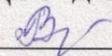


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
города Новосибирска «Детский сад № 174 «Сказка»

Принято  
решением Педагогического совета  
(протокол от 16.12.2022 № 2)

Утверждаю  
заведующий  
МБДОУ д/с № 174 «Сказка»  
 М. К. Войтенко  
Приказ от 16.12.2022 №76-од



**ПРОГРАММА  
ПО  
ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ**

\_\_\_\_\_

Составитель:  
Медведева Т.В.  
инструктор по физической культуре

г. Новосибирск  
2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

№	Оглавление	страница
<b>1. Целевой раздел Программы:</b>		
1.1	Пояснительная записка:	3
	Цели и задачи Программы.	5
	Принципы и подходы в организации образовательного процесса.	6
	Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста (от 2 лет до 7 лет)	8
1.2	Интеграция образовательных областей.	13
1.3	Планируемые результаты освоения Программы (в виде целевых ориентиров).	14
<b>2. Содержательный раздел Программы:</b>		
2.1	Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области: «Физическое развитие».	19
2.2.	Содержание образовательной деятельности по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни.	38
2.3.	Здоровьесберегающие технологии в физическом развитии дошкольников 2-7	40
2.4	Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.	46
2.5	Объём образовательной нагрузки.	50
2.6.	Модель взаимодействия со специалистами	51
2.7.	Взаимодействие с семьями воспитанников	52
<b>3. Организационный раздел Программы:</b>		
3.1	Материально — технические обеспечения Программы.	53
3.2	Расписание непосредственной образовательной деятельности на неделю.	54
3.3	Система физкультурно-оздоровительной работы.	51
3.4	Обеспеченность учебно-методическими материалами	52
	Приложение.	

## ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1 Пояснительная записка.

Дошкольный возраст – важный период формирования человеческой личности. Значимость физического развития для периода дошкольного детства раскрывается в работах многих ученых (П. Ф. Лесгафт, В. Г. Алямовская, С. О. Филиппова, Э. Я. Степаненкова, Т. И. Осокина и др.). Полноценное физическое развитие, разнообразная двигательная деятельность способствуют не только укреплению и сохранению здоровья детей, но и создают благоприятные условия для развития всех познавательных процессов и субъектной позиции ребенка, открывают возможности для позитивной социализации, личностного становления, формирования инициативы и творческих способностей, в том числе и в двигательной сфере. В настоящее время на всех уровнях государственного управления растет осознание необходимости повышения значимости и массовости физической культуры как составляющей здорового образа жизни.

В настоящее время система дошкольного образования в России претерпевает существенные изменения. Инновационные процессы, происходящие в сфере дошкольного образования в целом, касаются и физического воспитания детей дошкольного возраста. С.Б. Шарманова, А.И.Федоров наряду с положительными изменениями отмечают и негативные тенденции в дошкольном образовании, к которым можно отнести: не всегда обоснованное применение зарубежных систем воспитания; возрастание объема и интенсивности познавательной деятельности в ущерб двигательной деятельности детей; недостаток квалифицированных кадров; разобщенность деятельности медицинского и педагогического персонала.

В нашем ДОУ, существует система взаимодействия медицинского и педагогического персонала, что позволяет корректировать образовательную траекторию ребёнка. К детям, состоящим на диспансерном учёте и имеющим нарушения опорно-двигательного аппарата реализуется, индивидуальный подход.

Образовательная область физическое развитие проводится в соответствии с Примерной адаптированной основной образовательной программой для дошкольников с тяжелыми нарушениями речи, под. ред. проф. Л. В. Лопатиной.

Основой физического здоровья ребенка следует считать уровень развития и особенности функционирования его органов и систем. Уровень развития обусловлен программой, которая природой заложена в каждом ребенке и опосредована его базовыми потребностями. Именно удовлетворение доминирующих базовых потребностей является условием индивидуально – гармоничного развития ребенка.

Физическое воспитание дошкольников должно предусматривать систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений; достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий; многовариативность форм физкультурно – оздоровительной работы и

активного отдыха детей, возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений; частую смену нагрузок и отдыха в режиме дня ребенка; преемственность в деятельности детей разных возрастных групп дошкольной образовательной организации; гибкий график проведения оздоровительных мероприятий в зависимости от состояния здоровья, утомления, климатических и погодных условий; сезонность применения физических упражнений; ежедневное проведение занятий по физической культурой; взаимосвязь физического воспитания с другими сторонами воспитания.

Современный педагог, работая с дошкольниками, призванный заботиться о здоровье ребенка, не вправе относиться к нему как к уменьшительной копии взрослого человека, так как каждому возрастному периоду свойственны свои особенности строения и функционирования.

Данная рабочая программа по физическому воспитанию для детей 2-7 лет разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ - Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155

«Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. № 30384)

- Устав МБДОУ д/с № 174 «Сказка»

А так же на основе основной общеобразовательной программы дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой и программы «Дорожка здоровья» МБДОУ д/с № 174 «Сказка»

Рабочая программа по физическому воспитанию детей, обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению - физическое развитие.

Реализуемая программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

**Цель:** создание условий для укрепления физического и психического здоровья, развития физической подготовленности ребёнка, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

#### **Задачи:**

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями для развития физических качеств, способствующих правильному формированию систем организма;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование привычки к здоровому образу жизни, овладение его элементарными нормами и правилами;
- развитие у детей на основе разного образовательного содержания эмоциональной отзывчивости, способности к сопереживанию, готовности к

проявлению гуманного отношения в детской деятельности, поведении, поступках;

- пробудить творческую активность детей, стимулировать воображение, желание включаться в творческую деятельность;

- обеспечить педагогическую поддержку семьи и повышение компетентности родителей в вопросах охраны и укрепления здоровья детей.

Программа предусматривает решение программных задач в совместной деятельности взрослого и детей, самостоятельной деятельности детей, при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

### **Принципы и подходы к формированию Программы**

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора **принципов, подходов, методов** в воспитании и развитии детей.

Решение обозначенных задач физического развития и воспитания дошкольников актуализирует следующие подходы:

**Деятельностный подход.** Работа по оздоровлению и физическому воспитанию должна строиться на основе ведущей деятельности детей дошкольного возраста – игровой. Двигательно-игровая деятельность – это основа воспитания, оздоровления, развития и обучения дошкольников (Л. В. Трубайчук). Деятельностный подход предполагает активное включение ребенка в различные виды двигательной деятельности, воспитание самостоятельности и инициативы, формирование рефлексии собственного двигательного поведения.

**Интегративный подход.** Согласно ему важно не просто проводить занятия физическими упражнениями, а создавать единый процесс взаимодействия педагогов и воспитанников, где гармонично переплетаются разные образовательные области. Благодаря этому каждый ребенок получит представление о здоровье человека как главной ценности, необходимой ему для полноценной жизни. В ходе интегрированных физкультурных занятий выполнение детьми движений гармонично сочетается с заданиями познавательного, коммуникативного, речевого характера.

**Индивидуальный подход.** Стандарт определяет основные критерии развития ребенка – его социализацию и индивидуализацию. В физическом развитии и воспитании индивидуализация определяется следующими факторами: – состоянием здоровья детей (на основе группы здоровья определяется физическая нагрузка, оптимальные виды двигательной деятельности); – характером двигательной активности (объем, интенсивность) – уровнем физического развития и физической подготовленности (антропометрические показатели, уровень развития физических качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости и т. д.); – уровнем двигательного развития (степень овладения детьми основными видами движений); – половой принадлежностью ребенка (тип полового поведения). Учет вышеназванных особенностей определяет выбор оптимальных форм и методов оздоровления детей, обеспечивает адекватную оценку их физического и двигательного развития, что в свою очередь способствует поддержанию и развитию детской индивидуальности.

**Личностный подход.** Тесно связан с вышеназванным. Двигательная деятельность предоставляет широкие возможности для проявления личностных особенностей детей, раскрытия творческого потенциала в двигательной сфере благодаря разнообразию видов двигательной активности, непринужденности и раскрепощенности детей в движениях, мышечному удовольствию и радости. Ребенок получает возможность проверить свои физические силы, быть успешным и признанным (в подвижных играх, эстафетах и др.), преодолеть имеющиеся страхи и неуверенность при выполнении движений.

**Компетентностный подход.** Следует отметить, что компетентностный подход прежде всего рассматривается применительно к взрослым участникам образовательного процесса (педагогам, родителям), так как ориентирован на развитие и проявление компетентности. В дошкольном возрасте идет процесс становления здоровьесберегающих компетенций, которые к завершению периода дошкольного детства проявляются в виде интегративных качеств (см. раздел 1.3 данной программы). К профессиональной компетентности педагога предъявляются особые требования, так как он несет ответственность за жизнь и здоровье детей.

**Аксиологический подход.** В основе педагогической аксиологии лежит понимание и утверждение ценности человеческой жизни, воспитания, обучения, образования в целом. Основной профессионально-педагогической ценностью выступает ребенок, его жизнь и здоровье. В контексте данного подхода здоровье рассматривается как профессиональная ценность, а это определяет необходимость формирования ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни у всех субъектов образовательного процесса (детей, педагогов, родителей).

**Оптимизационный подход.** Оптимизация предполагает выбор наилучшего варианта из возможных, наиболее соответствующего определенным условиям и задачам. Оптимизировать физическое развитие и воспитание дошкольников – значит определить, выбрать или сконструировать такую систему мер, условий и воздействий, которые, будучи примененными в конкретной дошкольной организации, так преобразовали бы всю систему физкультурно-оздоровительной деятельности, чтобы достигались не любые, а лучшие, чем прежде, максимально возможные конечные результаты.

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

- *Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

*Принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительную работу с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

- *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений*.
- *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха*, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий. *Принцип*
- *единства с семьей*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

## **Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста (от 2 лет до 7 лет).**

### **Третий год жизни (первая младшая группа).**

Психофизиологические особенности детей третьего года жизни: повышенная возбудимость, неустойчивость эмоционального состояния, большая подвижность, быстрая утомляемость от однообразных движений, неспособность без перерыва ходить, бегать, долго ждать сигнала в играх и т. д. Маленький ребёнок обучается только тому, что его заинтересовало, и принимает что-то только от того человека, которому он доверяет.

Нельзя оставлять без внимания малоподвижных, слабых, застенчивых детей, а также отстающих в физическом развитии, так как им больше всех требуется помощь. Малыши со слабым физическим развитием, двигательной подготовленностью, как правило, боязливы, пассивны и выполняют упражнения вяло. Однако если задание заинтересовывает, у них появляется желание заниматься, при этом качество движений резко меняется.

В начале года на занятиях малыши ходят и бегают гурьбой, но постепенно они осваивают ходьбу и бег колонной друг за другом, выстраиваясь при этом не по росту, а произвольно. Они не способны самостоятельно занять нужное место для выполнения определенного движения, поэтому во время занятий построения и перестроения используются с применением различных ориентиров или

свободное построение. Все построения и перестроения проводятся с помощью взрослого.

Чтобы научить детей для выполнения общеразвивающих упражнений при построении (в круг, шеренгу) соблюдать достаточное расстояние друг от друга, следует ориентировать их на предварительно расставленные ориентиры так, чтобы каждый был рядом с предметом. Упражнение выполняется одновременно с показом взрослого.

На занятиях по физической культуре в первой младшей группе в основном применяется поточный и фронтальный методы организации детей, т. е. поочередное и групповое выполнение задания, и только по необходимости применяется индивидуальный метод. В этом процессе необходим активный отдых, во время которого в работу включаются мышцы, не принимавшие участия в предыдущем упражнении, т. е. происходит смена мышечной нагрузки (одно движение следует за другим). Активный отдых увеличивает полезное время занятия, т. е. моторную плотность, сокращая паузы между отдельными видами движений. Во второй половине учебного года, особенно при повторении пройденного материала, дети становятся более уверенными и самостоятельными. Движения ребенок осваивает с большим удовольствием, умело используется крупный инвентарь и различные игровые приемы, основанные на подражании и обязательном участии взрослых.

Завершается ранний возраст кризисом 3 лет.

#### **Четвертый год жизни (вторая младшая группа).**

Младший возраст — важнейший период в развитии дошкольника, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. В это время происходит переход ребенка к новым отношениям с взрослыми, сверстниками, предметным миром.

В раннем возрасте ребенок многому научился: он освоил ходьбу, разнообразные действия с предметами

Психологи обращают внимание на *«кризис трех лет»*, когда младший дошкольник, еще недавно такой покладистый, начинает проявлять нетерпимость к опеке взрослого, стремление настоять на своем требовании, упорство в осуществлении своих целей. Это свидетельствует о том, что **прежний тип взаимоотношений взрослого и ребенка должен быть изменен в направлении предоставления дошкольнику большей самостоятельности и обогащения его деятельности новым содержанием.** Если же новые отношения с ребенком не складываются, его инициатива не поощряется, самостоятельность постоянно ограничивается, то возникают собственно кризисные явления в системе ребенок — взрослый, что проявляется в капризах, упрямстве, строптивости, своеволии по отношению к взрослым (в контактах со сверстниками этого не происходит).

Характерное для младшего дошкольника требование «я сам» отражает прежде всего появление у него новой потребности в самостоятельных действиях, а не фактический уровень возможностей. Поэтому задача взрослого, в том числе и инструктора по физической культуре — поддержать стремление к самостоятельности, не погасить его критикой неумелых действий ребенка, не

подорвать его веру в собственные силы, высказывая нетерпение по поводу его медленных и неумелых действий. **Необходимо помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности (Я — молодец!).**

Самостоятельность формируется у младшего дошкольника в совместной деятельности со взрослыми и непосредственно в личном опыте. В совместной деятельности инструктор помогает ребенку освоить новые способы и приемы действий. Он постепенно расширяет область самостоятельных действий ребенка с учетом его растущих возможностей и своей положительной оценкой усиливает стремление без помощи взрослого добиться лучшего результата.

Задачи инструктора по физической культуре по воспитанию и развитию детей от 3 лет до 4 лет.

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх.
3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.
4. Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости.
5. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

### **Пятый год жизни (средняя группа)**

*Взросли физические возможности детей:* движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Уделяя внимание развитию детской самостоятельности, инструктор широко использует приемы индивидуального подхода, следуя правилу: не делать за ребенка то, что он в состоянии сделать самостоятельно. Но при этом ***он исходит из реального уровня умений, которые могут значительно различаться у разных детей.*** Поэтому если для одних детей будет достаточно простого напоминания о нужном действии, совета, то для других необходим показ или совместное действие с ребенком — в этом проявляется одна из особенностей детей.

*Примечательной особенностью детей является фантазирование, нередко они путают вымысел и реальность. Яркость фантазий расширяет рамки умственных возможностей детей и используется инструктором для обогащения детского игрового опыта: придумывания в игре фантастических образов животных, людей, сказочных путешествий.*

На пятом году жизни дети проявляют интерес к вопросам пола, *начинается осознание своей половой принадлежности.* Дети отмечают внешнее различие между мальчиками и девочками. Задачей инструктора по физическому развитию совместно с воспитателями является постепенное формирование представлений о поведении мальчика или девочки, их взаимоотношениях. Выполнение такой задачи успешно повлияет на интеллектуальное и моральное развитие ребенка.

Задачи инструктора по физической культуре по воспитанию и развитию детей от 4 до 5 лет

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта:
  - уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений;
  - соблюдению и контролю правил в подвижных играх;
  - самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;
  - умению ориентироваться в пространстве;
  - восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения;
  - развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
3. Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.
4. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

### **Шестой год жизни (старшая группа)**

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

*Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса:* за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук.

Воспитатель, инструктор по физической культуре уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

*Происходят большие изменения высшей нервной деятельности.* В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью).

### **Седьмой год жизни (подготовительная к школе группа)**

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

*Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью.* Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме инструктор по физическому развитию обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливания. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правилах поведения в обществе в случае заболевания (при

кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторых правилах ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т. п.).

Переход в старшую и особенно в подготовительную группу связан с *изменением статуса дошкольников в детском саду* — в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими. Наряду с воспитателем инструктор по физической культуре помогает детям осознать и эмоционально прочувствовать свое новое положение.

Такие мотивы, как: «Мы заботимся о малышах», «Мы — помощники воспитателя», «Мы хотим узнать новое о мире и многому научиться», «Мы готовимся к школе», выступления на спортивных, общегородских соревнованиях направляют активность старших дошкольников на решение новых, значимых для их развития задач. ***Необходимо постоянно поддерживать в детях ощущение взросления***, растущих возможностей, вызывать стремление к решению новых, более сложных задач познания, общения, деятельности, вселять уверенность в своих силах. Одновременно важно развивать чувство ответственности за свои действия и поступки.

Воздушный и тепловой режимы, освещенность спортивного зала должны соответствовать принятым гигиеническим нормам. Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Быстро увеличивается длина конечностей. Следует помнить, что позвоночник ребенка 5—7 лет очень чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому ***постоянный контроль за позой и осанкой каждого ребенка — обязательное условие его нормального физического развития***.

У старших дошкольников наблюдается незавершенность строения стопы. Необходимо предупреждать появление и закрепление плоскостопия. Его причиной могут стать постоянное ношение обуви без каблучка, на жесткой, негнушейся подошве, большего, чем нужно, размера, а также излишняя масса тела, перенесенные заболевания. ***Инструктору следует быть внимательным к жалобам отдельных детей на усталость и боль в ногах при ходьбе или стоянии***.

У старших дошкольников хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы, особенно кистей рук, все еще слабы.

## **1.2. Интеграция образовательных областей.**

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

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

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

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

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

### **1.3 Планируемые результаты освоения программы. Педагогические ориентиры (в виде целевых ориентиров).**

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка.

«Развитие есть процесс формирования человека или личности, совершающийся путем возникновения на каждой ступени новых качеств, специфических для человека, подготовленных всем предшествующим ходом развития, но не содержащихся в готовом виде на более ранних ступенях» (Л.С. Выготский).

Качество – это системное (интегративное) образование, формирующееся у воспитанника в процессе освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования и являющееся показателем его развития в личностном, интеллектуальном и физическом планах, способствующее самостоятельному решению ребенком жизненных задач, адекватных возрасту. Личностные качества характеризуют развитие личной сферы воспитанника (мотивации, произвольности, воли, эмоций, самооценки), в том числе морально – нравственное развитие. Физические качества характеризуют физическое развитие воспитанника (силу, выносливость, гибкость, координацию, ловкость).

Сформированные интегративные качества ребенка – итоговый результат освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования. Но каждое качество, являя собой совокупность признаков, свойств, позволяет на протяжении всего периода освоения Программ (от 3 до 7 лет) формировать его отдельные составляющие – промежуточные результаты.

К трехлетнему возрасту при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка:

#### **Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»**

- Ходит уверенно, меняя направление и хорошо ориентируясь в пространстве. Меняют высоту и ширину шага в зависимости от препятствия. Меняет темп ходьбы. Легко переходит от ходьбы к бегу и наоборот.
- Легко переходит от ходьбы к бегу и наоборот.
- Бросает большой мяч двумя руками способом снизу, сверху. Ловит мяч от взрослого. Прокатывает мячи в ворота, по дорожке.

- Подпрыгивает на месте, прыгает с продвижением вперёд. Перепрыгивает через «ручеек» (15-35).

### **Образовательная область «Физическое развитие»**

Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей. Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т. д.

Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч.

Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу.

К четырёхлетнему возрасту при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка:

#### **Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»**

-обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастно-половым нормативам; -проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности;

### **Образовательная область «Физическое развитие»**

-умеет ходить и бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление движения по желанию или по команде; -умеет прыгать в длину с места не менее 40см, энергично отталкиваясь на двух ногах в прыжках;

-умеет катать мяч с расстояния 1.5м по заданному направлению, бросать мяч двумя руками от груди, ударять мяч об пол; -подбрасывает мяч вверх 2-3 раза подряд и ловит его.

имеет элементарные представления о ценности здоровья, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни и старается следовать им в своей деятельности;

К пяти годам при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка:

#### **Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»**

- обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастно-половым нормативам (по результатам «Ориентировочных показателей физической подготовленности»).

- охотно участвует в подвижных играх, выполняет физические упражнения.

### **Образовательная область «Физическое развитие»**

- умеет ходить и бегать легко, сохраняя правильную осанку.

- умеет лазить по гимнастической стенке, не пропуская реек, прыгать в длину с места на расстоянии 70 см, принимая правильное исходное положение, и мягко приземляться.

- умеет ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5м, принимая правильное исходное положение 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.

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

- выполняет основные гигиенические процедуры, часть из них самостоятельно и без напоминания со стороны взрослых.
- имеет некоторые представления о здоровом образе жизни.
- знает, что нужно предупредить взрослого в случае травмы или недомогания; может элементарно охарактеризовать своё самочувствие.

К шестилетнему возрасту при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка.

**Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»** Обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастно-половым нормативам.

Проявляет желание участвовать в подвижных играх с элементами соревнований

**Образовательная область «Физическое развитие»**

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

Умеет прыгать на месте, прыгать в обозначенное место, прыгать в длину с места на расстояние не менее 80 см, с разбега не менее 100см Умеет метать мяч и предметы на расстояние не менее 5 м, удобной рукой, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3м; отбивать мяч на месте не менее 10 раз.

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

Самостоятельно организует подвижные игры, придумывает разные варианты

К 7 годам при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка:

**Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»**

Обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующих возрастно-половым нормативам.

Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

**Образовательная область «Физическое развитие»**

Умеет прыгать на мягкое покрытие с высоты не более 40 см. мягко приземляться; Умеет прыгать в длину с места на расстоянии не менее 120 см., с разбега-150 см;

Умеет прыгать через короткую и длинную скакалку.

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

Играет в спортивные игры: городки, футбол, хоккей, баскетбол, настольный теннис.

Имеет представления о здоровом образе жизни.

**Педагогические ориентиры, для детей старшей группы, имеющих ТНР.**

- развивать у детей двигательную память и зрительное внимание, выполняя двигательные цепочки из трех-пяти элементов;
- обучать детей выполнению заданий на мышечную релаксацию по представлению;
- развивать у детей соответствующую их возрасту динамическую и зрительно-моторную координацию;
- развивать одновременность и согласованность движений;
- учить детей выполнять разноименные разнонаправленные движения;
- учить детей самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры;
- формировать у детей навыки сохранения равновесия;
- учить детей выполнять повороты в сторону;
- учить детей выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе;
- учить детей четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях);
- учить детей сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, средний, медленный);
- учить детей выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами согласовывать свои движения с движениями партнера;
- учить детей энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия;
- продолжать учить детей ловить мяч (расстояние 1,5 м), отбивать его от пола не менее пяти раз подряд;
- учить детей принимать исходное положение при метании;
- учить детей ползать разными способами;
- формировать умения детей лазать по гимнастической (веревочной, каркасной веревочной) лестнице; - развивать ритмичность, пластичность и выразительность движений детей в соответствии с вербальным и невербальным образом;
- продолжать учить детей выполнять движения с речевым и музыкальным сопровождением (по образцу, данному взрослым, самостоятельно);
- формировать у детей умения осваивать более сложные в организационном плане игры и эстафеты.

**Педагогические ориентиры, для детей подготовительной группы, имеющих ТНР.**

- учить детей произвольному мышечному напряжению и расслаблению,
- развивать точность произвольных движений, учить детей переключаться с одного движения на другое;
- учить детей выполнять упражнений по словесной инструкции взрослых;
- закреплять навыки самоконтроля в процессе мышечного и эмоционального расслабления;
- воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах движений;
- развивать у детей двигательную память, выполняя двигательные цепочки из четырех-шести элементов;

- развивать у детей необходимый для их возраста уровень слухомоторной и зрительно-моторной координации движений;
- развивать у детей навыки пространственной организации движений;
- совершенствовать умения и навыки одновременного выполнения детьми согласованных движений, а также разноименных и разнонаправленных движений;
- учить детей самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры;
- формировать у детей навыки контроля динамического и статического равновесия;
- учить детей сохранять заданный темп (быстрый, средний, медленный) во время ходьбы;
- учить детей выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны, при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера;
- учить детей прыжкам: энергично отталкиваться и мягко приземляться с сохранением равновесия;
- учить детей ловить мяч (расстояние до 3 м), отбивать его от пола не менее шести-семи раз подряд;
- учить детей принимать исходное положение при метании, осуществлять энергичный толчок кистью и т.п.;
- продолжать учить детей ползать разными способами;
- формировать у детей умения лазать по гимнастической лестнице, перелезать с пролета на пролет по диагонали, соблюдая ритмичность при подъеме и спуске;
- продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, предлагать свои игры, варианты игр, комбинации движений;
- закреплять у детей умения анализировать свои движения, движения сверстников, осуществлять элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений;
- развивать творчество и инициативу детей, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.
- учить детей сложным по правилам подвижным играм, эстафетам, играм с элементами спорта;
- уточнять и закреплять значения слов, отражающих пространственные отношения, обозначающих названия движений, спортивного инвентаря, спортивных игр и т. д.

Ссылка: Диагностика физической подготовленности (Приложение № 2)

## СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области: «Физическое развитие».

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

#### Содержание в первой младшей группе.

Укреплять и сохранять здоровье детей, создавать условия для формирования правильной осанки, систематического закаливания организма, формирования умений и навыков в основных видах движений. Совершенствовать пространственную ориентировку. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

Физкультурно-оздоровительная работа Приучать детей находиться в помещении в облегчённой одежде. Обеспечивать их пребывание на воздухе в соответствии с режимом дня. Продолжать приучать детей участвовать в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Физическая культура Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Побуждать к совместным действиям со взрослым и другими детьми. Приучать сочетать пружинистые полуприседания с подпрыгиванием на месте на двух ногах, с продвижением вперед. Развивать умение энергично отталкивать мяч вперед при катании. Упражнять детей в энергичном отталкивании большого мяча от груди двумя руками при бросании вдаль. Упражнять в подлезании под дугу, не задевая её. Развивать функцию равновесия при ходьбе по доске, лежащей на полу. Побуждать к уверенному нахождению на высоте. Упражнять в умении лазать по гимнастической лестнице.

## **Содержание во второй младшей группе.**

Продолжать работу по укреплению и охране здоровья детей, создавать условия для формирования правильной осанки, систематического закаливания организма, формирования и совершенствования умений и навыков в основных видах движений на занятиях и вне их. Совершенствовать пространственную ориентировку. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

### Физкультурно-оздоровительная работа

Приучать детей находиться в помещении в облегчённой одежде. Обеспечивать их пребывание на воздухе в соответствии с режимом дня. Ежедневно проводиться утренняя гимнастика продолжительностью 5-6 минут. Продолжать приучать детей участвовать в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

### Физическая культура

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании предметов. Закреплять умение энергично отталкивать предметы при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

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

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

Обучать детей надевать и снимать лыжи, ставить их на место, ходить на лыжах.

Учить выполнять правила в подвижных играх.

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

### Основные движения

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через

предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

**Бег.** Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа: в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м.

**Катание, бросание, ловля, метание.** Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). *Ловля* мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см), в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

**Строевые упражнения.** Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

#### Общеразвивающие упражнения

Комплексы общеразвивающих упражнений подбираются по анатомическому признаку, но возможно изменение их последовательности в зависимости от сложности упражнений и планируемой дальнейшей нагрузки на занятии.

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Передавать мяч друг другу над головой вперед — назад, с

поворотом в стороны (вправо — влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками.

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

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

#### Подвижные игры.

Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, творчество и выразительность движений. Вводить различные игры с более сложными правилами и сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

#### **Содержание в средней группе.**

Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений. Развивать самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.

#### Физкультурно-оздоровительная работа

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут.

Организовывать и проводить различные подвижные игры.

Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.

Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

#### Физическая культура

Формировать правильную осанку.

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

Закреплять умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

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

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

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

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

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

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

#### Основные движения.

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

**Упражнения в равновесии.** Ходьба между линиями (расстояние 15-10 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см).

Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук.

Кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты.

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

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние — 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми — 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд).

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

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

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

#### Общеразвивающие упражнения.

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед — назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать.

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в

стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять прыжки; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны.

Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене. Ходить по палке (по канату), опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

**Статические упражнения.** Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе.

#### Подвижные игры

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

Развивать психофизические качества, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников.

Приучать к выполнению правил без напоминания воспитателя.

Развивать творческие способности детей в играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).

#### **Содержание в старшей группе.**

Продолжать работу по укреплению здоровья: закаливать организм, совершенствовать основные движения, формировать правильную осанку во всех видах деятельности, воспитывать гигиенические привычки и телесную рефлексию (знание своего тела, названий его отдельных частей). Развивать самостоятельность, творчество, воспитывать красоту, выразительность и грациозность движений, осознанное отношение к ним.

#### Физкультурно-оздоровительная работа

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут.

Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки продолжительностью 1-3 минуты.

Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование.

Совершенствовать психофизические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

Во время физкультурных досугов и праздников приучать детей активно участвовать в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

В процессе физкультурно-оздоровительной работы развивать физические, психические, нравственные качества, воспитывать самостоятельность и творчество.

Физическая культура Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно и творчески выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать культуру движений и телесную рефлексия.

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

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

Учить ориентироваться в пространстве.

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

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

Всесторонне развивать личность ребенка, формировать физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества.

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

#### Основные движения

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с

мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5,5-5 секунд (к концу года 30 м за 8,5-7,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

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

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2—3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3-4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5—6 предметов - поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

**Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4—6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

**Строевые упражнения.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным произведением.

### Общеразвивающие упражнения

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед — вверх; поднимать руки вверх — назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться); подтягиваться на руках на гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).

Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

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

### Подвижные игры

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, доводить их до конца, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

### **Содержание в подготовительной группе.**

Продолжать укреплять здоровье детей, учить соблюдать личную гигиену, приобщать к здоровому образу жизни. Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту.

### Физкультурно-оздоровительная работа

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут.

Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1-3 минуты.

Обеспечивать достаточную, соответствующую возрастным особенностям двигательную активность детей в течение всего дня используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

### Физическая культура.

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

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

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

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

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

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

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

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка. Воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

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

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

### Основные движения

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях:

по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по Юм. Бег на скорость: 30 м примерно за 7,5-6,5 секунды к концу года.

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

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

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

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

левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

**Строевые упражнения.** Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на первый — второй и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным произведением.

### Общеразвивающие упражнения

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх ~ в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, поднимая руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и раз-

ноименной); свободно размахивать ногой вперед — назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на скамейке, на одной ноге, закрыв глаза. Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

### Спортивные игры

**Элементы баскетбола.** Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу. Усвоить основные правила игры.

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

**Элементы хоккея** (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

### Подвижные игры

Учить детей использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям.

### **Содержание для детей с ТНР в старшей группе.**

Продолжать укреплять здоровье детей, учить соблюдать личную гигиену, приобщать к здоровому образу жизни. Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту.

### Физкультурно-оздоровительная работа

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут.

Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1-3 минуты.

Обеспечивать достаточную, соответствующую возрастным особенностям двигательную активность детей в течении всего дня используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

#### Физическая культура.

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

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

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

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

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

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

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

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка. Воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

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

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

#### Основные виды движения

**Построения и перестроения.** Построение в колонну по одному по росту. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое. Повороты (направо, налево, кругом), переступая на месте.

**Ходьба и упражнения в равновесие.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, в полуприседе, с поворотами, с заданиями: руки на поясе, к плечам, в стороны, за спиной и т. п. Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15–20 см), по наклонной доске (высота наклона 30 см, ширина доски 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов, ходьба спиной вперед (2–3 м), «змейкой» со сменой темпа.

Ходьба приставным шагом по шнуру, дидактической змейке, по сенсорной тропе и т. п. Ходьба с утяжелителями на голове, в руках (в руке).

Ходьба по разным дорожкам, выложенным из веревки, ленточек, ковровина, мягких модулей и другого материала, с изменением темпа движения (быстро, медленно).

Перемещение по кругу (хороводные игры).

Движения под музыку, движения с прихлопыванием и проговариванием слов, коротких стишков и т.п.

**Бег.** Бег в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями, между мягкими модулями и т.п.

Бег в медленном, среднем темпе и на скорость. Бег с ускорением и замедлением (с изменением темпа). Челночный бег. Бег на носках.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: с поворотом кругом со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной.

Прыжки с продвижением вперед (3–4 м), вперед — назад, с поворотами, боком (вправо — влево). Прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см), прыжки через два-три предмета высотой 5–10 см. Прыжки в длину с места (50 см), прыжки в высоту (15–20 см) с места.

Прыжки на мячах и игрушках-прыгунах (надувной гимнастический мяч, надувные игрушки: пони, зебра, Вини Пух и др.). Подпрыгивание на фитболе. Игры на мячах-хопах (фитбол).

**Катание, бросание, ловля округлых предметов.** Прокатывание мяча, обруча из разных исходных позиций двумя руками друг другу, одной рукой в цель, между предметами. Бросание и ловля мяча (три-четыре раза), бросание мяча друг другу, бросание мяча вверх, отбивание мяча об пол (четыре-пять раз подряд)

Метание мячей малого размера в вертикальную (1,5–2 м) и горизонтальную цель (расстояние 2–2,5 м).

Катание сенсорных (набивных) мячей, размер и вес которых соответствуют возможностям детей. Катание на сенсорных мячах, лежа на них на животе. Прокатывание сенсорного (набивного) мяча по полу в цель.

Катание колец дидактической пирамиды (высота пирамиды 78 см, диаметр самого большого кольца 65 см) друг другу, по залу, между ориентирами и т. д. Игры с шарами в сухом бассейне (бросание, собирание, погружение в них и т. п.).

**Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой линии, в разных направлениях между предметами, прокатывая мяч, с поворотом кругом. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках к предметной цели, подлезание по скамейке.

Проползание на четвереньках и на животе под дугой, рейкой, воротиками из мягких модулей

Ползание на четвереньках и на животе по дорожке с последующим перелезанием через невысокие препятствия (конструкции из мягких модулей).

Лазанье по лестнице-стремянке, по гимнастической лестнице, по верёвочной.

**Подготовка к спортивным играм.** Катание на двух-трехколесном велосипеде по прямой линии, с поворотами, по кругу, «змейкой».

Бег, прыжки, ползание и лазанье, бросание и ловля мяча, ориентировка в пространстве в играх и упражнениях.

**Игры зимой на улице.** Подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске. Катание на санках друг друга. Скольжение по ледяным дорожкам самостоятельно и с незначительной страховкой взрослым.

Передвижение на лыжах скользящим шагом, повороты на месте и переступания, подъем на горку «полуелочкой» и боком.

#### Общеразвивающие упражнения

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх ~ в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и раз-ноименной); свободно размахивать ногой вперед — назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

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

## Подвижные игры

Учить детей использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

### **Содержание для детей с ТНР в подготовительной группе.**

**Построения и перестроения.** Самостоятельное или с незначительной организующей помощью взрослого построение в колонну по одному и парами, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу. Равнение при построении. Перестроение из одной колонны в несколько (на ходу) или из одного круга в несколько кругов. Повороты, стоя в колонне, в кругу, в шеренге на  $90^\circ$  и  $180^\circ$  (налево и направо). Формирование умения рассчитывать на «первый второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. Повороты в углах зала (площадки) во время движения, ориентируясь на пространство помещения (площадки). Формирование умения одновременно заканчивать ходьбу.

**Ходьба и упражнения в равновесие.** Ходьба в разных построениях (в колонне по одному, парами, четверками, в кругу, в шеренге) с различными движениями руками. Ходьба обычным, гимнастическим, скрестным, приставным шагом, выпадами, в полуприседе и приседе, «змейкой» со сменой темпа, спиной вперед. Ходьба приставным шагом в сторону на пятках, приставным шагом с приседанием, с перешагиванием через предметы, по наклонной доске, с предметами в руках, на голове, без предметов.

Ходьба приставным шагом по шнуру, дидактической «Змейке», по сенсорной тропе и т.п. Ходьба с утяжелителями на голове, в руках (в руке).

Ходьба на полной стопе, на носках по коврикам и дорожкам со специальным покрытием и ориентирами: по сенсорной дорожке, по игровой дорожке, по коврику «Топ-топ», по дорожке «Гофр» со следочками, по коврику со следочками, по напольной дорожке «Гусеница», по толстой веревке, ленточкам, мягким с изменением темпа движения (быстро, медленно).

Ходьба внутри замкнутой ленты из полимерной ткани шириной 30 см, длиной 2 или 5 м (для трех-пяти детей) по типу «Ленты-гусеницы», согласуя движения рук, ног, туловищ, ритмично, меняя темп, рисунок движений.

Балансировка на сенсорном (набивном) мяче (диаметром 50 см; 75 см).

Ходьба в ходунках, в мешках, по тренажерам («Ходунки для спортивных игр», «Беговая дорожка механическая», «Бегущая волна» и др.).

Движения под музыку в соответствии с заданным темпом и ритмом, с прихлопыванием и проговариванием слов, коротких стихов и т.п.

**Бег.** Бег в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, между ориентирами и т.п. Выполнение упражнений в беге легко, стремительно. Бег, сгибая ноги в коленях, спиной вперед. Бег через препятствия: барьеры, мягкие модули (цилиндры, кубы и др.), не задевая них, сохраняя скорость. Бег с ускорением и замедлением (с изменением темпа). Челночный бег. Бег на носках. Бег из разных стартовых положений. Чередование бега с ходьбой, прыжками, ползанием. Бег с преодолением препятствий в естественных условиях. Бег на расстояние до 10 м с наименьшим числом шагов. Бег наперегонки, на скорость (до 30 м). Сочетание бега с движениями с мячом, со скакалкой. Бег на месте с использованием тренажеров «Беговая дорожка механическая», «Бегущая по волнам» и др.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах с поворотом кругом, со смещением ног вправо — влево, сериями по 30–40 прыжков три-четыре раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5–6 м, перепрыгивание через линии, веревки. Прыжки боком с зажатыми между ногами мешочками с наполнителем, «блинчиками» с наполнителем. Перепрыгивание через препятствия: мягкие модули (цилиндры, бруски, кубы и др.). Перепрыгивание на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание на месте и с разбега, чтобы достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 20–25 см. Вспрыгивание с разбега в три шага на предмет высотой до 40 см, спрыгивание с него. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега. Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу. Прыжки через большой обруч, как через скакалку. Подпрыгивание на мячах-хопах.

**Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее двадцати раз подряд), одной рукой (не менее десяти раз подряд), перебрасывание мяча в воздухе, бросание мяча на пол и ловля его после отскока от пола. Выполнение упражнений с хлопками, поворотами и т. п. Перебрасывание мяча из одной руки в другую. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя «по-турецки», через сетку. Перебрасывание друг другу сенсорного (набивного) мяча (диаметром 20 см), бросание в цель (установленная вертикально или горизонтально) и т.п. Бросание мячей разного объема из различных исходных позиций: стоя на коленях, сидя и др. Метание мячей, летающих тарелок (пластмассовых), мешочков с наполнителями, балансировочных подушек в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4–5 м; метание в движущуюся цель с расстояния 2 м; метание вдаль на расстояние не менее 6–10 м.

Катание сенсорных (набивных) мячей двумя руками (одной рукой) по прямой, между ориентирами и т.п. Прокатывание на сенсорных мячах, лежа на них на животе. Катание обручей друг другу, по залу, между ориентирами и т.п.

Бросание баскетбольного (облегченного) мяча в баскетбольную корзину.

**Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке на животе или на спине, подтягиваясь на руках и отталкиваясь ногами. Проползание под гимнастической скамейкой, под рейками, укрепленными на стойках, пролезание в обручи.

Ползание на четвереньках и на животе по дорожке с последующим перелезанием через небольшие препятствия: мягкие модули и др.

Лазание по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет по диагонали. Влезание на вертикальную лестницу и спуск с нее: быстро, меняя темп лазания, сохраняя координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног. Лазание по веревочной лестнице (детская игровая лестница, каркасная веревочная лестница), по канату (на доступную ребенку высоту), захватывая его ступнями ног и руками в положении стоя (взрослый удерживает конец каната).

#### Элементы спортивных игр и упражнений

**Городки.** Бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное положение. Выбивание городков (четыре пять фигур) с полукона и кона, стараясь затратить меньшее количество бит.

**Баскетбол** (освоение игры по упрощенным правилам). Передача мяча друг другу: двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди в движении. Ловля мяча, летящего на разной высоте (от уровня груди, над головой, сбоку, внизу у пола и т. п.) и с различных сторон. Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Ведение мяча в игру одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

**Футбол** (освоение игры по упрощенным правилам). Передача мяча друг другу, отбивание его правой и левой ногой, стоя на месте (расстояние 3–4 м). Подкидывание мяча ногой, ловля его руками (индивидуальное упражнение). Ведение мяча ногами «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота.

**Хоккей** (на траве с мячом или на снегу с шайбой). Ведение шайбы(мяча) клюшкой, не отрывая клюшку от шайбы (мяча). Прокатывание шайбы (мяча) клюшкой друг другу, задерживание клюшкой шайбы (мяча). Обводка шайбы (мяча) клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивание шайбы (мяча) в ворота, держа клюшку двумя руками справа и слева от себя. Попадание шайбой (мячом) в ворота, ударяя по шайбе (мячу) с места и после ведения.

**Бадминтон.** Удар по волану, правильно держа ракетку, перебрасывая его на сторону партнера по игре (без сетки или через сетку). Свободное передвижение по площадке для того, чтобы не пропустить удар партнера.

**Настольный теннис.** Подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой, с ударом об пол, о стенку и т.п. Отбивание мяча через сетку после отскока его от стола.

**Катание на санках.** Подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске. Скольжение по ледяным дорожкам (горкам) самостоятельно и с незначительной страховкой взрослым. Игры-эстафеты с санками.

**Ходьба на лыжах.** Передвижение на лыжах скользящим шагом, повороты на месте и переступания, подъемы на горку «елочкой», «лесенкой».

Передвижение переменным шагом на лыжне друг за другом, заложив руки за спину. Спуск с горки в низкой и высокой стойке. Торможение. Игры-эстафеты на лыжах.

**Катание на велосипеде.** Езда на трехколесных и двухколесных велосипедах по прямой, по кругу, «змейкой». Плавное и резкое торможение.

Управление велосипедом двумя руками, одной рукой, при этом другой рукой подавая сигналы (сигналы велосипедиста по правилам дорожного движения). Езда на велосипедах по игровой площадке, оборудованной по типу «Улицы» с соблюдением правил дорожного движения. (Используется игровой комплект «Азбука дорожного движения», знаки «Движение на велосипедах запрещено», «Велосипедная дорожка» и др.).

## **2.2. Содержание образовательной деятельности по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни.**

### **Первая младшая группа (от 2 до 3 лет)**

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

### **Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)**

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

### **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для

жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

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

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

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

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

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

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

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

Формировать представления об активном отдыхе.

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

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

### **2.3. Здоровьесберегающие технологии в физическом развитии дошкольников 2-7 лет**

**Цель:** Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей, педагогов и родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

#### **Основные принципы:**

— Принцип активности и сознательности – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.

— Принцип научности - подкрепление проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.

— Принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно – воспитательного процесса и всех видов деятельности.

— Принцип результативности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья.

— Принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение необходимой помощи и гарантия поддержки, положительных результатов независимо от возраста и уровня физического развития.

Здоровьесберегающие технологии, применяемые в физическом развитии воспитанников МКДОУ д/с № 174:

№ п.п.	Направление	Вид
1	Технологии сохранения и стимулирования здоровья	Гимнастика пробуждения Динамические паузы (физкультминутки, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз) Подвижные и спортивные игры Пальчиковая гимнастика Дорожки здоровья
2	Технологии обучения здоровому образу жизни	Физкультурные занятия Утренняя гимнастика Занятия по формированию ЗОЖ Физкультурные досуги, праздники Точечный самомассаж (дети с частыми ОРЗ)

3	Коррекционные технологии	Сказкотерапия Артикуляционная гимнастика Самомассаж Игротерапия
---	--------------------------	--

## Основные направления работы

### 1. Создание условий:

- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ
- обеспечение благоприятного течения адаптации
- выполнение санитарно-гигиенического режима

### 2. Организационно-методическое и педагогическое направление:

- пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов.

- изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных здоровьесберегающих технологий и методик.

- систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров

- составление планов оздоровления.

определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики

### Модель двигательного режима по всем возрастным группам.

	Мероприятия	Возрастная группа	Периодичность	Ответственный
1	Утренняя гимнастика	Все группы Группы для детей от 2 до 7 лет	Ежедневно 3-4 раза в неделю (в музыкальном и физкультурном зале)	Воспитатели групп
3	Физкультура в зале	Все группы	2 раза в неделю	Инструктор по ФК
4	Физкультура на воздухе	Группы для детей от 3 до 7 лет	1 раз в неделю	Воспитатели групп
5	Подвижные игры	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
6	Гимнастика после дневного сна	Группы для детей от 3 до 7 лет	Ежедневно	Воспитатели групп
7	Спортивные упражнения	Группы для детей от 3 до 7 лет	2-3 раза в неделю	Воспитатели групп
8	Спортивные игры	Группы для детей от 3 до 7 лет	1-2 раза в неделю	Воспитатели групп
9	Физкультурные досуги	Все группа	1 раз в месяц	Инструктор по ФК, муз. руководитель, воспитатели групп
10	Физкультурные	Группы для детей	2 раза в год	Инструктор по ФК,

	праздники	от 3 до 7 лет		муз. руководитель, воспитатели групп
11	День здоровья	Группы для детей от 3 до 7 лет	2 раза в год (сентябрь – май)	Инструктор по ФК, муз. руководитель, воспитатели групп
12	Спортивная секция «Художественная гимнастика»	Группы для детей от 5 до 7 лет	2 раза в неделю	Инструктор по ФК

**Двигательный режим в группах общеразвивающей,  
комбинированной и компенсирующей направленности**

№	Виды двигательной активности	Возрастная группа				
		1,6-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
1	Утренняя гимнастика	Ежедневно 5 мин (25 мин)	Ежедневно 7 мин (25 мин)	Ежедневно 8 мин (40 мин)	Ежедневно 10 мин (50 мин)	Ежедневно 12 мин (75 мин)
2	Физкультминутки	Ежедневно 2 мин (10 мин)	Ежедневно 3 мин (15 мин)	Ежедневно 5 мин (25 мин)	Ежедневно 5 мин (25 мин)	Ежедневно 5 мин (25 мин)
3	ООД по физкультуре (в физк. зале)	2 раза в неделю по 10 мин (20 мин)	2 раза в неделю по 15 мин (30 мин)	2 раза в неделю по 20 мин (40 мин)	2 раза в неделю по 25 мин (50 мин)	2 раза в неделю по 30 мин (60 мин)
4	Подвижные игры: 1 игра на утренней и 1 на вечерней прогулке	Ежедневно 3+3 мин (30 мин)	Ежедневно 5+5 мин (50 мин)	Ежедневно 5+5 мин (50 мин)	Ежедневно 10+10 мин (1 ч 40 мин)	Ежедневно 15+10 мин (2 ч 05 мин)
5	Физкультурные упражнения на прогулке	Ежедневно по 3 мин (15 мин)	Ежедневно по 5 мин (25 мин)	Ежедневно по 5 мин (25 мин)	Ежедневно по 10 мин (50 мин)	Ежедневно по 10 мин (50 мин)
6	Спортивные игры и упражнения (футбол, самокат, теннис, санки, лыжи и др.)	-	2 раза в неделю по 5 мин (10 мин)	2 раза в неделю по 5 мин (10 мин)	2 раза в неделю по 10 мин (20 мин)	2 раза в неделю по 10 мин (20 мин)

7	Гимнастика после сна	Ежедневно по 5 мин (15 мин)	Ежедневно по 5 мин (25 мин)	Ежедневно по 5 мин (25 мин)	Ежедневно по 10 мин (50 мин)	Ежедневно по 10 мин (50 мин)
8	Игры-хороводы, игровые упражнения	2-3 раза в неделю по 2 мин (6 мин)	2-3 раза в неделю по 5 мин (15 мин)	2-3 раза в неделю по 5 мин (15 мин)	2-3 раза в неделю по 7 мин (20 мин)	2-3 раза в неделю по 7 мин (20 мин)
9	Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в месяц 10 мин	1 раз в месяц 15-20 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 25 мин	1 раз в месяц 30 мин
<b>Ежедневная ДА</b>		<b>25 мин</b>	<b>45 мин</b>	<b>55 мин</b>	<b>1 час 20 мин</b>	<b>1 час 30 мин</b>
<b>Итого в неделю</b>		<b>2 час 10 мин</b>	<b>3 час 45 мин</b>	<b>4 час 25 мин</b>	<b>6 час 40 мин</b>	<b>7 час 30 мин</b>

Примечание: ДА – двигательная активность

### Профилактические мероприятия

	Мероприятия	Возрастная группа	Периодичность	Примечания	Ответственный
<b>Специфическая профилактика</b>					
1	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (вакцинация)	Все группы	Сезонно. За 2-3 месяца до предполагаемой вспышки заболеваемости	по распоряжению детской поликлиники	Педиатр, старшая медсестра
2	Профилактические прививки	Все группы	Индивидуальный возрастной календарь	медотвод	Старшая медсестра
<b>Неспецифическая профилактика</b>					
3	Дибазолопрофилактика – 1 раз в день Оксолиновая мазь 0,25% - 1-2 раза в день	Все группы	3 раза в год курсом по 10 дней (сентябрь, ноябрь, февраль)	индивидуальная непереносимость	Педиатр, старшая медсестра
4	Витаминотерапия: поливитамин «Ревит» или аскорбиновая кислота с глюкозой	все группы	ежедневно 1 раз по 1 драже	индивидуальная непереносимость	Старшая медсестра
5	Общее кварцевание	Все	Ежедневно. 2 раза в		Ст.

	групповых комнат	группы	день по 1 часу	-	медсестра Воспитатель
6	С-витаминизация 3-го блюда (за 15 мин до раздачи, t пищи + 15°)	Все группы	Ежедневно	индивидуальная непереносимость	Ст. медсестра
7	Осмотр детей на педикулез и кожные заболевания	Все группы	Еженедельно	-	Старшая медсестра
8	Обследование детей на энтеробиоз	Все группы	1 раз в год	по графику детской поликлиники	Старшая медсестра
9	Фитонцидотерапия (лук, чеснок)	Все группы	октябрь-ноябрь; февраль-март. Курс - 1 месяц	индивидуальная непереносимость	Педиатр, старшая медсестра
<b>Нетрадиционные формы профилактики и оздоровления</b>					
	Создание благоприятного психоэмоционального фона в группе	по плану	Муз.		Воспитатель
0	Пальчиковый игротренинг		сопровождение режимных моментов, НОД, перед сном,	-	муз. рук., инструктор
1	Самомассаж	5-7 лет	Ежедневно по 2-5 раз	-	Воспитатель
2	Дыхательная гимнастика	1,5-7 лет	Ежедневно 2-3 раза по 1,5 – 2 минуты	-	Воспитатель
3	Зрительная гимнастика	3-7 лет	Ежедневно по 1-2 раза по 1,5 – 2 минуты на основе игрового сюжета		Воспитатель
4	Артикуляционная гимнастика	1-7 лет	Ежедневно. Не менее 1 раза. Обязательно в НОД по изодейтельности, математике		Воспитатель
5	Артикуляционная гимнастика	1-7 лет	Ежедневно 1-2 раза по 0,5-5 минут в НОД по развитию речи, музыкальному развитию, в ОД в режимные моменты		воспитатель логопед муз. рук.
<b>Организация вторых завтраков</b>					
6	Молоко, рыба, натуральные соки, фрукты, кисломолочный продукт «Бифилин»	Дети ОВЗ	Ежедневно в 10.00	инд.непереносимость	Ст. медсестра пом. восп.

*Примечание.* НОД – непосредственно образовательная деятельность

## Система закаливающих мероприятий

Содержание	от 1,6 до 3 лет	от 3 до 4 лет	от 4 до 5 лет	от 5 до 6 лет	от 6 до 7 лет
<b>I. Элементы повседневного закаливания</b>					
<b>1. Воздушно-температурный режим:</b>	t пола от +22°С	t пола от +22°С	от +20°С до +18°С	от +20°С до +18°С	от +20°С до +18°С
	В холодное время года допускается колебания температуры воздуха в присутствии детей. Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей				
Одностороннее проветривание	В холодное время кратковременно (5-10 мин). Допускается снижение температуры воздуха на 1-2°С				
Сквозное проветривание	В холодное время кратковременно (5-10 мин). Критерием прекращения понижение температуры воздуха на 2-4°С				
Утром, перед приходом детей	К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной				
Перед возвращением с прогулки	+ 21°С	+ 21°С	+ 20°С	+ 20°С	+ 20°С
Во время дневного сна	В теплое время года проводится в течение всего периода отсутствия детей в помещении				
<b>2. Воздушные ванны</b>					
Прием детей на воздухе	В летний период с 01 июня по 31 августа - ежедневно. Исключение – неблагоприятные погодные условия				
Утренняя гимнастика	В холодный период года – ежедневно в зале в облегченной одежде. В теплый период года – на воздухе				
НОД по физкультуре	+ 19°С	+19°С	+ 18°С	+ 18°С	+ 18°С
	В холодный период занятия проводятся в помещении. В теплое время года – на воздухе. Одежда облегченная				
Прогулка	Температура воздуха не ниже – 15 <sup>0</sup> С Скорость ветра не более 15 м/с			Температура воздуха не ниже – 20 <sup>0</sup> С. Скорость ветра не более 15 м/с	
	Одежда и обувь в соответствии с метеорологическими условиями в холодное время года				
Свето-воздушные ванны	В теплое время года ежедневно при температуре от + 20°С до + 22°С после предварительной воздушной ванны в течение 10-15 мин				
Дневной сон	+ 20°С	+ 18°С	+ 18°С	+ 18°С	+ 18°С
	Обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температуры воздуха в помещении				
Физические упражнения	Ежедневно во время занятий и вне занятий, в самостоятельной деятельности, в режимные моменты				
Гимнастика после сна	-	Ежедневно. Температура в помещении на 1-2 градуса ниже нормы			
Хожение босиком	Ежедневно. В холодное время года в помещении при соблюдении нормативных температур в течение 2-3 минут. В теплое время года при температуре воздуха от + 20°С до + 22°С				
	Мытье рук,	Умывание, мытье рук до	Умывание,	обширное	

Гигиенические процедуры	умывание теплой водой +28-30° С	локтя водой комнатной температуры. В летний период мытье ног перед сном прохладной водой	умывание прохладной водой после дневного сна. В летний период мытье ног прохладной водой перед сном
<b>3. Специальные воздействия</b>		Полоскание полости рта кипяченой водой комнатной температуры после приема пищи	
«Дорожки здоровья»	Хождение босиком по коврикам с различной рефлекторно-массажной поверхностью		+ обширное умывание

Закаливание проводится на фоне теплового комфорта для организма ребенка, что достигается рациональным сочетанием метеорологических факторов среды, теплозащитных свойств одежды детей и уровня их двигательной активности. Учитываются индивидуальные особенности состояния ребенка и его эмоциональный настрой

## 2.4. Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

Методы физического развития и воспитания. Традиционно различаются три группы **методов**.

1. *Наглядные методы*, к которым относятся:

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

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

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

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

- *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и

повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

- *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной

42

- активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;

- *Физические упражнения*, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - **форм организации** физкультурно–оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

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

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

Оценка эффективности организации двигательного режима и всех форм оздоровительно – воспитательной деятельности в детском саду, направленной на физическое образование его воспитанников, оценивается с помощью следующих критериев:

1. Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять 50 – 60 % периода бодрствования.
2. Разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и гимнастика пробуждения с закаливающими процедурами, физкультминутки, динамический час, занятия по интересам.
3. Физические досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.

4. С детьми, отстающими в двигательном развитии необходимо систематически проводить коррекционную, дифференцированную и индивидуальную работу.
5. Вся физкультурно – оздоровительная работа проводится в тесном единстве с семьей. Родителей знакомят с физкультурной работой в детском саду, информируют об уровне подготовленности ребенка (индивидуальная карта), приглашают участвовать в совместных занятиях (непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, досуги, праздники, Дни здоровья, походы и экскурсии); рекомендуют организовать здоровый образ жизни (двигательный режим) в семье; предлагают специальную литературу и видеофильмы, изучают опыт использования физической культуры в семье.

Программный материал предусматривает 2 занятия в неделю в спортивном зале и одно занятие на улице в игровой форме, как закрепление. Структура занятий:

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является - тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

## **2.5 Объем образовательной нагрузки.**

Объем образовательной нагрузки (как непосредственно образовательной деятельности, так и образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов) является примерным, дозирование нагрузки — условным, обозначающим пропорциональное соотношение продолжительности деятельности педагогов и детей по реализации и освоению содержания дошкольного образования в различных образовательных областях.

Общий объем самостоятельной деятельности детей соответствует требованиям действующих СанПиН (3—4 ч в день)

Педагог самостоятельно дозирует объем образовательной нагрузки, не превышая при этом максимально допустимую санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами нагрузку.

## Двигательная активность детей в течение недели

Возраст	Физкультурное развитие	Утренняя гимнастика	Подвижные игры	Подвижные игры на воздухе	Самостоятельная двигательная активность
3-4 года	3*15 мин	5*10 мин	5*15 мин	5*25 мин	5*20 мин
4-5 лет	3*20 мин	5*10 мин	5*15 мин	5*30 мин	5*25 мин
5-6 лет	3*25 мин	5*10 мин	5*10 мин	5*35 мин	5*30 мин
6-7 лет	3*30 мин	5*10 мин	5*10 мин	5*40 мин	5*40 мин

### Модель двигательного режима по всем возрастным группам.

	Мероприятия	Возрастная группа	Периодичность	Ответственный
1	Утренняя гимнастика	Все группы Группы для детей от 2 до 7 лет	Ежедневно 3-4 раза в неделю (в музыкальном и физкультурном зале)	Воспитатели групп
2	Физкультура в зале	Все группы	2 раза в неделю	Инструктор по ФК
3	Физкультура на воздухе	Группы для детей от 3 до 7 лет	1 раз в неделю	Воспитатели групп
4	Подвижные игры	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
5	Гимнастика после дневного сна	Группы для детей от 3 до 7 лет	Ежедневно	Воспитатели групп
6	Спортивные упражнения	Группы для детей от 3 до 7 лет	Ежедневно	Воспитатели групп
7	Спортивные игры	Группы для детей от 3 до 7 лет	Ежедневно	Воспитатели групп
8	Физкультурные досуги	Все группы	1 раз в месяц	Инструктор по ФК, муз. руководитель, воспитатели групп
9	Физкультурные праздники	Группы для детей от 3 до 7 лет	2 раза в год	Инструктор по ФК, муз. руководитель, воспитатели групп

### 2.6 Модель взаимодействия со специалистами.

...Цель: способствовать развитию социально-активной, физически развитой, творческой личности через осознание ребёнком своих способностей.

Инструктор по физической культуре	Музыкальный руководитель	Педагог доп. образования по ИЗО	Учитель-логопед
Сохранение и укрепление здоровья, совершенствование двигательного статуса ребёнка.	Развитие координации движений, гибкости, пластичности, ритма, слуха.	Развитие кругозора, мелкой моторики, глазомера.	Развитие психических процессов восприятия, внимания, памяти. Мелкой моторики, координации движений в сочетании с речью,

			используя психогимнастику, пластические этюды, упражнения на релаксацию.
--	--	--	--

## 2.7. Взаимодействие с семьями воспитанников.

Содержание взаимодействия с семьей по направлению:

*«Физическое развитие»:*

- информирование родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движение).
- стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными играми, прогулками.
- знакомство родителей с опасными для здоровья ребенка ситуациями (дома, на даче, на дороге, в лесу, у водоема) и способами поведения в них;
- привлекать родителей к активному отдыху с детьми.
- заинтересовать родителей в развитии игровой деятельности детей, обеспечивающей успешную социализацию, усвоение гендерного поведения;
- сопровождать и поддерживать семью в реализации воспитательных воздействий.
- проводить совместные с родителями конкурсы, акции по благоустройству и озеленению территории детского сада, ориентируясь на потребности и возможности детей и научно обоснованные принципы и нормативы.

### Перспективное планирование взаимодействия с родителями.

№	Мероприятия	Дата	Ответственные
1.	Папки-передвижки:		
1.1	Тема: «Физкультура -это важно!»	Сентябрь	Медведева Т.В.
1.2	Тема: «Веселая зарядка» (младший возраст)	Февраль	Медведева Т.В.

1.3	Тема: «Спорт и дети » (старший возраст)	Февраль	Медведева Т.В.
2.	Проекты для всех участников дошкольной организации		
2.1	Проект: «Здоровый образ жизни – стиль нашей семьи!»	Октябрь-ноябрь	Медведева Т.В. Воспитатели групп
2.2	Проект «Снежный городок» (сооружение зимних построек)	Декабрь - январь	Медведева Т.В. Воспитатели групп
3.	Буклет на тему: «Что такое здоровый образ жизни»	Март	Медведева Т.В.
4.	Физкультурные досуги с родителями:		
4.1	«Путешествие на остров здоровья» (группа № 1 и № 8)	Сентябрь	Медведева Т.В.
4.2	«Мой весёлый звонкий мяч» (группа № 6 и № 7)	Сентябрь	Медведева Т.В.
4.3	«Школа мяча» (группа № 2, 3)	Ноябрь	Медведева Т.В.
5.	Физкультурные праздники с родителями:		
5.1.	«Вместе с папой» (группа № 6, 7, 8) «Флотская душа» (группа № 2, 3) «Бравые солдаты» (группа № 4, 9, 10)	Февраль	Медведева Т.В.
5.2.	«Папа, мама, я – спортивная семья» (группа № 9 и № 10)	Март	Медведева Т.В.
6.	Индивидуальные консультации по запросу родителей.	В течение года	Медведева Т.В.
7.	Посещение родительских собраний.	В течение года	Медведева Т.В.

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1 Материально — технические (пространственные) условия организации физической культуры детей.

ДОУ самостоятельно определяет средства обучения, в том числе технические, соответствующие материалы (в том числе расходные), игровое, спортивное, оздоровительное оборудование, инвентарь, необходимые для реализации Программы в соответствии санитарно - эпидемиологическим правилам и нормативам, правилам пожарной безопасности, учитывая возраст и индивидуальными особенностями развития детей. Средства обучения и воспитания в детском саду рассматриваются в соответствии с ФГОС к условиям реализации основной образовательной программы. Обеспечивают эффективную реализацию образовательных задач в оптимальных условиях.



В группах: спортивные уголки.



Физкультурный зал: Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала – это динамичное пространство, подвижное и легко изменяемое.



Спортивная площадка, оснащенная спортивным оборудованием.

Вид помещения	Основное предназначение	Оснащение
Физкультурный зал	Физкультурные занятия Спортивные досуги Развлечения, праздники Консультативная работа с родителями и воспитателями	Спортивное оборудование для прыжков, метания, лазания, равновесия Модули Тренажеры Нетрадиционное физкультурное оборудование Шкаф для используемых муз. руководителем пособий, игрушек, атрибутов Музыкальный центр
Спортивная площадка	Организованная образовательная деятельность по физической культуре, спортивные игры, досуговые мероприятия, праздники	Спортивное оборудование Оборудование для спортивных игр

№	Наименование предметов	Кол-во (шт.)
1	мячи резиновые разных диаметров	30
2	баскетбольные кольца на стойках	2
3	мячи для большого тенниса	15
4	теннисные шарики	15

5	ракетки теннисные	15
6	ракетки для бадминтона	7
7	валанчики	10
8	корзины для метания мячей	2
9	кольцебросы	3
10	обручи	25
11	скакалки	15
12	маски для подвижных игр	30
13	ленты на кольцах	30
14	ленты гимнастические	8
15	шведская стенка	4
16	канат	2
17	медболы (хопы)	10
18	дуги для подлезания	4
19	гимнастические скамейки	4
20	гимнастические палки	25
21	ребристые доски	3
22	наклонные лестницы	2
23	изогнутые «мостики»	2
24	спортивные комплексы	2
25	мягкие игрушки	20
26	мягкие модули	12
27	туннели	2
28	музыкальный центр	1
29	иллюстрации (спортсменов, виды спорта, культурно-гигиенические навыки);	15
30	эспандеры	5
31	спортивное колёсико	10
32	«гусеница»	1

### 3.2 . Расписание непосредственной образовательной деятельности на неделю

#### РАСПИСАНИЕ НОД по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ на 2016/2017 учебный год

инструктор по физической культуре – МЕДВЕДЕВА Т.В.

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
<b>УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА</b> (физкультурный зал)				
8.00 – 8.10 гр. № 3 8.15 – 8.25 гр. № 2	8.00 – 8.10 гр. № 3 8.15 – 8.25 гр. № 2	8.00 – 8.10 гр. № 4 8.15 – 8.25 гр. № 2	8.00 – 8.10 гр. № 3 8.15 – 8.25 гр. № 4	8.00 – 8.10 гр. № 3 8.15 – 8.25 гр. № 2
<b>НОД</b>				
9.00 - 9.15 № 5 (1-я младшая)  9.30 – 9.50 № 8 (разновозрастная санаторная средняя/младшая)  10.20-10.50 № 10 (подготовительная)	9.30 – 9.50 № 7 (средняя)	9.30 – 9.50 № 1 (2-ая младшая)  10.10 – 10.35 № 2 старшая (комбинированного вида)	9.30 – 9.50 № 6 (средняя)  10.20 – 10.50 № 9 подготовительная (компенсирующего вида)	9.00 – 9.30 № 4 подготовительная (компенсирующего вида)  10.10 – 10.35 № 3 старшая (компенсирующего вида)
13.00 – 15.30 <i>(мет. работа – подготовка к занятиям, работа с педагогами)</i>	13.00 – 15.30 <i>(методическая работа по плану методического кабинета, подготовка к занятиям)</i>	13.00 – 15.30 <i>(мет. работа – подготовка к занятиям, работа с педагогами)</i>	13.00 – 15.30 <i>(мет. работа – подготовка к занятиям, работа с педагогами)</i>	13.00 – 15.30 <i>(мет. работа – подготовка к занятиям, работа с педагогами)</i>
<b>НОД</b>				
15.45 – 16.10 № 3 старшая (компенсирующего вида)  16.20-16.50 № 9 подготовительная (компенсирующего вида)	15.45 – 16.10 № 2 старшая (комбинированного вида)  16.20 - 16.50 № 4 подготовительная (компенсирующего вида)	15.50 – 16.10 № 8 (разновозрастная санаторная средняя/младшая)  16.20-16.40 № 7 (средняя)	15.50 – 16.10 № 5 (1-я младшая)  16.20-16.50 № 10 (подготовительная)	15.50 – 16.10 № 1 (2-я младшая)  16.20-16.40 № 6 (средняя)
	17.30 – 18.30 работа с одаренными детьми, консультация родителей		17.30 – 18.30 работа с одаренными детьми, консультация родителей	

### 3.3 Система физкультурно-оздоровительной работы

#### Физкультурно-оздоровительные мероприятия 2019 – 2020 учебный год

месяц	2-ая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
<b>Сентябрь</b>	«Гномики»	«Мой весёлый звонкий мяч» с родителями	«Весёлые эстафеты»	«Какие разные мячи»
<b>Октябрь</b>	«Путешествие на остров здоровья» с родителями	«Чистота – залог здоровья»	«Чтоб здоровье сохранить – научись его любить»	«Весёлая рыбалка»
<b>С октября по апрель проект для родителей: «Здоровый образ жизни – стиль нашей семьи!»</b>				
<b>Ноябрь</b>	«Досуг с петрушкой»	«Сильные, смелые, ловкие, умелые!»	«Школа мяча» с родителями	«Спорт – это сила и здоровье»
<b>Декабрь</b>	«Здравствуй, Зимушка-зима!»	«Здравствуй, зимушка-зима!»	«Что нам нравится зимой»	«Зимние забавы»
<b>Январь</b>	«Зимние забавы Мишки-Топтыжки» с детьми подготовительной группы	«Два мороза»	«Малые Олимпийские Игры» (2 досуга: теория с презентацией и практическое занятие с родителями)	«Малые Олимпийские Игры»
<b>Февраль</b>	«Мы растём здоровыми!»	«Вместе с папой»	«Флотская душа»	«Бравые солдаты»
<b>Март</b>	«Мой весёлый звонкий мяч»	«Секреты здоровья»	«Папа, мама, я – спортивная семья!» с родителями	
<b>Апрель</b>	«В гостях у Айболита»	«Путешествие на планету здоровья»	«Путешествие к разноцветным планетам»	«Космическое путешествие»
<b>Май</b>	«Прогулка по весеннему лесу»	«Солнышко лучистое»	«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»	«Зарничка»
<b>Июнь</b>	«У солнышка в гостях»	«День рождение Бабы – Яги»		----
<b>Июль</b>				----
<b>Август</b>	«На лесной полянке»	«Школа кота Матроскина»	«Весёлый стадион»	----

### 3.4. Обеспеченность учебно-методическими материалами

Образовательная область	Программа	Методическое обеспечение воспитательно-образовательного процесса
Физическое развитие Здоровье	<p>ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА\$СИНТЕЗ, 2014. — с.</p> <p>Примерная адаптированная основная образовательная программа для до- школьников с тяжелыми нарушениями речи / Л. Б. Баряева, Т.В. Волосовец, О. П. Гаврилушкина, Г. Г. Голубева и др.; Под. ред. проф. Л. В. Лопатиной. — СПб.,2014. — 386 с.</p> <p>Программа формирования валеологической культуры у детей дошкольного возраста (на основе программы «Планета детства» под редакцией Е.В. Кирюхиной)</p>	<p>Глазырина Л.Д. «Физическая культура – дошкольникам», Москва 2001.</p> <p>Головин О.В. «Нормированная двигательная активность в онтогенезе дошкольника», Новосибирск 2003.</p> <p>Ревякина В. И. Оздоровительный подход к организации физической культуры в школе // Вестн. Томского гос. пед. ун-та (TSPU Bulletin). 2014. Вып. 1 (142). С. 127–130.</p> <p>Ефименко Н.Е. «Театр физического развития и оздоровления», Москва 1999.</p> <p>Картушина М.Ю. «Сценарии оздоровительных досугов», Москва 2004.</p> <p>В.И. Коваленко «Азбука физминуток для дошкольников», Москва, 2006.</p> <p>10. Кузнецова М.Н. «Система мероприятий по оздоровления детей в ДОУ», Москва 2007.</p> <p>Литвинова О.М. «Физкультурные занятия в детском саду», Ростов-на Дону, 2008.</p> <p>Яковлева Т.С. «Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду», Москва 2007</p> <p>Яркина Т. Н. Развитие профессиональной компетентности будущих педагогов в сфере здоровьесбережения дошкольников // Научно-педагогическое обозрение (Pedagogical Review). 2014. Вып. 2. С. 51–57</p>