п	Проявление достижений ребёнка в самостоятельной и совместной со взрослым деятельности
Физическое развитие		<i>Приобретение опыта в следующих видах деятельности: 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 так же с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных видов движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны)</i>
	65	Обнаруживает положительную динамику развития физических качеств и основных движений.
	66	Умеет ходить и бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление движения по желанию или по команде
	67	Умеет прыгать в длину с места не менее 40см, энергично

		отталкиваясь на двух ногах в прыжках.
68		Умеет катать мяч с расстояния 1,5м по заданному направлению, бросать мяч двумя руками от груди, ударять мяч об пол.
69		Подбрасывает мяч вверх 2-3 раза подряд и ловит его.
		<i>Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.</i>
70		Охотно и эмоционально включается в подвижные игры на прогулках, на занятиях.
		<i>Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере</i>
71		Проявляет положительные эмоции при физической активности в самостоятельной двигательной деятельности
		<i>Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)</i>
72		Имеет элементарные представления о ценности здоровья, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни и старается следовать им в своей деятельности
73		Правильно пользуется предметами личной гигиены (мыло, расчёска, полотенце, носовой платок), умывается и моет руки при незначительной помощи взрослого.

Методика оценки проявления достижений ребёнка в самостоятельной и совместной со взрослым деятельности (4 года).

Пункты 65 – 69 заполняются физкультурным работником.

65. Обнаруживает положительную динамику развития физических качеств и основных движений.

2 балла – положительная динамика по всем параметрам развития.

1 балл – динамика незначительна или неравномерна (по одним показателям результаты улучшились, по другим – нет).

0 баллов – диагностика демонстрирует отсутствие динамики или ухудшение результатов.

66. Умеет ходить и бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление движения по желанию или по команде

2 балла – правильно и чётко выполняет задание.

1 балл – задание выполняет правильно, но с некоторыми ошибками, которые старается тут же исправить.

0 баллов – с трудом перестраивается при смене направления движения по команде.

67. Умеет прыгать в длину с места не менее 40см, энергично отталкиваясь на двух ногах в прыжках.

2 балла - правильно выполняет задание.

1 балл – отталкивается одной ногой или слабо.

0 баллов - не справляется с заданием.

68. Умеет катать мяч с расстояния 1,5м по заданному направлению, бросать мяч двумя руками от груди, ударять мяч об пол.

2 балла - правильно выполняет всё задание.

1 балл – задание выполняет правильно, но с некоторыми недочётами.

0 баллов – не может придать мячу нужное направление, правильно кинуть мяч.

69. Подбрасывает мяч вверх 2-3 раза подряд и ловит его.

2 балла - правильно выполняет задание.

1 балл – ловит только 1 раз

0 баллов – не может поймать мяч.

71. Проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности

2 балла – ребёнок охотно занимается на занятиях по физкультуре, радуется новым или знакомым упражнениям.

1 балл – ребёнок выполняет упражнение, но спокойно, не выражая особых эмоций.

0 баллов – ребёнок выражает недовольство занятиями, неохотно выполняет упражнения.

Диагностический лист результатов педагогического мониторинга развития детей среднего дошкольного возраста (к концу 5 года жизни)

Образовательная область	№ п/п	Проявление достижений ребёнка в самостоятельной и совместной со взрослым деятельности
Физическое развитие		<i>Приобретение опыта в следующих видах деятельности: 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 так же с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных видов движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны)</i>
	81	Обнаруживает положительную динамику развития физических качеств и основных движений.
	82	Умеет ходить и бегать легко, сохраняя правильную осанку
	83	Умеет лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, прыгать в длину с места не менее 70см, принимая правильной и.п., и мягко приземляться.
	84	Умеет ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5м, принимать правильное и.п. во время метания мча и различных предметов, отбивать мяч о землю не менее 5 раз подряд, бросать мяч вверх и ловить его двумя руками не менее 5 раз.
	85	Умеет прыгать на месте на мягком покрытии, прыгать в длину с места на расстояние не менее 75см.
		<i>Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.</i>
	86	Охотно участвует в подвижных играх, выполняет физические упражнения.
		<i>Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере</i>
	87	В играх действует в соответствии с предложенными правилами.
		<i>Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)</i>
	88	Выполняет основные гигиенические процедуры (моет руки после прогулки, перед едой, пользуется салфеткой, носовым платком, обращает внимание на неопрятность в одежде), часть из них – самостоятельно и без напоминаний со стороны взрослого.
	89	Имеет некоторые представления о здоровом образе жизни (может ответить на вопрос, что нужно, чтобы быть здоровым, назвав некоторые из правил: делать зарядку, заниматься физкультурой. Есть полезную еду, посещать врача, закаляться и т.д.)

Методика оценки проявления достижений ребёнка в самостоятельной и совместной со взрослым деятельности (5 лет).

Пункты 81 – 86 заполняются физкультурным работником.

81. Обнаруживает положительную динамику развития физических качеств и основных движений.

2 балла – положительная динамика по всем параметрам развития.

1 балл – динамика незначительна или неравномерна (по одним показателям результаты улучшились, по другим – нет).

0 баллов – диагностика демонстрирует отсутствие динамики или ухудшение результатов.

82. Умеет ходить и бегать легко, сохраняя правильную осанку

2 балл – движения не скованы, осанка правильная.

1 балл – присутствует некоторая неритмичность движений или не значительные нарушения осанки.

0 баллов – движения неритмичны, неорганизованны, ребёнок явно сутулится.

83. Умеет лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, прыгать в длину с места не менее 70см, принимая правильной и.п., и мягко приземляться.

2 балла - правильно и хорошо выполняет задание.

1 балл – задание выполняет правильно, но с некоторыми недочётами.

0 баллов - не может выполнить задание (не может залезать, не пропуская реек, не может прыгнуть по правилу).

84. Умеет ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5м, принимать правильное и.п. во время метания мяча и различных предметов, отбивать мяч о землю не менее 5 раз подряд, бросать мяч вверх и ловить его двумя руками не менее 5 раз.

2 балла - правильно и хорошо выполняет задание.

1 балл – задание выполняет, но с некоторыми недочётами.

0 баллов – не может придать мячу нужное направление, правильно и на требуемое расстояние кинуть мяч.

85. Умеет прыгать на месте на мягком покрытии, прыгать в длину с места на расстояние не менее 75см.

2 балла - правильно выполняет задание, укладываясь в норматив или превышая его.

1 балл – в целом правильно выполняет задание, возможно небольшое (в пределах 5см) несоответствие нормативам.

0 баллов – не укладывается в норматив.

86. Охотно участвует в подвижных играх, выполняет физические упражнения.

2 балла – ребёнок охотно принимает участие в подвижных играх, сам предлагает поиграть в них, с удовольствием выполняет физические.

1 балл – ребёнок участвует в подвижных играх по предложению других детей или взрослого, но самостоятельно их не организует, физические упражнения выполняет, но без особого интереса.

0 баллов – ребёнок не выражает желания участвовать в подвижных играх, при необходимости участия или выполнения физических упражнений делает это неохотно.

Диагностический лист результатов педагогического мониторинга развития детей старшего дошкольного возраста (к концу 6 года жизни)

Образовательная область	№ п/п	Проявление достижений ребёнка в самостоятельной и совместной со взрослым деятельности
Физическое развитие		<i>Приобретение опыта в следующих видах деятельности: 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 так же с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных видов движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны)</i>
	74	Обнаруживает положительную динамику развития физических качеств и основных движений.
	75	Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную

		осанку
76		Умеет прыгать на месте, прыгать в обозначенное место, прыгать в длину с места на расстояние не менее 80см, с разбега 100см.
77		Умеет метать мяч и предметы на расстоянии не менее 5м удобной рукой, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния не менее 3м; отбивать мяч на месте не мене 10 раз.
		<i>Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.</i>
78		Умеет играть в спортивные игры: городки, бадминтон, футбол, хоккей, баскетбол.
		<i>Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере</i>
79		Проявляет желание участвовать в подвижных играх с элементами соревнования.
80		Самостоятельно организует подвижные игры, придумывая разные варианты.
		<i>Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)</i>
81		Самостоятельно одевается и раздевается, правильно совершает процессы умывания и мытья рук, пользуется предметами личной гигиены.
82		Умеет привлечь внимание взрослого в случае травмы или недомогания, может элементарно охарактеризовать своё самочувствие.

Методика оценки проявления достижений ребёнка в самостоятельной и совместной со взрослым деятельности (6 лет).

Пункты 74 -79 заполняются физкультурным работником.

74. Обнаруживает положительную динамику развития физических качеств и основных движений.

2 балла – положительная динамика по всем параметрам развития.

1 балл – динамика незначительна или неравномерна (по одним показателям результаты улучшились, по другим – нет).

0 баллов – диагностика демонстрирует отсутствие динамики или ухудшение результатов.

75. Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку

2 балл – движения не скованы, осанка правильная.

1 балл – присутствует некоторая неритмичность движений или не значительные нарушения осанки.

0 баллов – движения неритмичны, неорганизованны, ребёнок явно сутулится.

76. Умеет прыгать на месте, прыгать в обозначенное место, прыгать в длину с места на расстояние не менее 80см, с разбега 100см.

2 балла – правильно выполняет задание, выполняя норматив или превышая его.

1 балл – в целом правильно выполняет задание, возможно небольшое (в пределах 5см) несоответствие нормативам.

0 баллов – не укладывается в норматив.

77. Умеет метать мяч и предметы на расстоянии не менее 5м удобной рукой, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния не менее 3м; отбивать мяч на месте не мене 10 раз

2 балла - правильно и хорошо выполняет задание.

1 балл – задание выполняет, но с некоторыми недочётами.

0 баллов – не может придать мячу нужное направление, правильно и на требуемое расстояние кинуть мяч.

78. Умеет играть в спортивные игры: городки, бадминтон, футбол, хоккей, баскетбол.

2 балла – в целом знает правила спортивных игр и охотно в них участвует.

1 балл – не очень чётко знает правила спортивных игр, хотя имеет о них общее представление, пытается участвовать в общих играх.

0 баллов – не пытается понять и запомнить правила игр, не хочет участвовать в спортивных играх.

79. Проявляет желание участвовать в подвижных играх с элементами соревнования.

2 балла – ребёнок охотно принимает участие в играх с элементами соревнования, сам предлагает поиграть в них, стремится к выигрышу, переживает проигрыш.

1 балл – ребёнок участвует в играх с элементами соревнования, но спокойно, не выражая особых эмоций ни при выигрыше, ни при проигрыше.

0 баллов – ребёнок не выражает желания участвовать в подобных играх, при необходимости участия делает это неохотно.

Диагностический лист результатов педагогического мониторинга развития детей старшего дошкольного возраста (к концу 7 года жизни)

Образовательная область	№ п/п	Проявление достижений ребёнка в самостоятельной и совместной со взрослым деятельности
Физическое развитие		<i>Приобретение опыта в следующих видах деятельности: 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 так же с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных видов движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны)</i>
	76	Обнаруживает положительную динамику развития физических качеств и основных движений.
	77	Умеет прыгать на мягкое покрытие с высоты не более 40см, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 120см, с разбега 150см. прыгать через короткую и длинную скакалку.
	78	Умеет перебрасывать набивные мячи весом 1кг, метать мяч и предметы на расстоянии не менее 10м удобной рукой, владеть школой мяча.
		<i>Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.</i>
	79	Играет в спортивные игры: городки, бадминтон, футбол, хоккей, баскетбол.
	80	Самостоятельно организует разные виды игр и вовлекает в них сверстников.
		<i>Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере</i>
	81	В подвижных играх и играх с элементами соревнования стремится к победе, прилагает к этому усилия, проявляет настойчивость; процесс игры сопровождается положительными эмоциями, в случае проигрыша не бросает игру, стремится к её продолжению.
		<i>Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)</i>
	82	Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
	83	Имеет представления о ЗОЖ (о некоторых особенностях строения и функционирования организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности, о полезных и вредных привычках и др.); о поведении во время болезни.
	84	Владеет основными культурно – гигиеническими навыками.

		Выполняет правила культуры еды.
--	--	---------------------------------

Методика оценки проявления достижений ребёнка в самостоятельной и совместной со взрослым деятельности (7 лет).

Пункты 76 -81 заполняются физкультурным работником.

76. Обнаруживает положительную динамику развития физических качеств и основных движений.

2 балла – положительная динамика по всем параметрам развития.

1 балл – динамика незначительна или неравномерна (по одним показателям результаты улучшились, по другим – нет).

0 баллов – диагностика демонстрирует отсутствие динамики или ухудшение результатов.

77. Умеет прыгать на мягкое покрытие с высоты не более 40см, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 120см, с разбега 150см. прыгать через короткую и длинную скакалку.

2 балла – правильно выполняет задание, выполняя норматив или превышая его.

1 балл – в целом правильно выполняет задание, возможно небольшое (в пределах 5см) несоответствие нормативам.

0 баллов – не укладывается в норматив.

78. Умеет перебрасывать набивные мячи весом 1кг, метать мяч и предметы на расстоянии не менее 10м удобной рукой, владеть школой мяча.

2 балла - правильно и хорошо выполняет задание.

1 балл – задание выполняет, но с некоторыми недочётами.

0 баллов – не может придать мячу нужное направление, правильно и на требуемое расстояние кинуть мяч.

79. Играет в спортивные игры: городки, бадминтон, футбол, хоккей, баскетбол.

2 балла – в целом знает правила спортивных игр и охотно в них участвует.

1 балл – не очень чётко знает правила спортивных игр, хотя имеет о них общее представление, пытается участвовать в общих играх.

0 баллов – не пытается понять и запомнить правила игр, не хочет участвовать в спортивных играх.

81. В подвижных играх и играх с элементами соревнования стремится к победе, прилагает к этому усилия, проявляет настойчивость; процесс игры сопровождается положительными эмоциями, в случае проигрыша не бросает игру, стремится к её продолжению.

2 балла – ребёнок охотно принимает участие в подвижных и соревновательных играх, прилагает для этого явные усилия, в случае проигрыша не бросает игру, в процессе игры преобладают положительные эмоции.

1 балл – не всегда охотно принимает участие в подобных играх, процесс игры может сопровождаться негативными эмоциями (может расстраиваться или раздражаться от проигрыша, от того, что требуются физические усилия и т.п.)

0 баллов – избегает подобных игр, может сильно расстраиваться из-за проигрыша, но при этом не прилагает никаких усилий для победы.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

Содержательную основу программы составляют целесообразные способы и формы физической активности, направленные на развитие природных качеств и способностей ребёнка. Это является неременным условием физической подготовленности дошкольника к жизни, оптимизации его физического состояния.

2.1 Формы образовательной деятельности с детьми используемы в течение года

	Формы работы	Цель	Сроки исполнения	Ответственные
1.	Мониторинг	- Анализ динамики физической подготовленности ребенка.	2 раза в год	инструктор по физкультуре
2.	Физкультурные занятия	- Развитие двигательных умений и физических качеств; формирование потребности в двигательной активности.	2 раза в неделю	инструктор по физкультуре
3.	Развлечения и досуги	Создание условий для развития эмоциональности ребёнка; совершенствовании двигательных умений и развития физических качеств.	1 раза в месяц	инструктор по физкультуре, воспитатели
4.	Праздники	Приобщение детей к здоровому образу жизни, к регулярным занятиям физкультурой и спортом.	2 раза в год	инструктор по физкультуре, воспитатели
5.	Совместные физкультурно – оздоровительные мероприятия	Создание условий для тесного общения ребёнка с родителями в процессе двигательной деятельности.	1 – 2 раз в год	инструктор по физкультуре, воспитатели
6.	Эмоционально – стимулирующая утренняя гимнастика	Создание условий для пробуждения организма ребенка, проявления положительных эмоций, активизации мышечной, сердечной, дыхательной и других функций организма.	Ежедневно	инструктор по физкультуре, воспитатели
7.	Соревнования	Выявление двигательных способностей детей, приобщение к спорту.	2 – 4 раза в год для детей 5-7 лет	инструктор по физкультуре, воспитатели
8.	Физкультурные минутки и динамические паузы	Снятия утомления с плечевого пояса, рук, глаз; активизация внимание; повышение работоспособности.	Ежедневно	воспитатели
9.	Подвижные, спортивные игры и упражнения на прогулке	Совершенствование физических качеств и двигательных умений в самостоятельной деятельности.	Ежедневно	воспитатели
10.	Проектная деятельность	Развитие познавательных, творческих способностей и коммуникативных навыков детей.	1 – 2 раза в год для старших гр.	инструктор по физкультуре, воспитатели
11.	Неделя здоровья	Приобщение к ЗОЖ, к совместной двигательной, творческой и познавательной деятельности детей, родителей, педагогов	1 – 2 раза в год	инструктор по физкультуре, воспитатели

Основной формой организации двигательной деятельности детей являются физкультурные занятия: физкультурно – оздоровительные, игровые, комплексные, диагностические, на воздухе, лыжные

прогулки.

Эта форма работы является ведущей для формирования правильных двигательных умений и навыков, создает благоприятные условия для усвоения общих положений и закономерностей при выполнении физических упражнений, содействует развитию разносторонних способностей детей. Физкультурные занятия одновременно со всеми детьми позволяют обеспечить сознательное усвоение материала, подвести детей к обобщениям, связанным с овладением двигательными действиями и их использованием.

Занятия физкультурой позволяют научить дошкольников самостоятельно создавать условия для двигательной деятельности, подводить к самостоятельному выполнению сложных двигательных действий, формировать и развивать навыки самоорганизации в использовании различных движений и воспитать интерес и стремление к активным действиям, тем самым обеспечивая базу для интересной и содержательной деятельности в повседневной жизни.

Формированию безопасного поведения на занятиях физкультурой, сохранению и укреплению своего здоровья, способствуют предварительные беседы с детьми, а так же занятия по программе «Формирование культуры безопасности у детей от 3 до 8 лет» Л.Л. Тимофеевой, проводимые воспитателями групп.

Физкультурные занятия строятся по определенному плану и поэтому позволяют дозировать физиологическую нагрузку, постепенно и осторожно увеличивая ее, что способствует повышению выносливости организма. Структура физкультурных занятий включает вводную, основную и заключительную часть, временные характеристики и физическая нагрузка регламентируются СанПином.

Занятия на воздухе круглогодично организуются с детьми 5 – 7 лет и в тёплое время года во всех возрастных группах.

2.2.Содержание образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников 3-7 лет.

Цель: охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Задачи:

1. Обеспечить физическую, психологическую безопасность и эмоциональное благополучие детей.
2. Формировать общую культуру личности ребёнка, в том числе ценностей ЗОЖ по средствам организации тематических недель здоровья и цикла занятий по программе «Формирование культуры безопасности у детей от 3 до 8 лет» Л.Л. Тимофеевой, реализуемых педагогами групп.
3. Развивать у детей основные физические качества и умение рационально их использовать в повседневной жизни.
4. Развивать основы патриотизма, нравственные качества, инициативность, самостоятельность и ответственность ребёнка.
5. Воспитывать волю, смелость, настойчивость и дисциплинированность.
6. Формировать предпосылки учебной деятельности.

Физическое развитие включает:

- приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие физических качеств, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развития равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а так же с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений.
- 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 элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

2 МЛАДШАЯ ГРУППА (дети четвёртого года жизни)

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей

формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в т.ч. музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;

- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;

- формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;

- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;

- закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

Более подробно задачи сформированы в таблице по трём направлениям.

Программные задачи второй младшей группы

Задачи	Особенности организации
Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей: - организовать работу по осуществлению мероприятий, способствующих укреплению здоровья детей, иммунной системы организма; - систематически проводить оздоровительные и закаливающие мероприятия; - создавать условия, стимулирующие двигательную активность детей; - формировать и совершенствовать основные виды движений, - способствовать формированию правильной осанки; - обеспечивать психолого- педагогическую поддержку родителей в деле повышения компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья детей.	В ДОУ поддерживаются необходимые санитарно – гигиенические нормы. Проводятся мероприятия, способствующие укреплению иммунной системы организма: гимнастика после сна, босохождение, прививание, кислородный коктейль, профилактика простудных заболеваний (оксолиновая мазь, витамины). Педагоги подбирают литературу для родителей и детей по теме «Здоровье», проводят консультации, беседы. Оформляют родительский уголок, папки-передвижки. В саду организуется совместная детско-родительская двигательная деятельность в форме досугов, родительских клубов, игротек.
Формирование начальных представлений о ЗОЖ: - формировать у детей начальные представления о ЗОЖ,	Педагоги стимулируют интерес ребёнка к своему внешнему облику и внутреннему миру. Знакомят со строением тела человека (голова, шея, туловище, руки, ноги); дают

- поддерживать у детей интерес к изучению своих физических возможностей; - воспитывать бережное отношение к своему здоровью; - развивать интерес к правилам здоровьесберегающего поведения.	представления об их роли в жизни человека посредством потешек, стихов, сказок. Широко используются режимные моменты, прогулки, занятия физической культурой, где педагог даёт детям элементарное представление о ценности здоровья и ЗОЖ: о пользе физических упражнений, утренней зарядки, закаливающих процедур, здоровом питании. Формирует культурно – гигиенические навыки.
Приобщение детей к физической культуре: - удовлетворять потребность детей в движении и развивать положительные эмоции, активность и самостоятельность, - формировать умение соблюдать элементарные правила поведения и безопасности, ориентироваться в пространстве; - развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрёстную координацию движений рук и ног, - знакомить детей с подвижными играми разной интенсивности, с разными видами движений, вводить более сложные правила; - формировать умение сохранять правильную осанку в различных положениях - формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, парами. - развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. - развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперёд; - принимать правильное исходное положение в прыжках, при метании мешочков и мячей диаметром 15 – 20см. - закрепить умение энергично отталкивать мяч при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно. - обучать хвату за перекладину во время лазанья, закреплять умение ползать, перелезать через препятствия, подлезать.	Образовательная деятельность по приобщению детей к физической культуре организуется в различных формах в течение дня: утренняя гимнастика, физкультурные занятия (2 в зале и 2 в бассейне), подвижные игры и физические упражнения на прогулке, гимнастика после сна, самостоятельная двигательная деятельность. Физкультурные занятия проводятся в игровой форме. Для повышения двигательной активности и закрепления двигательных навыков на занятиях используется поточный метод в форме «Полосы препятствий». В группах и на игровых площадках организованы спортивные уголки, где дети учатся пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время. Педагог способствует развитию самостоятельности и творчества детей при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Поощряются самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами и др. Родители информируются о пользе двигательной деятельности, о потребностях и физических возможностях детей данной возрастной группы. Даются рекомендации об организации двигательной деятельности детей в домашних условиях.

Основные виды движений - 2 младшая группа (3-4 года)

бросание, катание, ловля, метание	Прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; Произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; Бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; Подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; Бросание и ловля мяча в парах; Бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; Метание вдаль; Перебрасывание мяча через сетку;
Ползание, лазание	Ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); Ползание по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; Проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; Влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; Подлезание под дугу, не касаясь руками пола;
Ходьба	Ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;
Бег	бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120-150 м;
Прыжки	прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см);

Упражнения в равновесии	ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.
Общеразвивающие упражнения	упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); перекладывание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно; упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;
Ритмическая гимнастика.	музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние. Выполнение ранее разученных ОРУ и циклических движений под музыку
Строевые упражнения.	построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, врассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

Подвижные игры: педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

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

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот» и др.

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

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг» и др.

На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Найди, что спрятано» и др.

Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей. Катание на санках: по прямой, перевоза игрушки или

друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

Формирование основ здорового образа жизни: педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

Активный отдых. Физкультурные досуги досуг проводится 1 раз в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально- ритмические упражнения.

Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

СРЕДНЯЯ ГРУППА (дети пятого года жизни)

Содержание работы по физическому развитию в средней группе для детей 4-5 лет

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

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в т.ч. музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
- формировать психофизические качества (сила, быстрота, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху,
- формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
- укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

Содержание образовательной деятельности

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

Более подробно задачи сформированы в таблице по трём направлениям.

Программные задачи средней группы

Задачи	Особенности организации
Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей: - продолжать работу по осуществлению мероприятий, способствующих сохранению здоровья детей, закаливанию, повышению защитных сил организма; - осуществлять контроль над формированием у детей правильной осанки; - обеспечить рациональный режим дня, достаточное пребывание детей на свежем воздухе - создавать условия, стимулирующие двигательную активность детей: - организовывать и проводить различные подвижные игры; ежедневно проводить утреннюю гимнастику; - формировать и совершенствовать основные виды движений, - повышать компетентность родителей в вопросах охраны и укрепления здоровья детей, формирования здоровых привычек..	В ДОУ поддерживаются необходимые санитарно – гигиенические нормы. Проводятся мероприятия, способствующие укреплению иммунной системы организма: гимнастика после сна, босохождение, прививание, кислородный коктейль, профилактика простудных заболеваний (оксолиновая мазь, витамины). Педагоги оказывают педагогическую поддержку родителям в вопросах созидания и укрепления психического и физического здоровья детей, проводят консультации, беседы. Оформляют родительский уголок, папки-передвижки. В саду организуется совместная детско-родительская двигательная деятельность в форме досугов, родительских клубов, игротек.
Формирование начальных представлений о ЗОЖ: - формировать у детей представления о ценности здоровья, желание вести ЗОЖ, - продолжать формировать представления о частях тела и органах чувств, их функциональном значении для жизни и здоровья человека; - расширять представления детей о важности в жизни человека гигиенических и закалывающих процедур, режима дня, физических упражнений, сна, свежего воздуха; - поддерживать у детей интерес к изучению своих физических возможностей; - воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью других людей; - формировать навыки здоровьесберегающего поведения в быту, в ДОУ, на улицах города.	Обогащается представления детей о ценности здоровья и ЗОЖ; поддерживается их стремление к самопознанию, к выполнению правил здоровьесберегающего поведения, к позитивному отношению к миру, к себе и другим людям по средствам цикла занятий по программе «Формирование культуры безопасности у детей от 3 до 8 лет» Л.Л. Тимофеевой, физкультурных занятий и других формах познавательной и двигательной деятельности. Продолжается знакомство с частями тела и органами чувств человека, их значением для жизни и здоровья. Проводятся беседы о важности для здоровья гигиенических и закалывающих процедур, соблюдением режима дня, прогулок на свежем воздухе. Педагоги содействуют овладению детьми знаниями о правилах ухода за зубами, о профилактике простудных заболеваний. В образовательном процессе используются здоровьесберегающие технологии: пятиминутки здоровья, физкультминутки, дыхательные, артикуляционные гимнастики, упражнения для глаз и другие виды здоровьесберегающих технологий.
Приобщение детей к физической культуре: - развивать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной деятельности;	Образовательная деятельность по приобщению детей к физической культуре организуется в различных формах в течение дня: утренняя гимнастика, физкультурные занятия (2 в зале и 2 в бассейне), подвижные

- обогащать двигательный опыт за счёт усвоения ОВД и различных подвижных игр; - развивать осознанное отношение ребёнка к выполнению правил игр; - формировать умение соблюдать элементарные правила поведения и безопасности, ориентировки в пространстве; - формировать правильную осанку; - закреплять умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног; -развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком; - приучать к выполнению действий по сигналу, упражнять в построениях, соблюдение дистанции во время движения; -закреплять умение лазать, ползать, подлезать, перелезать через предметы; -развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой; - закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением; - в прыжках в длину и в высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие; -формировать умение прыгать через короткую скакалку; - закреплять умение принимать правильное и.п. при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук, не прижимая к груди; - развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.; - развивать координацию при ходьбе на лыжах ступающим и скользящим шагом,.	игры и физические упражнения на прогулке, гимнастика после сна, самостоятельная двигательная деятельность. Физкультурные занятия проводятся в традиционной и игровой форме. Для повышения двигательной активности и закрепления двигательных навыков на занятиях используется поточный метод в форме «Полосы препятствий». Зимой в прогулку включается ходьба на лыжах в течение 15-20 минут. В группах и на игровых площадках организованы спортивные уголки, где дети учатся пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время. Педагог способствует развитию самостоятельности и творчества детей при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Поощряется самостоятельная организация детьми подвижных игр детей, осознанное отношение к правилам. Родители информируются о пользе двигательной деятельности, о потребностях и физических возможностях детей данной возрастной группы. Педагогами оформляются рекомендации об организации двигательной деятельности детей в домашних условиях.
---	--

Основные виды движений - средняя группа (4-5 лет)

бросание, катание, ловля, метание	прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой), огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; из-за головы сидя скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;
---	---

Ползание, лазанье	ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;
Ходьба	ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередую мелкий и широкий шаг, «змейкой»; с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);
Бег	бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег врассыпную с ловлей и увертыванием;
Прыжки.	прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик(высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;
Упр. в равновесии	ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка, руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе;

	пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.
Общеразвивающие упражнения	упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжатие и разжатие кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках; упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и переключивание предметов с места на место. Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.
Ритмическая гимнастика.	Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку. Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким поднятием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.
Строевые упражнения	построение в колонну по одному, по два, по росту, враспынную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении

Подвижные игры: педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

С бегом. «Самолеты», «У медведя во бору», «Птички в гнёздах», «Найди себе пару», «Кот и мыши», «Бездомный заяц», «Ловишки» и др. С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Лягушки». С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Котята и щенята». С бросанием и ловлей. «Подбрось - поймай», «Мяч через сетку». На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

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

Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

Формирование основ здорового образа жизни: педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

Активный отдых

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.

Досуг организуется 1 раз в месяц во второй половине дня, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

СТАРШАЯ ГРУППА (дети шестого года жизни)

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;
- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость,-
- воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх
- соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;
- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

- укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

Содержание образовательной деятельности

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

Программные задачи старшей группы

Задачи	Особенности организации
Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей: - продолжать работу по осуществлению мероприятий, способствующих сохранению здоровья детей, закаливанию, повышению защитных сил организма; - осуществлять контроль над формированием у детей правильной осанки; - обеспечить рациональный режим дня, достаточное пребывание детей на свежем воздухе; - организовывать разнообразную двигательную деятельность детей в разных формах: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, развлечения, праздники, Недели здоровья, соревнования и др. - продолжать просвещать родителей и поддерживать их в самообразовании в вопросах охраны и укрепления здоровья детей, в стремлении участвовать в педагогическом процессе и жизни детского сада.	В ДОУ поддерживаются необходимые санитарно – гигиенические нормы. Проводятся мероприятия, способствующие укреплению иммунной системы организма: гимнастика после сна, босохождение, прививание, кислородный коктейль, профилактика простудных заболеваний (оксолиновая мазь, витамины). Продолжается работа по укреплению эмоциональных связей и коррекции детско-родительских взаимоотношений посредством разнообразных форм совместной двигательной деятельности: развлечения, игры, игротеки, квесты, Недели здоровья, походы Педагоги и родители стараются на личном примере демонстрировать преимущества ведения ЗОЖ.
Формирование начальных представлений о ЗОЖ: - формировать у детей потребность в бережном отношении к своему здоровью, желанию вести ЗОЖ,	Обогащаются представления детей о функционировании организма человека. Расширяются представления о важности для здоровья гигиенических и закалывающих процедур, соблюдением режима дня, прогулок

- воспитывать у детей потребность соблюдать правила здоровьесберегающего поведения в быту, в ДОУ, на улицах города посредством цикла занятий по программе «Формирование культуры безопасности у детей от 3 до 8 лет» Л.Л. Тимофеевой и организации Недель здоровья.	на свежем воздухе. Педагог рассказывает о факторах, разрушающих здоровье человека, раскрывает возможности здорового человека. Поощряется стремление детей использовать в играх правила здоровьесберегающего поведения, разрешать проблемные ситуации, связанные с охраной здоровья. В образовательном процессе и режимных моментах используются разные виды здоровьесберегающих технологий. Реализуются проекты «Планета безопасности», «Неделя здоровья».
Приобщение детей к физической культуре: - расширять у детей представления и знания о многообразии физических и спортивных упражнений, - вызывать у детей стремление к выражению своих возможностей в процессе выполнения физических упражнений: правильно оценивать свои силы, мобилизовать их адекватно поставленным целям; - приступить к целенаправленному развитию физических качеств детей: скоростных, скоростно-силовых. Силы, гибкости, выносливости; - развивать чувство равновесия, координацию движений, ориентировку в пространстве; - закреплять приобретённые двигательные умения и навыки в процессе организации различных форм двигательной активности; - обучать детей элементам техники выполнения всех видов жизненно важных движений, спортивным играм и упражнениям; - закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться, непрерывно 2 мин, наперегонки, с преодолением препятствий; - закреплять умение лазать по гимнастической стенке разными способами; - совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться, прыгать через короткую скакалку разными способами; - закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать мяч на месте и в ходьбе, перебрасывать друг другу, обучить броску в баскетбольное кольцо; - закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон и спускаться с горы; проходить дистанцию в 1 км, кататься на двухколёсном велосипеде,	Образовательная деятельность по приобщению детей к физической культуре организуется в различных формах в течение дня: утренняя гимнастика, физкультурные занятия (1 в зале, 1 на воздухе и 2 в бассейне), подвижные игры и физические упражнения на прогулке, гимнастика после сна, самостоятельная двигательная деятельность, проектная деятельность и др. Физкультурные занятия проводятся в традиционной и игровой форме. Зимой занятия организуются на лыжах. Расширяется сфера применения спортивной терминологии словесных команд, указаний, кратких объяснений и сравнений в ходе ООД по физическому развитию. Актуальным становится развитие координации и точности движений. Применяются более сложные виды и способы ОВД, ритмические комплексы и утренней гимнастики, ОРУ с предметами, элементы спортивных игр (баскетбол, хоккей, бадминтон), ходьба на лыжах. На физкультурных занятиях продолжается использование «Полосы препятствий» для повышения двигательной активности и закрепления двигательных навыков. В группах и на игровых площадках организованы спортивные уголки, где дети учатся пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время. Педагог способствует развитию самостоятельности и творчества детей при выполнении физических и спортивных упражнений, в подвижных играх. Поощряется самостоятельная организация детьми подвижных игр детей, осознанное отношение к правилам, участие в соревнованиях, играх – эстафетах. Педагог и родители способствуют поддержанию интереса детей к различным видам спорта, сообщают о наиболее важных

самокате.	событиях спортивной жизни страны. Реализуются проекты «Олимпийские игры», «Удмуртия – спортивная республика», «ГТО», «ШЮБ». Дети участвуют в ежегодной городской Спартакиаде «Малыши открывают спорт!».
-----------	---

Основные виды движений - старшая группа (5-6 лет)

Катание, бросание, метание	прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину
Ползание, лазанье	ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;
Ходьба	ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;
Бег	бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих;

	в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5- 2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2х10 м, 3х10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой
Прыжки.	подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега; прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;
упражнения в равновесии	ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».
Общеразвивающие упражнения	упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; переключивание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжатие и разжимание кистей; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине; упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из

	положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место. Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.
Ритмическая гимнастика.	музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений. Катать друг друга, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой и ёлочкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию (1-2 км). Участвовать в спортивных играх и играх – эстафетах. <i>Городки.</i> Бросать биты сбоку, занимая правильное и.п. знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3м) и кона (5-6м) <i>Элементы баскетбола.</i> Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди. <i>Бадминтон.</i> Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем. <i>Элементы футбола.</i> Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов. Закатывать мяч в лунки, ворота. Передавать мяч ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд. <i>Элементы хоккея.</i> Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.
Строевые упр.	педагог продолжает обучение детей строевым

	упражнениям: построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.
--	--

Подвижные игры: педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

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

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

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

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

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

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

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

Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полу-кона (2-3 м); знание 3-4 фигур.

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

Формирование основ здорового образа жизни: педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

Активный отдых

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в т.ч., спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1 раз в месяц во второй половине дня, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА (дети седьмого года жизни)

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

- **Основные задачи** образовательной деятельности в области физического развития: обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;

- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;

- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;

- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;

- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;

- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;

- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

Содержание образовательной деятельности

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Программные задачи подготовительной группы

Задачи	Особенности организации
Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей: - продолжать работу по осуществлению мероприятий, способствующих сохранению здоровья детей, закаливанию, повышению защитных сил организма; - осуществлять контроль над формированием у детей правильной осанки; - обеспечить рациональный режим дня, достаточное пребывание детей на свежем воздухе; - организовывать разнообразную двигательную деятельность детей в разных формах: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, развлечения, праздники, Недели здоровья, соревнования и др. - продолжать просвещать родителей и поддерживать их в самообразовании в вопросах охраны и укрепления здоровья детей, в стремлении участвовать в педагогическом процессе и жизни детского сада.	В ДОУ поддерживаются необходимые санитарно – гигиенические нормы. Проводятся мероприятия, способствующие укреплению иммунной системы организма: гимнастика после сна, босохождение, прививание, кислородный коктейль, профилактика простудных заболеваний (оксолиновая мазь, витамины). Продолжается работа по укреплению эмоциональных связей и коррекции детско-родительских взаимоотношений посредством разнообразных форм совместной двигательной деятельности: развлечения, игры, игротеки, квесты, Недели здоровья, походы Педагоги и родители стараются на личном примере демонстрировать преимущества ведения ЗОЖ. Взрослые содействуют становлению физической и психологической готовности детей к школе, заботятся о развитии у детей ценностей созидателя.
Формирование начальных представлений о ЗОЖ: - воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, формировать потребность в гигиене, желанию вести ЗОЖ; - совершенствовать представления детей об особенностях строения и функционирования организма человека; - учить детей управлять своим телом, чувствами, эмоциями посредством упражнений самоконтроля, расслабления. - воспитывать у детей потребность соблюдать правила здоровьесберегающего поведения в быту, в ДОУ, на улицах города посредством цикла занятий по программе «Формирование культуры безопасности у детей от 3 до 8 лет» Л.Л. Тимофеевой и организации Недель здоровья.	Продолжается знакомство детей с особенностями строения и функционирования организма человека, устанавливаются зависимость деятельности различных органов и частей тела (сердце, мышцы и пр.) от физических нагрузок. Расширяются представления о важности для здоровья гигиенических и закаливающих процедур, соблюдением режима дня, прогулок на свежем воздухе, о роли солнечного света, воздуха, воды в жизни человека. Взрослые обращают внимание детей на необходимость заботливого отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. В образовательном процессе и режимных моментах используются разные виды здоровьесберегающих технологий. Реализуются проекты «Планета безопасности», «Неделя здоровья».
Приобщение детей к физической культуре: - совершенствовать технику выполнения детьми ОВД, добиваясь точности и выразительности; - формировать у детей умение правильно оценивать свои силы и возможности при	Образовательная деятельность по приобщению детей к физической культуре организуется в различных формах в течение дня: утренняя гимнастика, физкультурные занятия (1 в зале, 1 на воздухе и 2 в бассейне), подвижные игры и физические упражнения на прогулке, гимнастика после

реализации двигательных задач; соотносить результат движения с величиной приложенных усилий; - учить ставить двигательную задачу и находить рациональные способы её решения, соотносить последовательность, направление, характер действий с образцом педагога; - совершенствовать навыки самостоятельного регулирования двигательной активности, чередуя п/игры разной интенсивности друг с другом и с отдыхом; -совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения; - закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге; - добиваться активного движения кисти рук при броске, метании; -закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; - упражнять в лазании, перелезании с пролёта на пролёт по диагонали; - совершенствовать разные виды прыжков; - совершенствовать навыки ходьбы на лыжах, шагая на длинные дистанции (1-3км).	сна, самостоятельная двигательная деятельность, проектная деятельность и др. Физкультурные занятия проводятся в традиционной и игровой форме. Зимой занятия организуются на лыжах. Расширяется сфера применения спортивной терминологии словесных команд, указаний, кратких объяснений и сравнений в ходе ООД по физическому развитию. Подвижные игры, ОРУ и физические упражнения носит более сложный характер, вносятся элементы спортивных игр. Дети учатся соотносить свои двигательные с каким-либо видом спорта, сравнивают с движениями спортсменов. На физкультурных занятиях продолжается использование «Полосы препятствий» для повышения двигательной активности и закрепления двигательных навыков. В утреннюю гимнастику включается комплекс ритмических движений на степе. Педагог и родители способствуют поддержанию интереса детей к различным видам спорта, сообщают о наиболее важных событиях спортивной жизни страны. Реализуются проекты «Олимпийские игры», «Удмуртия – от игры к спорту», «ГТО», «ШЮБ». Дети участвуют в ежегодной городской Спартакиаде «Малыши открывают спорт!» Поощряется самостоятельная организация двигательной деятельности на игровых площадках, умение детей пользоваться спортивным оборудованием, придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. На прогулке организуются спортивные игры: городки, бадминтон, баскетбол, хоккей, футбол, шашки. дартс).
--	---

Основные виды движений - старшая группа (5-6 лет)

Катание, бросание, метание	бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину;
--	--

	катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).
Ползание, лазанье	ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;
Ходьба	ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;
Бег	бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;
Прыжки.	подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; сменяя ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование; прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

упражнения в равновесии	подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».
Общеразвивающие упражнения	упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжатие пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики; упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине; упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место. Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в т.ч., в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-

	оздоровительной работы.
Ритмическая гимнастика	музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад, в сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.
Строевые упражнения:	педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

Подвижные игры: педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в т.ч., игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки»,

«Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка». С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?».

«Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

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

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

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

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

Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание

4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве, в зале): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

Спортивные упражнения: педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

Формирование основ здорового образа жизни: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

Активный отдых

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные

спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1 раз в месяц во второй половине дня, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в т.ч., игры народов России, игры- эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в т.ч. физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье что предполагает:

-воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;

-формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;

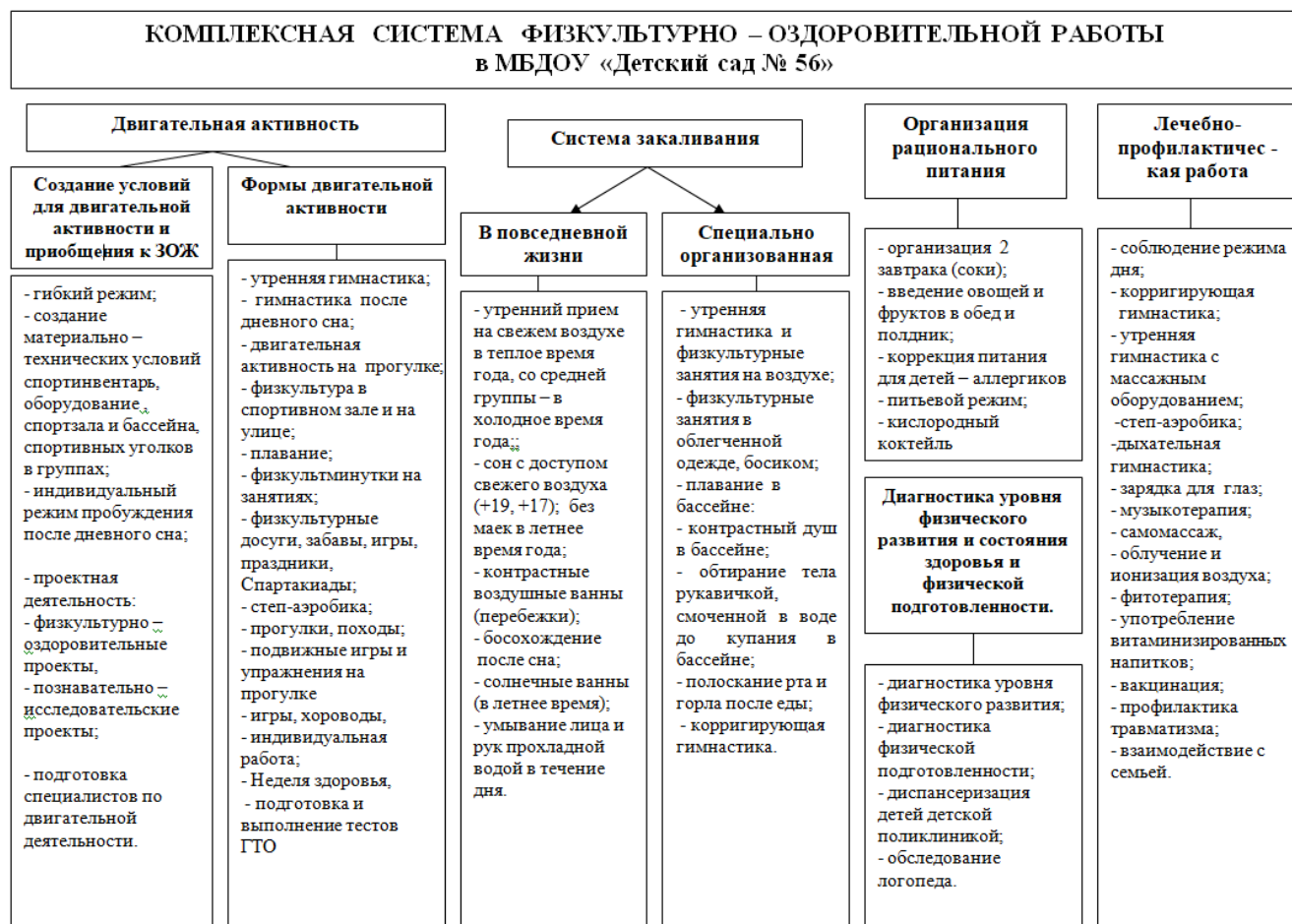
-становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;

-воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;

-приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;

-формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

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



Для реализации Программы используются различные образовательные и педагогические технологии, в т.ч. проектная деятельность, ИКТ, игровая и элементы оздоровительных технологий.

Основным средством физического воспитания детей являются физические упражнения, включённые в разнообразные формы двигательной активности, а также гигиенические и профилактические процедуры.

Организация образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников

Комплексный подход к сохранению и укреплению здоровья воспитанников ДОУ предполагает такую организацию, при которой создаются условия для оптимального физического развития ребенка.

К таким условиям относятся:

- двигательная развивающая среда, содержащая пособия и инвентарь для организации подвижных и спортивных игр, самостоятельной двигательной деятельности детей – спортивные уголки в группах и на игровых участках;
- организация таких форм детской деятельности, в которых развиваются физические качества, совершенствуются ОВД, и увеличивается двигательная активность детей;
- обогащение содержания самой двигательной деятельности детей;
- систематическое развитие предпосылок к ЗОЖ;
- развитие предпосылок учебной деятельности: умение выполнять задания в общем темпе, противостоять отвлечениям, удерживать задачу взрослого в течение занятия; прилагать волевые усилия для достижения цели, достигать результата, взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения заданий, осуществлять самоконтроль своей деятельности.
- Образовательная деятельность по физическому развитию дошкольников осуществляется в течение всего времени пребывания детей в ДОУ посредством разных форм организации в соответствии с возрастными особенностями, требованием СанПин и условиями детского сада.

Продолжительность и динамика двигательной активности детей в различных формах ООД

Форма организации	Возраст детей/ продолжительность			
	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7лет
Утренняя гимнастика	7-10 мин	7-10мин	10-15 мин	10-15мин
Физкультура	15мин	20мин	25мин	30мин
Физ. минутка	1-3 минуты в середине статического занятия			
Динамическая пауза	10-12 минут между занятиями (в зависимости от вида занятия)			
Гимнастика после сна	7-10мин	10-12 мин	10-12мин	12-15мин
Организованная двигательная деятельность на прогулке	10-12 мин		12-15мин	
Самостоятельная двигательная деятельность	Нерегламентированная ежедневная на прогулках по желанию детей			
Развлечения	15-20мин		25-30мин	
Праздники		30-40мин	40-60мин	

Особенности организации ООД по физическому развитию дошкольников в ДОУ.

ООД по физическому развитию детей проводится в форме физкультурных занятий. Содержание занятий строится в соответствии с программными задачами и отражено в перспективно-календарном плане.

Исходя из условий детского сада и общеобразовательной программы, занятия организуются 2 раза в неделю. В соответствии с СанПин длительность занятий в младшей группе составляет 15минут, в средней – 20, в старшей-25, в подготовительно – 30минут. Обучение рассчитано на 36 недель. При организации занятий по физкультуре учитываются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

В младших и средних группах физкультура проводится в зале, так как большинство детей не достигли 5-тилетнего возраста (*по СанПину физкультура на воздухе с детьми 5-7лет*). Занятия организуются с использованием игровых технологий, познавательной и здоровьесберегающей мотивации, «полосы препятствий» на повторение и закрепление ОВД, что позволяет повысить интерес детей к двигательной деятельности.

В зимний период в средних группах на утренней прогулке организуется двигательная деятельность детей на лыжах. Дети занимаются по подгруппам с инструктором по физкультуре.

В старших и подготовительных группах организуется 1 занятие в зале, 1 на воздухе (*зимой на лыжах*). Особенностью организации занятий в старшем дошкольном возрасте является использование:

- разных способов организации детей для выполнения ОВД: фронтальный, групповой, поточный, индивидуальный.
- познавательной, учебной и здоровьесберегающей мотивации,
- интеграции образовательных областей,
- разнообразия ОВД в одном занятии,
- приёмов активизации психических процессов,
- ИКТ в форме видеороликов с показом техники выполнения движений спортсменами.

Дети учатся ставить двигательную задачу и находить рациональные способы её решения, правильно оценивать свои действия, силы и возможности, соотносить результат с величиной приложенных усилий.

Особенности организации занятий по физкультуре на воздухе.

Исходя из требований СанПиН занятия физкультурой на свежем воздухе следует круглогодично организовывать с детьми 5-7 лет, при отсутствии у воспитанников медицинских противопоказаний, наличии у них спортивной одежды, соответствующей погодным условиям. В зимний период года занятия на открытом воздухе можно проводить при температуре воздуха до -15С без ветра. В теплое время года (с мая по сентябрь) при благоприятных метеорологических условиях физкультура на воздухе организуется во всех возрастных группах. В очень сырые, дождливые и морозные дни физкультурные занятия проводятся в зале.

Занятия на воздухе организуются в конце прогулки, особенно в холодное время года, чтобы дети после активной мышечной деятельности ушли в помещение. Летом занятия можно проводятся и перед прогулкой, но затем дети переодеваются, а на прогулке организуется спокойная деятельность.

Для проведения физкультурных занятий используется спортивная площадка с выносным и стационарным спортивным оборудованием.

Структура физкультурных занятий на воздухе остаётся неизменной. Занятие проводится при высокой двигательной активности детей. Моторная плотность не менее 80 -90 %.

Во избежание переохлаждения детей, особенно в холодное время года, более широкое используются пробежки и прыжки между выполнением различных видов физических упражнений. При организации детей используется фронтальный и групповой способ. Большое внимание уделяется подбору подвижных игр и игр-эстафет, они должны быть знакомы детям. В эстафетах участвует сразу 4-5 команд. ОВД организуются на повторение и закрепление материала. Особенностью проведения ОРУ является отсутствие значительных пауз и остановок: по окончании одного упражнения дети принимают исходное положение для следующего и сразу приступают к его выполнению, поэтому используются музыкально-ритмические комплексы.

Сохранению высокой работоспособности детей на протяжении всего занятия способствует правильное сочетание нагрузки и активного отдыха: упражнения высокой интенсивности (бег, прыжки, подвижные игры) чередуются с упражнениями низкой и средней интенсивности (ходьба, перестроения, метание, упражнения в равновесии).

Во время физкультурных занятий, проводимых на воздухе, успешно решаются задачи закаливания, воспитания общей выносливости, чрезвычайно эффективно повышаются защитные функции организма.

Время и место проведения утренней гимнастики и физкультурных занятий отражено в расписании ООД по физическому развитию дошкольников и циклограмме деятельности инструктора по физкультуре, согласовано медицинским работником ДООУ и утверждено заведующим.

Особенности планирования физкультурных занятий в ДОУ.

Для организации физкультурных занятий в спортивном зале разработан перспективно – календарный план для каждой возрастной группы.

Содержательный компонент перспективно – календарного планирования ООД по физическому развитию дошкольников разработан на основе ФОП ДО.

Для распределения программного содержания и учебной нагрузки физкультурных занятий используется образовательной технологии М.Д. Маханёвой «Воспитание здорового ребёнка», которая приближена к условиям нашего детского сада.

Перспективно – календарный план составлен с учётом проведения 1 занятия физкультуры *в зале и 1 на воздухе* в неделю для детей старшего возраста. И 2 занятия в зале для детей младшей и средней группы. По рекомендации автора технологии «Воспитание здорового ребёнка» М.Д. Маханёвой физкультура на воздухе планируются с учётом переноса ранее изученного материала (*в зале*) в естественные условия, проведения занятия в игровой форме (*подвижные и эстафетные игры*).

План оформлен в таблице, что позволяет увидеть структуру занятия и его программное содержание с учётом обучения, повторения и закрепления ОВД, использования ОРУ, подвижных игр, строевых упражнений. Планирование физкультурных занятий в виде таблицы доступны и понятны каждому педагогу.

Дополнительно в таблицу включён раздел «Полоса препятствий», в котором отражены ОВД на совершенствование двигательных навыков детей. Полоса препятствий используется на занятии, в котором запланировано упражнение на равновесие, ползание или лазание. Для активизации двигательной деятельности детей данное упражнение включается в полосу препятствий, которая дополняется ранее разученными видами движений (*прыжки, ползания, ходьба, ползание и др.*).

Месяц	Неделя	Строевые упр.	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание, бросание	Лазанье ползание	Подвижная игра	Полоса препятствий
-------	--------	---------------	--------	-----	-----	------------	--------	-------------------	------------------	----------------	--------------------

Длительность физкультурных занятий в соответствии с СанПиН

2 младшая	15 минут
Средняя	20 минут
Старшая	25 минут
Подготовительная	30 минут

Длительность структурных частей физкультурного занятия в минутах

Группа	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
		ОРУ	ОВД	ИГРА	
2 младшая	1,5 - 2	3-4	7-8	3	1-2
Средняя	2-3	5-6	11-12	3-4	2-3
Старшая	3-4	6-7	13-15	4-5	3-4
Подготовительная	3-4	6-7	14-15	4-5	3-4

Моторная плотность занятия в зале (отношение времени занятия, затраченного ребенком на движения к общей продолжительности занятия, выраженное в процентах) должна составлять не менее 70 %; на воздухе - не менее 80 %.

Для обеспечения тренировочного эффекта на занятиях в зале средний уровень ЧСС у детей 3 - 4 лет составляет - 130 - 140 уд./мин, на воздухе - 140 - 160 уд./мин; у детей 5 - 7 лет - в зале 140 - 150 уд./мин; на воздухе - 150 - 160 уд./мин.

Занятие по физической культуре состоит из трех частей:

Вводная – помогает организовать, собрать и активировать внимание, вызвать у них интерес к занятию, создать бодрое настроение. В нее входит: беседа, построения, перестроения, упражнения в ходьбе, беге.

Основная – в ней формируются двигательные навыки и умения, развиваются физические качества. В нее входит: общеразвивающие упражнения с предметами и без, основные виды движений, подвижная игра.

Заключительная – снижение физической нагрузки, приведение организма ребенка в относительно спокойное состояние, сохранив при этом бодрое настроение, подведение итогов занятия. В нее входит: игра малой подвижности, пальчиковая гимнастика, движения со словами, дыхательная гимнастика, самомассаж, различные виды ходьбы.

Занятие по физической культуре может быть организована разнообразно:

- ✓ по традиционной схеме
- ✓ состоящие из набора подвижных игр и игровых заданий большой, средней и малой интенсивности.
- ✓ тренировки в основных видах движений
- ✓ ритмическая гимнастика
- ✓ соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей
- ✓ зачеты, во время которых дети выполняют диагностические задания
- ✓ сюжетно - игровые
- ✓ по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцо, брос, полоса препятствий, 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.

Организация проектной деятельности «Неделя здоровья».

Одной из форм физкультурно – оздоровительной деятельности по приобщению детей к ЗОЖ, к физической культуре является совместная проектная деятельность. Проекты реализуются посредством организации Недели здоровья 2 - 3 раза в год с детьми старшего дошкольного возраста, родителями и сотрудниками ДОУ. Цели Недели здоровья:

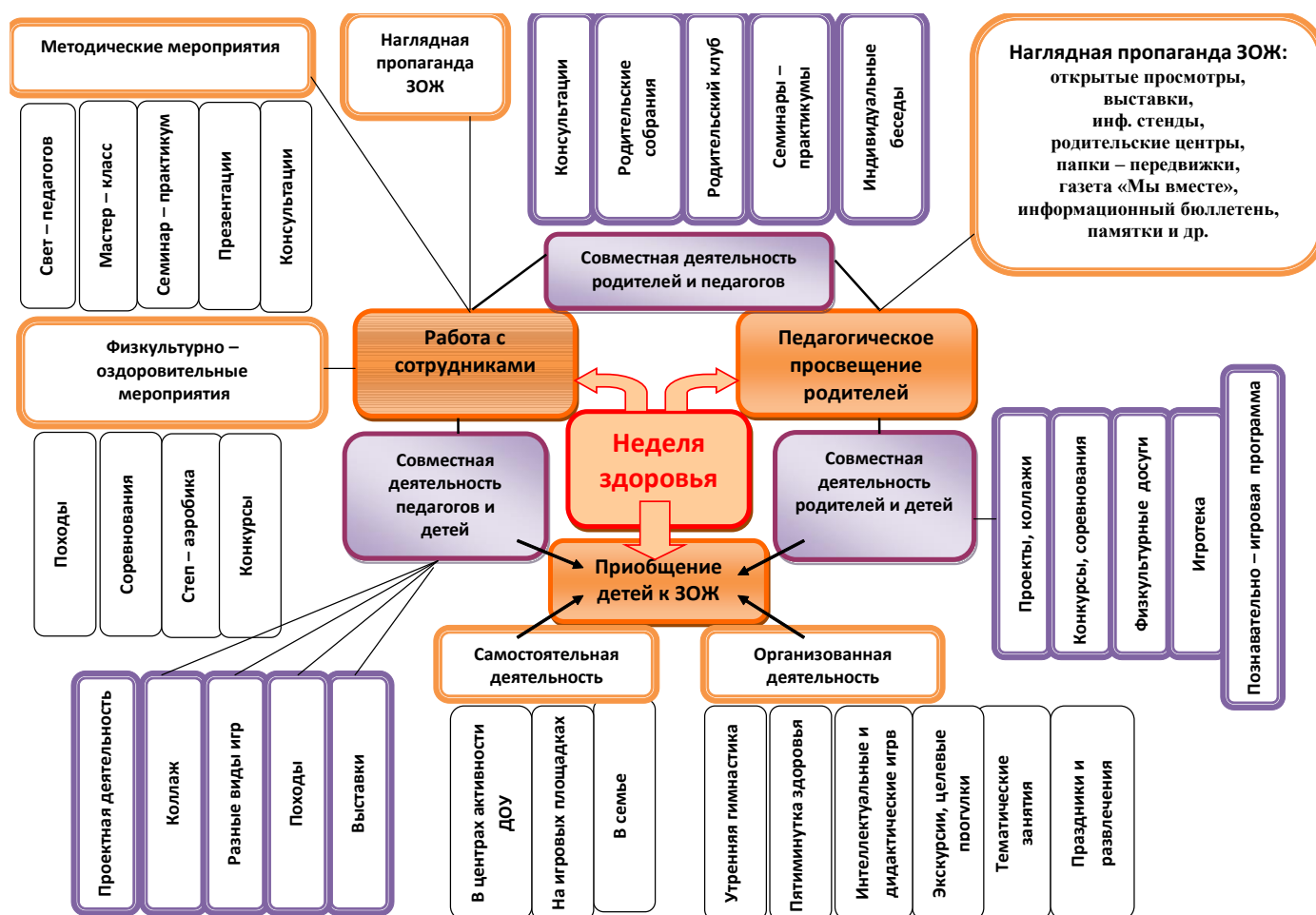
- 1 профилактика нервной системы, оздоровление организма и поддержание положительно-эмоционального состояния психики ребенка;
- 2 приобщение детей дошкольного возраста к основам здорового образа жизни, занятиям спортом;
- 3 привлечение внимания педагогов и родителей к проблеме физического воспитания дошкольников; пропаганда физической культуры и спорта в семье.

Приём «погружения» всех участников процесса в двигательную и познавательную деятельность, в атмосферу физической культуры, здорового образа жизни предоставляет всем возможность глубоко осознать, почувствовать то, что испытывает человек в процессе активного движения и занятий физкультурой.

Традиционно в саду проходит Неделя здоровья «Удмуртия – от игры к спорту», в рамках празднования государственности УР.

Во второй половине года организуются Недели здоровья разной тематики: «Планета безопасности», «Школа юного бойца» к 23 февраля, «В здоровом теле здоровый дух» к всемирному дню здоровья, «ГТО», «Олимпийские игры» в период проведения Зимней или Летней Олимпиады, «Спортивные игры с мячом» и др.

Модель Недели здоровья



Организация физкультурно-досуговой деятельности физкультурно-оздоровительной направленности.

Культурно досуговая деятельность – важная часть системы организации жизни детей и взрослых в детском саду, которая имеет широкий спектр влияния на образование и физическое развития ребёнка и основывается на традициях детского сада, и организуется в различных формах активного отдыха.

В ДОУ проводятся спортивные и интегрированные развлечения и праздники, пешие и лыжные походы, Недели здоровья, соревнования и чемпионаты по разным видам спорта. Целью таких мероприятий является не только приобщение детей к ЗОЖ и физкультуре, но и воспитание нравственных и патриотических чувств, умение действовать в коллективе, переживать за своих сверстников, проявить свои двигательные способности. Психологическая и эмоциональная составляющая мероприятий активного отдыха даёт дошкольникам возможность раскрыться, проявить инициативу, творчество и самостоятельность.

В теплое время года мероприятия организуются на воздухе с совмещением возрастных групп, что позволяет детям наладить дружеские отношения не только в своей группе, но и с другими сверстниками. Такая организация способствует и проявлению командного духа, соревновательной мотивации.

В течение учебного года воспитанники 5-7 лет участвуют не только в мероприятиях на уровне ДОУ, но и становятся активными участниками городских соревнований и праздников.

Организация летней физкультурно - оздоровительной работы в ДОУ.

Летний оздоровительный период считается особым образовательным периодом со свойственными только ему специфическими подходами к организации, планированию и реализации целей и задач «педагогике лета». В отличие от других уровней общего образования, дошкольники посещают детский сад и, соответственно получают комплекс педагогических услуг.

Лето - прекрасное время года для физического, познавательного и художественно-эстетического развития детей. Для использования благоприятных погодных условий, естественных природных факторов увеличивается время пребывания детей на воздухе до 8-8,5 часов в день.

Цель – сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей посредством организации физкультурно – оздоровительной работы, пропаганды здорового образа жизни среди всех участников воспитательно-образовательного процесса, использования природных ресурсов летнего периода.

Задачи летнего оздоровительного периода:

- реализовать систему мероприятий, направленных на оздоровление и физическое воспитание детей;
- удовлетворить потребность растущего организма в отдыхе, творческой деятельности и движении;
- создать комфортные условия для физического, психического, нравственного воспитания каждого ребенка, развития у них любознательности и познавательной активности;
- организовать здоровьесберегающий режим, обеспечивающий охрану жизни, предупреждение заболеваемости и детского травматизма;
- осуществлять просвещение родителей по вопросам воспитания и оздоровления детей в летний период.

При организации летней оздоровительной работы педагоги ДОО соблюдают следующие требования:

1. Ежедневно проводят прием детей, утреннюю гимнастику на улице в соответствии с погодой;
2. Ежедневно перед выходом детей на прогулку проверяют безопасность территории площадки, песочницы и пр.;
3. Контролируют наличие головных уборов у детей;
4. Осуществляют питьевой режим на прогулке;
5. Проводят закаливающие мероприятия;
6. Организуют ООД по физическому развитию 2 раза в неделю на воздухе, 2 раза в бассейне.
7. Создают условия для двигательной активности детей на прогулке, повышению которой способствует вынос спортивного оборудования и атрибутов, организация подвижных игр, соревнований, развлечений.

Основными формами организованной образовательной деятельности детей по физическому развитию в летний период остаются утренняя гимнастика, физкультурные занятия, праздники и развлечения, подвижные игры и упражнения.

Особенностью данных форм работы является организация их на свежем воздухе во всех возрастных группах.

Каждая ООД имеет свою специфику проведения отличную от проведения физкультуры в помещении.

Утренняя гимнастика на воздухе.

Гимнастика на воздухе - двигательный процесс, способствующий повышению общего тонуса организма, укреплению здоровья, улучшению деятельности сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, обмена веществ, укреплению и развитию мышц, формированию правильной осанки.

Утренняя гимнастика в ДОО организуется на спортивной площадке по возрастным параллелям: 8.00 - младшие группы; 8.10 – средние группы, 8.25 – старшие группы. Зарядку с детьми раннего возраста и 1 младшей группы организуют воспитатели на групповых игровых площадках.

Утренняя гимнастика всегда проводится под музыку, что вызывает у детей эмоциональный подъем, радостные ощущения, появляется чувство бодрости, повышается работоспособность.

Разработаны авторские музыкально - ритмические (*танцевальные флешмобы*) комплексы под современные детские и эстрадные песни, в которые включены ОРУ, имитационные и танцевальные движения. Длительность комплекса 2 – 2,5 минуты, поэтому на зарядке дети исполняют 1-2 флешмоба, подвижная или музыкальная игра. В процессе танца дети учатся

согласовывать движения рук и ног с ритмом песен, действовать в одном темпе с музыкой, создавать эмоциональный выразительный образ, ориентироваться в пространстве.

В заключительной части организуются малоподвижная игра по желанию детей. В конце недели проводится игровая гимнастика с подвижными, народными и музыкальными играми.

Физкультурные занятия на воздухе.

План физкультурных занятий составлен с учётом условий спортивной площадки ДОУ, наличием спортивного выносного оборудования и интеграции образовательных областей.

Физкультурные занятия проводятся 2 раза в неделю в соответствии с требованием СанПин (2.4.1.3049-13 п. 12.5) к организации занятий.

Планирование подразумевает тематический принцип организации занятий. Двигательное содержание подбирается в соответствии с темами: «Луг и его обитатели», «Лес и его обитатели», «Вода и её обитатели», «Спорт».

Физкультура организуется в игровой и традиционной форме на повторение и закрепление ОВД: ходьба, бег, прыжки, метание, бросание, упражнения на равновесие, подлезания.

На занятии по физкультуре соблюдается принцип «Меньше слов, больше дела»

Начиная со средней группы, практически в каждое занятие включены эстафеты, способствующие развитию физических качеств и применению двигательных умений в естественных условиях, проявлению командного духа. Для повышения ДА детей организуется 4-5 команд, используются индивидуальные, парные и эстафеты с капитаном.

Со старшего возраста на занятиях по физкультуре организуется обучение детей элементам футбола, бадминтона, баскетбола.

Подвижные игры занимают большую часть занятий. Большая площадь спортивной площадки даёт возможность лучше развить скорость, сильнее размахнуться при броске, толкнуться при прыжке, развить ориентировку в пространстве, координацию движений.

Вводная часть, ОРУ, подвижные игры и эстафеты проводятся с музыкальным сопровождением.

Развлечения и праздники

В летний оздоровительный период особое место занимают физкультурные праздники и развлечения, которые зарекомендовали себя как наиболее эффективная форма активного отдыха детей. Главное требование к любому празднику – активное участие в нем каждого ребенка.

Целью физкультурных развлечений и праздников являются обобщение полученных детьми знаний по пройденным летом темам. Вызывая радостные эмоции, развлечения одновременно способствуют закреплению знаний детей об окружающем мире, совершенствованию двигательных умений, развитию физических качеств, внимания, мышления, воспитанию чувства коллективизма, дружбы.

Физкультурное развлечение не требует специальной подготовки, оно строится на хорошо знакомом детям двигательном материале (*игры, эстафеты, игровые упражнения*), объединенном одной темой.

Летом развлечения организуются во всех возрастных группах 2 раза в месяц: 1 физкультурное и 1 музыкальное. Развлечения проводятся на спортивной площадке с несколькими группами одновременно (*по возрастным параллелям*).

Длительность развлечений для детей 3-5 лет не более 30 минут, 5-7 лет – не более 40 минут.

В отличие от развлечений, спортивный праздник организуется 1 раз в летний период. Дополнительно праздники проводятся, если летом реализуется какой – либо спортивный проект. (*«Летние Олимпийские игры», «Лето, солнце и вода – наши лучшие друзья»*)

Праздники проводятся в форме путешествий по станциям с использованием поисковой, двигательной и познавательной деятельности. Интеграция образовательных областей позволяет детям не только закрепить полученные знания, но и узнать что-то новое, проявить личностные качества, инициативу, самостоятельность. Территориально в празднике используются все свободные площадки ДОУ. Длительность не более 40 минут для детей 3-5 лет, и не более 60 минут – 5-7 лет.

Модель двигательной активности дошкольников в различных формах ООД

Формы организации	Вариативное содержание	Особенности организации
Эмоционально – стимулирующая утренняя гимнастика.	- Традиционный комплекс ОРУ с включением упражнений имитационного характера; - Комплекс музыкально - ритмической гимнастики; - Игровой комплекс: подвижные игры и игровые упражнения на развитие разных мышц; - Комплекс ОРУ с предметами (мяч, верёвки, палки, кубики и т.п.); - Комплекс степ - аэробики. - Комплекс «Полоса препятствий»	Ежедневно утром. В холодное время года в спортивном, музыкальном и хореографическом зале. В теплое время года - под музыку на спортивной площадке. Длительность: Младшая группа – 7-10минут Средняя группа – 7-10минут Старшая группа – 10-15 минут Подготовительная группа – 10-15 минут.
Физкультурное занятие.	- Занятия традиционного типа; - Занятия тренировочного типа (на лыжах с детьми 6-7лет); - Занятия игрового и сюжетно-игрового характера; - Диагностическое занятие. В содержание каждого занятия включены ОРУ и физические упражнения на укрепление «мышечного корсета» и свода стопы, на развитие дыхания, координацию движений рук и ног, на развитие гибкости, на развитие силы и выносливости, на растяжку мышц рук, ног и позвоночника. Для закрепления ОВД: прыжки, ползание, лазание, подлезание, ходьба на равновесие практически на каждом занятии используется «Полоса препятствий».	Младшая группа – 15минут 2 раза в неделю в спортивном зале. Средняя группа – 20 минут 2 раза в неделю в спортивном зале. Старшая группа – 25 минут 1 раз в спортивном зале, 1 - на воздухе. Подготовительная группа – 30 минут 1 раз в спортивном зале, 1 - на воздухе.
Гимнастика после дневного сна.	- Разминка в постели - потягивающиеся упражнения и самомассаж; - Комплекс упражнений с оздоровительной ходьбой по ребристым дорожкам, акупунктурным коврикам;	Ежедневно при открытых фрамугах в спальне и в игровой комнате. Длительность 7 – 10 минут, 10-12, 12-15.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.	- Игры низкой и средней интенсивности на развитие основных видов движения; - Игры на развитие физических качеств; - Народные игры; - Спортивные игры и упражнения - Игровые упражнения на развитие внимания, пространственных представлений и ориентации.	Ежедневно на утренней и вечерней прогулках. Длительность в младших и средних группах 10-12 минут. В старших и подготовительных 12-15минут.
Целевые прогулки, прогулки-походы в лес, на луг.	- Движение по маршруту. Ходьба с преодолением естественных препятствий и наблюдениями за природными явлениями. - Свободные игры на поляне, беседы о красоте деревьев, листьев, цветов, наблюдения за жуками, бабочками, птицами.	Целевые прогулки со средней группы - 1 раз в неделю. Походы с детьми 6-7 лет осенью и зимой. Длительность 3 часа с двухразовым привалом

	- Подвижные игры средней и низкой интенсивности с включением дыхательной гимнастики.	(15-20минут) на питьё и игры.
Неделя здоровья.	- Сюжетно-тематический праздники и развлечения; - Подвижные, спортивные игры и упражнения; - Игротеки с родителями, соревнования - Познавательная и продуктивная деятельность.	2 раза в год с детьми старшего дошкольного возраста.
Физкультурные праздники, развлечения.	-Подвижные игры, эстафеты, аттракционы, игровые упражнения, связанные между собой одним сюжетом.	Для детей старшего дошкольного возраста праздники 2 раза в год (зимний, летний). длительность от 40 минут и не более 1 часа. Развлечения ежемесячно 30-40минут. Для детей 4-5 лет развлечения ежеквартально до 30минут.
Индивидуальная работа по развитию движений.	- физические, игровые и спортивные упражнения для формирования двигательных умений, физических качеств с подгруппой детей или индивидуально.	Ежедневно во время прогулки. Длительность 10-15 минут.
Самостоятельная деятельность	Нерегламентированная двигательная деятельность детей, по желанию.	Ежедневно в разные отрезки режима дня.
Соревновательная деятельность	- спартакиада по лёгкой атлетике, - шашечный турнир, - лыжные гонки, - весёлые старты, - чемпионат по прыжкам через скакалку, - чемпионат по игре «Попади в мяч» и пр.	Для детей старшего дошкольного возраста в течение года по плану инструктора по физкультуре.
Плавание в бассейне.	- упражнения для освоения водной среды, - плавание разными способами, - подныривание, - плавание с надувными игрушками, - игры на воде.	Младшая группа – 15минут 2 раза в неделю Средняя группа – 20 минут 2 раза Старшая группа – 25 минут 2 раз Подготовительная группа – 30 минут 2 раз
Физкультминутка.	Комплекс упражнений с разными видами здоровьесберегающих технологий.	Ежедневно во время проведения занятий. Длительность 1 - 3 минуты.

2.4 Содержание регионального компонента образовательной области «Физическое развитие» к основной общеобразовательной программе ДОУ.

Содержание разработано для детей старшего дошкольного возраста и направлено на активизацию двигательной и познавательной деятельности.

Двигательное направление «Обогащение двигательного опыта детей, совершенствовать физические качества детей за счет элементов сезонных видов спорта, характерных для региона, подвижных игр народов УР» реализуется через решение следующих задач:

1. Познакомить и разучить с детьми игры разных национальностей: удмуртские, русские и др.
2. Развивать интерес детей к физической культуре, спорту, спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, хоккей, футбол и др.), обеспечивая разнообразную двигательную деятельность.
3. Проводить занятия и физкультурные досуги с использованием народных подвижных игр.

Познавательное направление «Развитие интереса дошкольников к событиям спортивной и физкультурной жизни республики, воспитание патриотические чувств» реализуется через решение следующих задач:

1. Формировать представления детей о популярных видах спорта, ориентируясь на классификацию: зимние – летние.
2. На основе данной классификации рассказать детям о крупнейших международных соревнованиях – Олимпийские игры (история возникновения, символика, рассказы о проведённых и предстоящих Олимпиадах). Обеспечить понимание связи: сезон - вид спорта - Олимпиада.
3. Познакомить детей с биографией и результатами спортсменов из Удмуртии, входящих в состав сборной России (СССР).
4. Рассказать (расширить знания) детям об организации спортивных секций в родном городе, о спортивных объектах: стадион, Ледовый дворец, Дом спорта «Прогресс», бассейн, зал спортивной гимнастики, лыжная база, тир, СЮТур и др.
5. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать детям наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны. Привлекать внимание детей и родителей к проводящимся в городе (республике) спортивным мероприятиям.

Основной образовательный материал, предлагаемый к рассмотрению детьми:

1. Основные виды спорта, культивируемые в республике.
2. Народные игры.
3. Спортсмены УР в олимпийском движении.
4. Спортивные события города, республики.
5. Участие в городских спортивных мероприятиях.

Методическое обеспечение регионального компонента:

1. «Детские подвижные игры народов СССР» под ред. Т.И.Осокиной, М., «Просвещение», 1988
2. «Спортивная гордость Удмуртии», Г.Г.Грязев, Ижевск: Удмуртия, 2009.
3. Интернет ресурсы.

Региональный компонент реализуется через следующие формы организации:

1. Проекты «Удмуртия – от игры к спорту», «Олимпийские игры», «В школу со знаком ГТО!»,
2. Развлечения и праздники.
3. Соревнования, турниры, чемпионаты.
4. Физкультурные занятия (подвижные игры, спортивные упражнения).
5. Просмотр авторских видеороликов и фильмов.
6. Познавательная игра «Кто хочет стать спортсменом (чемпионом, генералом)»
7. Дидактические игры.
8. Интерактивные и фото выставки.
9. Экскурсии.
10. Детская проектная деятельность совместно с родителями.

Содержание регионального компонента <i>(по мере появления новых или отсутствия спортсменов в Российской сборной содержание может меняться)</i>						
	Старшая группа			Подготовительная группа		
Образовательный раздел	Задачи:	Предполагаемый материал	Реализация	Задачи:	Предполагаемый материал	Реализация
Подвижные игры	Познакомить и разучить с детьми удмуртские подвижные игры.	Удмуртские игры: «Тябык», «Ву-мурт», «Серый зайка», «Капуста», «Растяпа», «Италмас».	Физкультурные занятия в зале, на воздухе, в бассейне. Самостоятельная двигательная деятельность. Физкультурные досуги, праздники и соревнования.	Познакомить и разучить с детьми игры разных национальностей: удмуртские, русские.	Удмуртские игры: «Тябык», «Ву-мурт», «Серый зайка», «Капуста», «Растяпа», «С платочком», «Охота на лося», «Горшок с маслом». Русские игры: «Гори ясно», «Водяной», «Челнок», «Платок», «Гуси-лебеди», «Игра с бревном», «Мигалки».	Физкультурные занятия в зале, на воздухе, в бассейне. Самостоятельная двигательная деятельность. Физкультурные досуги, праздники и соревнования.
Спортивные игры и упражнения	Развивать интерес детей к физической культуре и спорту, обеспечивая разнообразную двигательную деятельность.	Игры: городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, шашки. Лёгкая атлетика: бег, прыжки, метание; Плавание, лыжные гонки.	Физкультурные занятия в зале, на воздухе, в бассейне. Самостоятельная двигательная деятельность. Продуктивная деятельность. Физкультурные досуги, праздники и соревнования.	Развивать интерес детей к физической культуре и спорту, обеспечивая разнообразную двигательную деятельность.	Игры: городки, бадминтон, теннис баскетбол, футбол, хоккей, шашки. Лёгкая атлетика: бег, прыжки, метание; Плавание, лыжные гонки, биатлон.	Физкультурные занятия в зале, на воздухе, в бассейне. Самостоятельная двигательная деятельность. Продуктивная деятельность. Физкультурные досуги, праздники и соревнования.
Виды спорта и спортивные соревнования	1.Формировать представления детей о видах спорта, ориентируясь на классификацию: летние - зимние.	Летние: Лёгкая атлетика, плавание, велоспорт, теннис, бадминтон, футбол, волейбол. Зимние: лыжные	Беседы, выставки, просмотры фильмов «Спортсмены Удмуртии», «Зимние Олимпийские виды спорта»,	1. Расширить знания детей о видах спорта, ориентируясь на классификацию: «Летние Олимпийские виды спорта - Зимние Олимпийские виды спорта».	ЛОВС: Велоспорт, стрельба, гимнастика (спорт., худож.), Водные виды спорта (плавание, прыжки), Единоборства (борьба, бокс, фехтование,	Беседы, выставки, просмотр фильмов «Спортсмены Удмуртии», «Зимние Олимпийские виды спорта», «Летние Олимпийские виды спорта», «Секции

	2.Сообщать детям наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.	гонки, биатлон, фигурное катание, санный спорт, хоккей. Чемпионаты, олимпийские игры, кубки мира и др.	«Летние Олимпийские виды спорта», «Секции города Глазова», дидактические игры, целевые прогулки, детские проекты.	2. На основе данной классификации рассказать детям о крупнейших международных соревнованиях – Олимпийские игры. Обеспечить понимание связи: сезон - вид спорта - Олимпиада. 3.Сообщать детям наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны: чемпионаты, олимпийские игры, кубки мира. Вести календарь Олимпийских игр.	<i>дзюдо, тхэквандо).</i> <i>Лёгкая атлетика (бег, ходьба, прыжки, метание)</i> Тяжёлая атлетика. Гребные виды. Конный спорт. Спортивные игры (<i>футбол,волейбол, баскетбол, хоккей на траве, водное поло, гандбол, теннис, бадминтон</i>) ЗОВС: лыжные гонки, биатлон, санный спорт, бобслей, скелетон фигурное катание, бег на коньках, прыжки с трамплина, горные лыжи, хоккей, кёрлинг. Символика ОИ: флаг, девиз, талисманы, медали.	города Глазова»; викторины, презентации «История возникновения ОИ», рассказы детей, познавательная игра «Кто хочет стать спортсменом», «Кто хочет стать чемпионом»; дидактические игры, детские проекты, целевые прогулки, просмотр спортивных трансляций.
Спортсмены Удмуртии	Познакомить детей с биографией и результатами спортсменов из Удмуртии, входящих в состав сборной России (СССР).	<i>Лыжи</i> Максим Вылегжанин, Галина Кулакова <i>Биатлон</i> Иван Черезов, Ульяна Кайшева. <i>Плавание</i> Сергей Большаков <i>Шахи</i> Алексей Чижов <i>Пулевая стрельба</i> Дарья Вдовина <i>Гимнастика</i> Давид Белявский <i>Мини футбол</i>	Беседы, выставки, видео – просмотры, викторины. рассказы детей, фото альбомы – справочники «Спортсмены Удмуртии».	Познакомить детей с биографией и результатами спортсменов из Удмуртии, входящих в состав сборной России (СССР).	<i>Лыжи</i> Максим Вылегжанин, Галина Кулакова, Тамара Тихонова, Дима Япаров, Влад Лекомцев. <i>Биатлон</i> Валерий Медведцев Иван Черезов, Ульяна Кайшева, <i>Хоккей, следж-хоккей</i> Фёдор Тютин, Владимир Каманцев <i>Стрельба</i> Андрей Коньков, Дарья Вдовина	Беседы, выставки, видео – просмотры, викторины, презентации, рассказы детей, фото альбомы – справочники «Спортсмены Удмуртии».

		Дмитрий Лысков			<i>Велоспорт</i> Тимофей Иванов, Антон Синцов <i>Лёгкая атлетика</i> Марина Азябина, Елена Наговицына <i>Гимнастика</i> Давид Белявский <i>Мини футбол</i> Дмитрий Лысков Даниил Кугузов, <i>Фигурное катание</i> Елизавета Туктамышева, Алина Загитова	
Спортивная жизнь Глазова	Рассказать детям о спортивных объектах Глазова. Привлекать внимание детей и родителей к проводящимся в городе (республике) спортивным мероприятиям.	Стадион, Ледовый дворец «Глазов Арена», Дом спорта «Прогресс», бассейн, стрелковый тир, лыжная база, СЮТур	Беседы, выставки, видео – просмотры, экскурсии.	Расширить знания детей о спортивных объектах Глазова, о спортивных секциях. Привлекать внимание детей и родителей к проводящимся в городе (республике) спортивным мероприятиям.	<i>ДЮСШ №1</i> : борьба греко-римская; бокс; биатлон; большой теннис; легкая атлетика; лыжный спорт; настольный теннис; стрельба пулевая; тяжелая атлетика; фигурное катание; кикбоксинг; гимнастика спортивная; шахматы. <i>ДЮСШ №2</i> : мини-футбол, хоккей, гандбол, волейбол, баскетбол, русская лапта. <i>СЮТур</i> : туризм, спортивное ориентирование.	Беседы, выставки, видео – просмотры, викторины, презентации, рассказы детей, экскурсии.

2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников по реализации задач физического развития дошкольников.

В последнее время отмечается ухудшение состояния здоровья детей дошкольного возраста. Поступая в детский сад многие дети имеют отклонения в физическом развитии: нарушение осанки, излишний вес, задержка в развитии физических качеств. Одной из причин таких результатов является недостаточная осведомлённость родителей в вопросах физического воспитания детей.

Формирование потребности в движении дошкольников зависит не только от выполнения физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ, но и от условий жизни, педагогической культуры, возможностей окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития ребёнка. Для повышения интереса детей к физической культуре необходимо тесное взаимодействие педагогов с семьями воспитанников.

Задачи сотрудничества:

- повышение роли семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;
- развитие инициативы родителей в формировании у детей привычки к ведению ЗОЖ и устойчивого интереса к физической культуре;
- формирование общественного мнения о значимости ЗОЖ, физической культуры в ДОУ и семье.

Семья и дошкольное учреждение – два важных социальных института социализации ребенка. Без родительского участия процесс воспитания невозможен, или, по крайней мере, недостаточен.

Включение родителей ДОУ в совместную деятельность происходит в двух направлениях: педагогическое просвещение и физкультурно –оздоровительная деятельность. Осуществляется систематическое, разностороннее просвещение родителей, включая «передачу» теоретических знаний и оказания им помощи в приобретении практических навыков физического воспитания детей. У родителей есть возможность принимать непосредственное участие в образовательной деятельности по физическому развитию своих детей, а по необходимости – обратиться за квалифицированной помощью к педагогам ДОУ.

В целях информирования и просвещения родителей используются наглядные формы работы:

- общие информационные стенды: «Детский сад представляет», «На зарядку становись», «Мы вместе» с рубриками: «Советы Доброго доктора», «Советы наших педагогов», «Психологи советуют»,
- групповые родительские центры;
- папки-передвижки; памятки, советы, заповеди, рекомендации.

Таким образом, для полноценного физического развития дошкольников педагогам используют разные формы по привлечению родителей к физкультурно – образовательному процессу.

Среди используемых в саду форм взаимодействия наиболее эффективными являются формы совместного творчества детей, родителей и педагогов (детские проекты) и совместные физкультурно – оздоровительные мероприятия.

Формы взаимодействия с семьями воспитанников

	Формы работы	Цель	Сроки	Ответственные
1.	Выступления на родительских собраниях	Ознакомление родителей с физкультурно – образовательной работой ДОУ, рассмотрение и обсуждение вопросов по актуальным для родителей темам.	2 раза в год	инструктор по физкультуре
2.	Групповые и индивидуальные консультации	Педагогическое просвещение родителей по вопросам физического развития и воспитания детей; разработка рекомендаций.	1 раз в месяц	инструктор по физкультуре
3.	Оформление информационных материалов	Информирование родителей по планируемым и пройденным мероприятиям. Рекомендации по физическому развитию ребёнка.	1 раз в месяц	инструктор по физкультуре
4.	Совместные физкультурно – оздоровительные мероприятия	Формирование практических навыков взаимодействия родителей с ребенком в процессе совместной деятельности.	1 раз в год	инструктор по физкультуре воспитатели
5.	Анкетирование, тестирование	Анализ теоретических и практических знаний, умений родителей, предложений и отзывов о физическом воспитании ребенка	1 раз в год	инструктор по физкультуре воспитатели
6.	День открытых дверей (для родителей, вновь приходящих детей)	Ознакомление родителей с дошкольным учреждением, его программами и технологиями работы.	1 раз в год	инструктор по физкультуре воспитатели
7.	Формы совместного творчества детей, родителей и педагогов (проекты, коллажи, рисунки, макеты)	Развитие творческих способностей, активизация познавательной деятельности детей и родителей.	1 -2 раза в год	инструктор по физкультуре воспитатели

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

3.1. Психолого-педагогические условия реализации Программы

Успешная реализация Программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:

1) *признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребёнка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;*

2) *решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (проектная деятельность, образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятия. При этом занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом;*

3) *обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса, в т.ч. дошкольного и начального общего уровней образования (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования - формирование умения учиться);*

4) *учёт специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития);*

5) *создание развивающей и эмоционально комфортной для ребёнка образовательной среды, способствующей эмоционально-ценностному, социально-личностному, познавательному, эстетическому развитию ребёнка и сохранению его индивидуальности, в которой ребёнок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и прочее;*

6) *построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;*

7) *индивидуализация образования (в т.ч. поддержка ребёнка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);*

8) *совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;*

9) *психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развития детей, охраны и укрепления их здоровья;*

10) *вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;*

11) *формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов, психолого-педагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся;*

12) *непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных*

отношений в процессе реализации Программы, обеспечение вариативности его содержания, направлений и форм, согласно запросам родительского и профессионального сообществ;

13) *взаимодействие с различными социальными институтами* (сферы образования, культуры, физкультуры и спорта, другими социально-воспитательными субъектами открытой образовательной системы), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной социально-значимой деятельности;

14) *использование широких возможностей социальной среды, социума* как дополнительного средства развития личности, совершенствования процесса её социализации;

15) *предоставление информации о Программе* семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;

16) обеспечение возможностей для обсуждения Программы, поиска, использования материалов, обеспечивающих её реализацию, в т.ч. в информационной среде.

3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

РППС спортивных залов рассматривается как часть образовательной среды и фактор, обогащающий развитие детей. РППС выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребёнка деятельности.

РППС включает организованное пространство, материалы, оборудование, электронные образовательные ресурсы и средства обучения и воспитания, охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста, материалы для организации самостоятельной творческой деятельности детей. РППС создает возможности для учёта особенностей, возможностей и интересов детей, коррекции недостатков их развития.

При проектировании РППС спортивных залов учтены:

- местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно-климатические условия;

- возраст, уровень развития детей и особенности их деятельности, содержание образования;

- задачи Программы для разных возрастных групп;

- возможности и потребности участников образовательной деятельности (детей и их семей, педагогов и других сотрудников, участников сетевого взаимодействия и других участников образовательной деятельности).

РППС спортивных залов соответствует:

- требованиям ФГОС ДО;

- образовательной программе ДОО;

- материально-техническим и медико-социальным условиям пребывания детей в детском саду

- возрастным особенностям детей;

- воспитывающему характеру обучения детей;

- требованиям безопасности и надежности.

Наполняемость РППС спортивных залов способствует сохранению целостности образовательного процесса и включает все необходимое для реализации содержания каждого из направлений развития и образования детей согласно ФГОС ДО.

РППС спортивных залов обеспечивает возможность реализации разных видов индивидуальной и коллективной деятельности: игровой, коммуникативной, познавательно- исследовательской, двигательной, продуктивной и прочее, в соответствии с потребностями каждого возрастного этапа детей, охраны и укрепления их здоровья.

РППС залов обеспечивает условия для эмоционального благополучия детей и комфортной работы педагогического и учебно - вспомогательного персонала.

В спортивных залах имеется оборудование для использования

информационно-коммуникационных технологий в образовательном процессе.

Для эффективной организации физического воспитания дошкольников создана содержательно насыщенная, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная РППС физкультурно – оздоровительной направленности.

Насыщенность среды должна соответствовать возрастным возможностям детей и содержанию программы. Трансформируемость пространства предполагает: возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей. Полифункциональность – это возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды. Доступность среды предполагает:

- * доступность для воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность, в том числе и физкультурного зала и спортивного участка;
- * свободный доступ детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности; исправность и сохранность материалов и оборудования.

Безопасность предметно-пространственной среды предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

Для ООД по физическому развитию в ДОО функционирует спортивный зал, спортивная площадка, бассейн, которые оснащены необходимым стационарным и выносным спортивным оборудованием, инвентарём. Эффективность использования оборудования значительно повышается при рациональном его размещении. Расстановка разных предметов оборудования зависит от их габаритов и предназначения.

- * *Гимнастическая стенка* установлена стационарно, прочно закреплена к стене.
- * *Крупные предметы оборудования* (мягкие модули, гимнастические скамейки, бумы, кубы и т. д.) размещены вдоль стен зала.
- * *Мелкое физкультурное оборудование* (мячи, кольца, мешочки, кубики, обручи, гимнастические палки, скакалки, дуги для подлезания и перешагивания и т. д.) хранятся на специальных полках, стеллажах, в ящиках.

В групповых комнатах и на игровых площадках созданы физкультурные уголки для развития самостоятельной двигательной деятельности детей.

Всё спортивное, игровое оборудование, наглядно – информационные и методические материалы фиксируется **в паспорте физкультурного зала.**

Для безопасного проведения ООД по физическому развитию спортивное оборудование ежедневно проверяется, делается отметка в тетради по охране труда. При наличии неисправностей оборудование не используется, оно подлежит ремонту или замене.

На спортивной площадке расположено 2 стационарных спортивных комплекса «Баскетбол». На твёрдом покрытии нанесена разметка. Остальное оборудование, необходимое для физкультурных занятий выносятся. Лыжи размещены в деревянных коробах на колёсах и хранятся в кладовке.

Организация образовательного пространства и разнообразие пособий, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) обеспечивает:

- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики,
- участие в подвижных играх и соревнованиях;
- эмоциональное благополучие детей при взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
- возможность самовыражения детей.
- укрепление здоровья детей,
- развитие физических качеств,
- а также максимальную реализацию образовательного потенциала ДОО, группы и прилегающей территории.

3.3. Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

В спортивных залах созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

- 1) возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения Программы;
- 2) выполнение требований санитарно-эпидемиологических правил и гигиенических нормативов, содержащихся в СП 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21:
 - к условиям размещения организаций, осуществляющих образовательную деятельность;
 - помещениям, их оборудованию и содержанию;
 - естественному и искусственному освещению помещений;
 - отоплению и вентиляции;
 - водоснабжению и канализации;
 - организации режима дня;
 - организации физического воспитания;
- 3) выполнение требований пожарной безопасности и электробезопасности;
- 4) выполнение требований по охране здоровья обучающихся и охране труда работников детского сада.

Спортивные залы оснащены полным набором оборудования для различных видов детской деятельности.

Перечень физкультурного оборудования и методических материалов в физкультурном зале.

Тип оборудов.	Наименование	Размер, масса	Кол.
Для координации, равновесия	Бревно гимнастическое напольное	Длина 240см Ширина 10см Высота 40см	1
	Бревно гимнастическое напольное	Длина 240см Ширина 10см Высота 30см	1
	Скамейка гимнастическая	Длина 240см Ширина 24см Высота 30см	2
	Скамейка гимнастическая	Длина 200см Ширина 20см Высота 20см	1
	Дорожка-мат	Длина 500см Ширина 20см	1
	Дорожка-мат	Длина 500см Ширина 15см	1
	Извилистая дорожка-мат	Длина 600см Ширина 15см	1
	Наклонные доски с зацепами	Длина 250см Ширина 20см	1
	Наклонные доски с зацепами	Длина 250см Ширина 15см	1
	Доски ребристые	Длина 120см Ширина 30см	3
	Лестница веревочная напольная	Длина 300см Ширина 30см Диаметр реек 3см	1
	Лыжи деревянные	Длина 120см	15
		Длина 150см	15
	Массажные коврики		4
Для прыжков	Фитбол	Диаметр 60 – 70см	12
	Мат гимнастический	Длина 115см Ширина 65см Высота 60см	8
	Мат гимнастический	150 на 150см	1
	Набивные бруски	Длина 50см Ширина 15см Высота 50см	16
	Обруч	Диаметр 65см	20
	Кольца	Диаметр 25см	20
	Скакалки	Длина 120-150см	25
	-	Длина 300см	2
	Кубики деревянные	10 на 10 см	10
	Дощечки деревянные	Длина 20см, ширина 10см	10

	Координационная лестница	Длина 5 м	1
Для катания, бросания, ловли	Кегли		30
	Кольца малые	Диаметр 15см	10
	Кольца большие	Диаметр 25см	25
	Бадминтон	Набор 2 ракетки в чехле	6
	Валанчик		10
	Мягкие мишени	60 на 60см	2
	Мишени деревянные навесные	60 на 60см	2
	Щит баскетбольный навесной с корзиной	60на70см Внутренний диаметр корзины 35см. Длина сетки 40см	4
	Щит баскетбольный стационарный с корзиной	Диаметр корзины 45см	2
	Мяч резиновый	Диаметр 20см	25
	-	Диаметр15см	25
	-	Диаметр 10см	30
	Мешочек с песком	Масса 100г	20
	-	Масса 150г	20
	Кольцеброс		1
	Шнуры	7-10м	3
	Обручи	Диаметр 65см	20
	Обручи	Диаметр 80см	2
Для ползания и лазанья	Лесенка-стремянка	Высота 100см. Диаметр рейки 3см. Ширина пролета 55см. Расстояние между рейками 15см.	
	Дуга	Высота 60см Ширина 60см	6
	-	Высота 30см Ширина50см	2
	-	Высота 50см Ширина45см	2
	Деревянная лестница	Высота 240см Ширина 40см	1
	-	Высота 240см, Ширина 30см	1
	Стенка гимнастическая деревянная стационарная 4 пролета	Высота 270см Ширина пролета 70см Диаметр рейки 30см Расстояние между рейками 22см	1
	Стенка гимнастическая деревянная стационарная 3 пролета	Высота 180см Ширина 60см Расстояние между рейками 22см	1
	Тоннель	Высота - 60 см, ш - 60 см, д - 2 м	3
	Тоннель	Высота - 70 см, ш - 60 см, д – 1,2 м	2
	Маты для тоннеля	40 на 2м	2
	Мягкие модули «горка»		2
Для обще-развивающих упражнений	Платочки	25на25см	50
	Погремушки		20
	Кубики		50
	Палки	Длина 70см	30
	Кольца		25
	Веревочки		30
	Мячи (средние)		25
	Скамейка-степ	В= 10см Ш= 25см Д= 40см	30
	Обручи	Диаметр 65см	20
Атрибуты для игр и праздников	Маски для подвижных игр		4
	Украшение «Гирлянда - ёлочки»		1
	Помпоны болельщиков		20
	Флаги	Российский, Олимпийский, Флаг	5

		сада, Удмуртский, ГТО	
	Набор мягких модулей	6 предметов	2
	Маты – сани	120 на 65см	2
	Ориентиры - конусы	Высота 30см Высота 15см	16 12
	«Рыбалка»	Набор	2
	«Пожарный»	Набор	1
	«Островки»	Набор	1
Спортивн ые игры	Городки	Набор	2
	«Кто быстрее»	Набор	4
	«Катапульта»	Набор	3
	Гольф	Набор	1
	Бадминтон	Набор	6
	Клюшки с шайбой	Набор	4
	Футбольные мячи		4
	Баскетбольные мячи	Размер 7, 5, 1	9
	Волейбольные мячи		1
	Гандбольные мячи		3
	Мяч для регби		1
	Мяч бейсбольный		1
	Пляжные мяч		10
	Насос		1
	Сетка волейбольная		1
	Баскетбольное кольцо	2 –стационарных, 4- навесных	6
	Ворота пластиковые	200 на 150см	2
	Ворота железные	100 на 60см	2
	Канат	Длина 400см	2
	Рупор		1
	Секундомер		1
	Свисток		1
	Ракетка для большого тенниса + мяч		1
	Теннис детский	Набор	2
	Дартс		1
	Шашки	Набор	4
На спорт. площадке	Спортивный стационарный комплекс. (остальное оборудование выносятся)		2
Нестанда ртное оборудов ание	Скамейка-степ	Высота 10см Ширина 25см Длина 40см	30
	Следки для ходьбы		16
	Мягкие обручи	Диаметр 65см	3
	«Снежки»		50
	Гимнастические ленты	Длина 2м	5
	Пособие - тренажер «Ловушка»		6
	Набивной мяч	Масса 1кг	10
	Корзины для инвентаря		
Методические материалы		1. В помощь педагогам: консультации, рекомендации, памятки. 2. Картотека консультаций и памяток дл родителей. 3. Комплексы утренней гимнастики. 4. Сценарии физкультурных праздников и развлечений для детей, родителей и сотрудников. 5. Диагностические материалы. 6. Картотека подвижных игр. 7. Справочник «Спортсмены Удмуртии». 8. Справочник «Летние Олимпийские виды спорта». 9. Справочник «Виды и рода ВС РФ».	

	10. Проект «Приобщение дошкольников к основам ЗОЖ в процессе организации и проведения Недели здоровья». 11. Проект «Школа юного бойца». 12. Проект «Летние Олимпийские игры». 13. Проект «Удмуртия – от игры к спорту». 14. Проект «Планета безопасности». 15. Проект «Зимние Олимпийские игры». 16. Проект «Футбол – игра миллионов» 17. Проект «Спортивные игры с мячом» 18. Проект «В школу со знаком ГТО!» 19. Фото - материалы физкультурно – оздоровительных мероприятий.
Стенды:	1. «На зарядку становись» 2. «ГТО»
Технические средства обучения:	1. Музыкальный центр. 2. Проектор 3. Экран 4. Ресивер DVB
Фонотека:	1. «Зарядка» - музыка для утренней гимнастики.
Наглядные материалы:	1. Разметка для построения (напольная); 2. Ориентиры (для метания, ходьбы и т.д.); 3. Оповестительные указатели; 4. Схемы, пиктограммы, планы. 5. Дорожные знаки. 6. Выносные указатели. 7. Макет Светофор. 8. Пособие «Пешеходный переход». 9. Иллюстрации зимних и летних видов спорта. 10. Иллюстрации родов и видов войск. 11. Плакаты на тему «Здоровье», «Спорт», «ГТО» 12. Иллюстрации картинок к праздникам.

Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов игровых в группах и на участках.

Информационно – учебный материал	- картотеки подвижных игр, физкультминуток, утренних гимнастик; - перспективно- календарный план физкультурных занятий; иллюстративный и информационный материал по зимним и летним видам спорта, истории Олимпийского движения, спортсменам Удмуртии, правилах ЗОЖ и др.
Игровой материал	Дидактические игры о спорте: настольно – печатные, головоломки, лото, домино, пазлы, игры с фишками, настольные спортивные игры.
Для профилактики плоскостопия и развития мелкой моторики рук	- мешочки с крупой (бобы, горох, фасоль и т. д.) в разных формах для ходьбы; - коврики массажные; - бросовый материал (шишки, «яйца» от киндер-сюрпризов и т. д.) для захвата и перекладывания с места на место стопами и пальцами ног. - нестандартное оборудование, сделанное своими руками; мячики – ежики
Для спортивных	Скакалки, обручи, ленточки с колечками,

упражнений и игр	Мячи разного размера, мячи спортивные (футбольный, баскетбольный), мяч на липучке с мишенью, кольцоброс, кегли, хоккейные клюшки, ворота, баскетбольные кольца;
------------------	---

Учебно – методическое обеспечение программы

1. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. - М.: АРКТИ, 1998.
2. Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «Малыши-крепыши» Брежнева О.В., Бойко В.В. – М.: ИД Цветной мир», 2016
3. Брежнева О.В., Бойко В.В. Методические рекомендации к парциальной программе физического развития детей 3-7 лет «Малыши-крепыши». – М.: ИД Цветной мир», 2016
4. Брежнева О.В., Бойко В.В. Проектирование физкультурно – оздоровительной работы в детском саду. Сборник документов и локальных актов – М.: ИД Цветной мир».
5. Брежнева О.В., Бойко В.В. Физическое развитие ребёнка в семье. Методические рекомендации. – М.: ИД Цветной мир», 2016
6. Брежнева О.В., Бойко В.В. Фольклорно – физкультурные праздники, досуги и развлечения в детском саду – М.: ИД Цветной мир», 2017
7. Брежнева О.В., Бойко В.В. 300 игр и упражнений со скакалкой для дошкольников – М.: ИД Цветной мир», 2016
8. Брежнева О.В., Бойко В.В. Физическое развитие дошкольников. (вторая младшая, средняя, старшая и подготовительная к школе группа) – М.: ИД Цветной мир», 2016
9. Мой весёлый звонкий мяч. Упражнения и игровые задания для дошкольников/ под ред. Брежнева О.В., Бойко В.В. – М.: ИД Цветной мир», 2017
10. Подвижные игры в детском саду/ под ред. Брежнева О.В., Бойко В.В. – М.: ИД Цветной мир», 2017
11. Спортивные игры в детском саду/ под ред. Брежнева О.В., Бойко В.В. – М.: ИД Цветной мир», 2017
12. Буренина А.И. Программа «Ритмическая мозаика»: - СПб, 1994
13. Медико-педагогический контроль за физическим развитием в дошкольных учреждениях: мет. пособие./ Сост. М.Ф. Мангушева. – Глазов, 2003.
14. Уланова Л.А., Иордан С.О. Мет. рекомендации по организации и проведению прогулок для детей 3-7 лет.- СПб.: "Детство-пресс», 2008.
15. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для дошкольников. Популярное пособие для родителей и педагогов. - Ярославль (Академия развития).- 1998.
16. «Сборник подвижных игр. для работы с детьми 2-7 лет - авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: Мозаика – Синтез, 2011.
17. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка. – М.: Издательство центр «Академия», 2001.

Организация взаимодействия инструктора по физкультуре с педагогами ДОУ.

Для более качественного проведения образовательной деятельности по физической культуре, повышению двигательной активности, формированию у дошкольников двигательной культуры и привычки к ЗОЖ, положительного эмоционального настроя к участию в образовательном процессе необходимо очень тесное сотрудничество инструктора по физической культуре и воспитателя.

В дошкольных учреждениях организация занятий по физической культуре предусматривает участие педагога группы. При этом важна согласованность действий педагогов и специалиста.

При подготовке к занятию по физической культуре воспитатель переодевается в спортивную форму и отслеживает готовность детей к двигательной деятельности:

- наличие спортивной формы: футболка, шорты, носки, кроссовки,
- заплетённые в причёску волосы у девочек,
- чистый нос, посещение детьми туалет,
- отсутствие у детей в руках игрушек,
- построение в колонну по одному (в старших группах по росту),
- в спортивный зал являются по расписанию;

В зале инструктор и воспитатель располагаются с разных сторон зала, чтобы давать

методические указания детям в индивидуальном порядке. В течение занятия воспитатель следит за самочувствием детей, помогает страховать детей при ходьбе на равновесие, лазанье по гимнастической стенке. В процессе ОРУ и ОВД помогает детям, испытывающим трудности в выполнении. При организации ОВД групповым способом занимается с подгруппой детей. В подвижной игре следит за выполнением детьми правил, за соблюдением норм безопасного поведения.

В свою очередь инструктор по физической культуре должен оказывать помощь воспитателям по различным вопросам физического развития детей, совместно разрабатывать проекты, физкультурно – оздоровительные мероприятия для детей. Инструктор использует разные формы взаимодействия с воспитателями, как методической направленности, так и двигательной.

Формы взаимодействия инструктора по физкультуре с педагогами ДОУ

	Формы работы	Цель	сроки	Ответствен.
1	Консультации, семинары	Повышение компетентности педагогов по вопросам физического развития детей и приобщении к ЗОЖ	По плану ДОУ	инструктор по физкультуре
2	Ознакомление с результатами диагностики	Анализ физической подготовленности, определение способов эффективных педагогических действий	Сентябрь,	инструктор по физкультуре
3	Проведение физкультурно – спортивных мероприятий.	Формирование практических навыков взаимодействия педагогов в процессе совместной деятельности; приобщение педагогов к занятиям физ-рой и спортом;	По плану инструктора	инструктор по физкультуре
4	Индивидуальные консультации для педагогов	Систематизация теоретических и практических знаний и умений педагогов. Разработка рекомендаций по запросу педагогов.	В течение года по запросу	инструктор по физкультуре
5	Участие в ГМО	Повышение квалификации	По плану	инструктор по физкультуре
6	Качественная оценка результатов физического развития детей	Выявление эффективных форм работы, перспектив, Сравнительный анализ общего и группового уровня физического развития и физической подготовленности детей.	Май, Итоговый педсовет	инструктор по физкультуре
7	Проектная деятельность	Разработка совместных проектов.	по плану инструктора	инструктор по физкультуре
8	Наглядная пропаганда ЗОЖ, оформление стенда.	Популяризация здорового образа жизни, расширение знаний о путях и методах сохранения здоровья и предупреждения заболеваний;	В течение года	инструктор по физкультуре ст. воспит.

КОМПЛЕКСНАЯ СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ в МБДОУ «Детский сад № 56»

