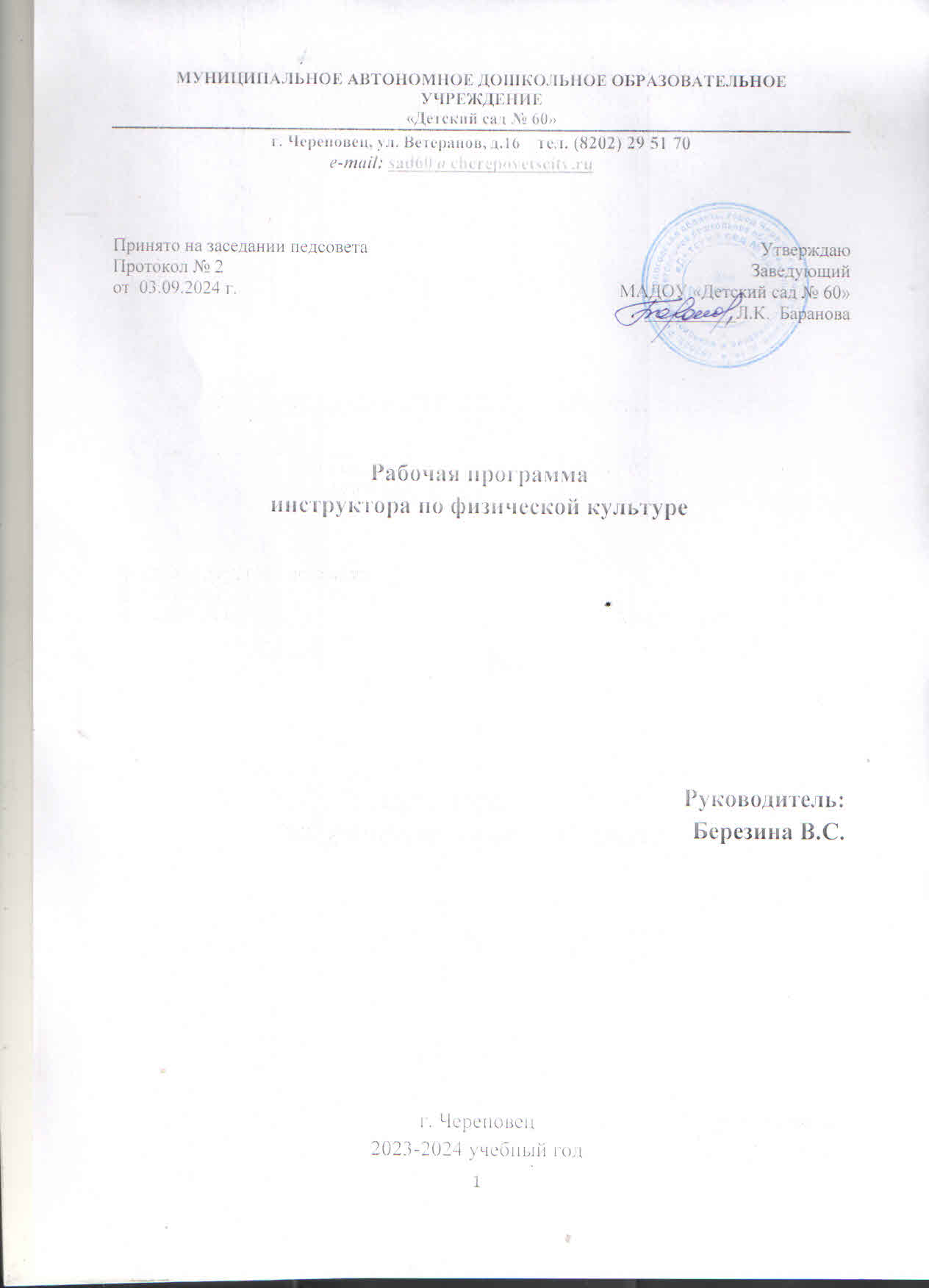
****

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«Детский сад № 60»**

**г. Череповец, ул. Ветеранов, д.16 тел. (8202) 29 51 70**

***e-mail:*** [**sad60@cherepovetscity.ru**](mailto:sad60@cherepovetscity.ru)

|  |  |
| --- | --- |
| Принято на заседании педсовета  Протокол № 2  от 03.09.2024 г. | Утверждаю  Заведующий  МАДОУ «Детский сад № 60»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.К. Баранова |
|  |  |

**Рабочая программа**

**инструктора по физической культуре**

**Руководитель:**

**Березина В.С.**

г. Череповец

2023-2024 учебный год

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | | **Содержание** | **Стр.** | |
|  | Цели и задачи реализации программы | | | 3 | |
|  | Значимые характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста. | | | 4 | |
|  | Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками основной образовательной программы дошкольного образования | | | 7 | |
|  | Содержание образовательной деятельности по физическому развитию | | | 7 | |
|  | Методическое обеспечение программы | | | 29 | |
|  | Описание форм, способов, методов и средств реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов | | | 29 | |
|  | Структура физкультурного занятия в спортивном зале | | | 31 | |
|  | Формы организации двигательной деятельности | | | 31 | |
|  | Взаимодействие со специалистами | | | 34 | |
|  | Взаимодействие с родителями | | | 34 | |
|  | Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы | | | 34 | |
|  | Расписание физкультурных занятий на 2024-2025 уч. год | | | 35 | |
|  | Оснащение развивающей предметно-пространственной среды физкультурного зала. | | | 35 | |
|  | Общие основания подбора физкультурного оборудования | | | 37 | |

**1. Цели и задачи реализации программы**

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана в соответствии с ООП МАДОУ «Детского сада № 60», в соответствии с введением в действие федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, с учетом особенностей образовательного учреждения, региона и муниципалитета, образовательных потребностей и запросов воспитанников и их родителей.

Рабочая программа инструктора по физической культуре МАДОУ «Детский сад № 60» разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному воспитанию:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);

- Комментарии Минобрнауки России к ФГОС дошкольного образования от 28.02.2014 № 08-249;

- Письмо Минобрнауки России от 07.06.2013 № ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей»;

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программа – образовательным программа дошкольного образования (приказ Минобрнауки России от 30 августа 2013 года №1014 г.);

- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской от 15 мая 2013 года №26 «Об утверждении СанПиН» 2.4.3049-13)

Программа сформирована как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования).

**Цель реализации программы в соответствии с ФГОС дошкольного образования**:

всестороннее и целостное развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

* **развитие** физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
* **накопление и обогащение** двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
* **формирование** потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Программа направлена на:**

* создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности;
* на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

**В Уставе МАДОУ «Детский сад № 60» основными задачами являются:**

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);

- обеспечение преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней;

- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;

- объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;

- формирование общей культуры личности воспитанников, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности;

- обеспечение вариативности и разнообразия содержания образовательных программ дошкольного образования и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования образовательных программ различной направленности с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья воспитанников;

- формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

**Средствами образовательной программы осуществляется решение следующих задач:**

- укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование основ его двигательной и гигиенической культуры;

- целостное развитие ребенка как субъекта посильных дошкольнику видов деятельности.

**Значимые характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста**

У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются исовершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

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

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки.  
За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным.

Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

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

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

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

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года. Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.  
На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

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

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;

- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;  
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).  
 Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциональный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

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

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);

- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);

-прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;  
- бегает свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;

- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;

- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

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

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

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

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельной по физической культуре.  
Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность:

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

Поэтому в работе используются разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности:

1. Непосредственно образовательная деятельность по традиционной схеме.
2. Непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.
3. Ритмическая гимнастика.
4. Соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.
5. Сюжетно-игровая непосредственно образовательная деятельность.

Различные виды непосредственно образовательной деятельности (использование тренажеров и спортивных комплексов, туризм и другие).

**Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками основной образовательной программы дошкольного образования**

**К четырем годам:**

- Сформирована соответствующая возрасту координация движений.

- Ребенок проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.

**К пяти годам:**

- Движения стали значительно более уверенными и разнообразными.

- Ребенок испытывает острую потребность в движении, отличается высокой возбудимостью. В случае ограничения активной двигательной деятельности быстро перевозбуждается, становится непослушным, капризным. Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки.

**К шести годам:**

- Проявляет интерес к физическим упражнениям.

- Ребенок правильно выполняет физические упражнения, проявляет самоконтроль и самооценку.

Может самостоятельно придумать и выполнить несложные физические упражнения.

**К семи годам:**

- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

**Содержание образовательной деятельности по физическому развитию**

**3-4 года**

|  |  |
| --- | --- |
|  | ***Задачи физического воспитания и развития детей:***   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.   Развивать у детей потребность в двигательной активности, ин­терес к физическим упражнениям  О чем узнают дети:  Постепенно дети узнают и называют разные способы ходьбы, построений, прыжков, ползания и лазания, катания, бросания и ловли; исходные положения выполнения общеразвивающих упраж­нений (стоя, сидя, лежа); новые физкультурные пособия (мячи, ленты, погремушки, кубики и другие), их свойства и возможные варианты их использования.  Дети осваивают простейшие общие для всех правила в подвижных играх, узнают о возможности передачи движениями повадок знако­мых им животных, птиц, насекомых.  Дети знакомятся со спортивными упражнениями: ходьбой на лыжах, ездой на велосипеде, учатся ориентироваться в пространстве, узнают разные способы перестроений.  Что осваивают дети:  Построения и перестроения. Порядковые упражнения. Повороты на месте. Общеразвивающие упражнения: с предметами и без предметов; в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Основные движения: раз­ные виды ходьбы с заданиями; бег со сменой темпа и направления; прыжок в длину с места двумя ногами и в глубину (спрыгивание). Ка­тание, бросание, метание: прокатывание предмета, упражнения с мячом (отбивание и ловля); бросание предметов одной и двумя руками гори­зонтально и вертикально в цель, вдаль. Лазание приставным шагом, перелезание и пролезание через предметы и под ними. Ритмические упражнения. Спортивные упражнения: ступающий шаг и повороты на месте на лыжах; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых.  Подвижные игры. Основные правила игр.  По мере накопления двигательного опыта у малышей формируют­ся следующие новые двигательные умения:   * строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место; * начинать и заканчивать упражнения по сигналу; * сохранять правильное положение тела, соблюдая заданное на­правление; * ходить, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног; * бегать, не опуская головы; * одновременно отталкиваться двумя ногами и мягко приземлять­ся в прыжках в длину с места и спрыгиваниях; * ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасыватьмяч, поражать вертикальную и горизонтальную цели; * подлезать под дугу (40 см), не касаясь руками пола; * уверенно лазать и перелезать по лесенке-стремянке (высота 1,5 м); * лазать по гимнастической стенке приставным шагом.   Основные движения  Воспитатель создает условия и побуждает детей к выполнению следующих упражнений.  **Ходьба и упражнения в равновесии**:  ходьба обычная  на носках  на месте с высоким подниманием бедра  парами  в разных направлениях (за ведущим по ориентирам)  с заданиями: ходьба по кругу  «змейкой»  с остановками  с присе­данием  с изменением темпа  ходьба между линиями  - по шнурам  - по доске (длина 2-3 м, ширина 20 см)  - с перешагиванием пред­метов (ширина 10-15 см)  - через рейки лестницы  - ходьба по наклонной доске (ширина 30-35 см, приподнята на 20 см).  **Бег**: «стайкой»  Врассыпную  в колонне по одному  парами  по прямой и «змейкой»  с остановками  между предметами  с ускорением и замедлением (с изменением темпа)  бег на скорость (15-20 м)  в медленном темпе.  **Прыжки:**  на месте  с продвижением вперед (2-3 м)  из круга в круг  вокруг предметов и между ними  прыжки в длину с места (до 50 см)  прыжки в высоту с места  прыжки через линию, шнур, предмет (высота 5 см).  **Катание, бросание, ловля:**  катание мяча двумя руками друг другу (расстояние 1,5 м)  под дуги (ширина 50-60 см)  между предметами  ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние 70-100 см)  бросание мяча вверх  отбивание мяча об пол 2-3 раза подряд  метание предметов на дальность (не менее 2,5 м)  в вертикальную цель (расстояние 1- 1,5 м)  в горизонтальную цель (расстояние 1,5-2 м).  **Ползание и лазание,**  ползание на четвереньках по прямой (рас­стояние 3-6 м)  «змейкой» между предметами (4-5 предметов)  по наклонной доске  под дуги (высота 40 см)  перелезание через бревно  гимнастической стенке (высота 1,5 м).  **Построения:**  свободное  врассыпную  в полукруг  в колонну по одному  по два (парами)  в круг.  **Перестроение** из колонны в 2-3 звена по ориентирам.  **Повороты,** переступая на месте.  Общеразвивающие упражнения  Для обогащения двигательного опыта при освоении общеразвивающих упражнений воспитатель предлагает малышам преимущест­венно на утренней гимнастике выполнять следующие движения.  **Исходные положения**: стоя, ноги слегка расставив, сидя, лежа, стоя на коленях.  **Положения и движения головы**: вверх, вниз, повороты направо, налево (3-4 раза).  **Положения и движения рук** (одновременные, однонаправленные): вперед-назад, вверх, в стороны (5-6 раз).  **Положения и движения туловища** наклоны (вперед, влево, впра­во), повороты (влево, вправо) - 3-4 раза.  **Положения и движения ног**: приседания, подскоки на месте (20- 25 раз каждое).  Спортивные упражнения  **Хождение на лыжах** ступающим шагом, с поворотами, переступанием.  **Катание на санках**  **Скольжение** по ледяным дорожкам на двух ногах с помощью взрос­лого.  **Подвижные игры**  Педагог широко использует в разные режимные моменты подвижные игры для закрепления навыков основных движений у детей.  **Подвижные игры** с ходьбой, бегом, прыжками, подлезанием и ла­занием, бросанием и ловлей.  Музыкально-ритмические упражнения  **Ходьба, бег под музыку** в заданном темпе, выполнение упражнений с предметами (лентами, флажками, платочками, султанчиками) в со­ответствии с характером музыки.  Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств:  Игры: «Толкай мяч», «Доползи до предмета», «Скачем около пенечка», «Воробьишки и автомобиль», «Поймай ба­бочку».  Упражнения: прокатывание ногами набивных мячей, то же между кеглями. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2-3 м.  Упражнения на развитие координации движений:  Упражнения с предметами  Перекладывание предметов стоя, под согнутой в колене ногой, подбрасывание и ловля платочков, кружение с размахиванием лен­точкой над головой; из положения лежа на животе, перевороты на спину.  Ходьба по коридорчику шириной 20-25 см, 35-40 см, по труд­ным дорожкам-доскам в виде препятствий: кирпичиков (10-12 штук), кубиков (10-12 штук), бег между кеглями и кубиками, расположен­ными на расстоянии 1 м друг от друга («Пробеги и не сбей»).  Для повышения интереса детей к выполнению заданий можно использовать погремушки, ленточки, листочки и т. д. в качестве ори­ентиров.  Игры: «Проползи - не задень».  **Игровые упражнения и игры для развития быстроты:** «Быстро возьми», «Быстро возьми - быстро положи», «Кто соберет больше цветочков», «Птички в гнездышках», «Мыши и кот», «Карусель», «Скорее в круг».  Общеразвивающие упражнения без предметов и с мелкими посо­биями, подвижные игры, упражнения с широкой амплитудой, различ­ные повороты, кружения.  Бросание предметов, выполняемое с максимально возможной ско­ростью.  Минимальные результаты  Бег на 30 м - 13,5 с.  Прыжки в длину с места - 40 см. Бросание предмета - 4 м. Бросание набивного мяча (1 кг) - 90 см. Спрыгивание (прыжки в глубину) – 20-25 см.  **Достижения ребенка**   * Ребенок гармонично физически развивается, с желанием двигает­ся, его двигательный опыт достаточно многообразен. * Интересуется разнообразными физическими упражнениями, дей­ствиями с физкультурными пособиями. * При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соот­ветствии с возрастными возможностями координацию движений, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое. * Уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх. * С большим желанием вступает в общение с другими детьми и с воспитателем при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх. * Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выпол­нению ведущих ролей в игре.   Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей   * Ребенок малоподвижен, его двигательный опыт беден. * Неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лаза­нии). * Не умеет действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей; отстает от общего темпа выполнения упражнений. * Не испытывает интереса к физическим упражнениям, действиям сфизкультурными пособиями.   Не желает вступать в общение с педагогом и другими детьми для выполнения игровых физических упражнений и участия в по­движных играх, не инициативен, его результаты ниже минималь­ных |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Задачи физического воспитания и развития детей4-5 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.   1. Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые каче­ства, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.   2. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.   Целесообразна интеграция с образовательными областями «Здоро­вье», «Безопасность», «Социализация», «Познание», «Коммуникация», «Музыка», «Художественное творчество», «Чтение художественной ли­тературы», «Труд».Интеграция возможна в освоении сенсорных эта­лонов, овладении правилами безопасного поведения, социальным опытом, опытом общения с детьми и взрослыми, речевыми умениями (обсуждении движений, вариантов использования различных физкуль­турных пособий, выражении своих желаний, оценочных суждений, предложений своих вариантов движений, правил), отражении в по­движных играх различных образов, обыгрывании действий сказочных персонажей, героев детских стихов, песен, формировании привычки чередовать малоподвижные виды деятельности с активным двигатель­ным отдыхом, расширении представлений о человеке, его возможнос­тях, благоприятных условиях жизни.  ***О чем узнают дети***  Дети узнают о том, что можно выполнять общеразвивающие упражнения в разном темпе (умеренном, быстром, медленном), с раз­ными предметами; в этих упражнениях разнообразные движения рук (одновременные и поочередные, махи, вращения), требования к пра­вильной осанке во время ходьбы и в положениях стоя и сидя, разные виды бега. Результат в упражнении зависит от правильного выполне­ния главных элементов техники: в беге - от активного толчка и вы­носа маховой ноги, в прыжке в длину с места - от энергичного от­талкивания и маха руками вперед-вверх. Дети узнают основные тре­бования к технике ловли и отбивания мячей от пола, ползанию разными способами, лазанию по лестнице чередующимся шагом одно­именным способом, исходному положению и замаху при метании вдаль. Знакомятся с некоторыми подводящими упражнениями. Узна­ют новое о спортивных упражнениях: зимой можно скользить по ле­дяным дорожкам с разбега, на лыжах удобнее передвигаться не ступа­ющим, а скользящим шагом, можно по разному выполнять повороты на лыжах на месте, подниматься на горку ступающим шагом и «полуелочкой». Знакомятся с правилами надевания и переноса лыж. Дети узнают новые подвижные игры, игры с элементами сорев­нования, новые правила в играх, действия водящих в разных играх. Узнают, что в ритмических движениях существуют разные танцеваль­ные позиции, движения можно выполнять в разном ритме и темпе, что по музыкальному сигналу можно перестраиваться знакомым спо­собом. Дети узнают новые физкультурные пособия  (разные виды мячей, лент, флажков, обручей, гимнастических палок и другие), зна­комятся с их свойствами и возможными вариантами их использования в соответствии с этими свойствами. Дети узнают специальные упраж­нения на развитие физических качеств.  ***Что осваивают дети***  Порядковые упражнения (построения и перестроения, повороты в движении); общеразвивающие упражнения; исходные положения;  одновременные и поочередные движения рук и ног, махи, вращения рук; темп (медленный, средний, быстрый). Основные движения: в беге — активный толчок и вынос маховой ноги; в прыжках — энер­гичный толчок и мах руками вперед-вверх; в метании — исходное положение, замах; в лазании — чередующийся шаг при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подвижные игры: правила; функции водящего. Спортивные упражнения: в ходьбе на лыжах — скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору; в плавании — погружение в воду, попеременные движения ног, игры в воде. Ритмические движения: танцевальные позиции (исходные поло­жения); элементы народных танцев; ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу.  По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:   * самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориенти­ры; * сохранять исходное положение; * четко выполнять повороты в стороны; * выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе, четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с на­пряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях); * сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, умеренный, медленный); * сохранять равновесие после вращений или в заданных положе­ниях: стоя на одной ноге, выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера; * энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия; * ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд; * принимать исходное положение при метании; ползать разными способами; * подниматься по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек, до 2 м; * с разбега скользить по ледяным дорожкам; * надевать и переносить лыжи под рукой, передвигаться по лыжне скользящим шагом, подниматься на горку ступающим шагом, «полуелочкой»; * выполнять 3-4 попеременных движения ногами вверх-вниз, сидя в воде; * двигаться ритмично, в соответствии с характером и темпом му­зыки.   Для успешного освоения детьми образовательной области «Физи­ческая культура» воспитатель организует совместную деятельность с ребенком и самостоятельную двигательную деятельность детей. Бла­годаря этому дети постепенно осваивают конкретное доступное и по­лезное для развития содержание перечисленных ниже физических уп­ражнений.  Основные движения  Для освоения детьми разнообразных основных движений воспита­тель побуждает детей к выполнению следующих упражнений.  ***Построение*** в колонну по одному по росту.  ***Перестроение***из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего. Перестроение в звенья на ходу. Повороты напра­во, налево и кругом на месте, переступанием.  ***Ходьба и равновесие***: ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т. д.);ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15-20 см), по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см), с предметами в руках, без предметов (высота 35-40 см, ширина 30 см); ходьба спиной впе­ред (2-3 м), «змейкой», со сменой темпа; ходьба приставным шагом, по шнуру и бревну (высота 20-25 см, ширина 10 см), с мешочком на голове.  ***Бег:*** в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами,- со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30—90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя и др.); бег на скорость (15-20 м, 2-3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней ско­ростью 40-60 м (3-4 раза); челночный бег (5x3=15).  ***Прыжки:*** на двух ногах с поворотами 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); спрыгивание с высоты 25 см; прыжки через предметы (2-3) высотой 5-10 см; прыжки в длину с места (50-70 см); прыжки вверх с места, высота 15—20 см.  ***Бросание, ловля, метание,*** катание мяча, обруча между предме­тами (расстояние 40-50 см); прокатывание мяча из разных исходных  позиций одной и двумя руками; бросание мяча вверх и ловля (3- 4 раза подряд), отбивание мяча одной и двумя руками (4-5 раз); бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы (рассто­яние 2 м) и ловля его (расстояние 1,5 м); метание предмета на дальность (расстояние 5-6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1,5-2 м).  ***Ползание и лазание***: ползание на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч, с поворотами кругом; полза­ние по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; подлезание под препятствия прямо и боком; пролезание меж­ду рейками лестницы, поставленной боком; лазание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке (высота 2 м);перелезание с одного про­лета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередующимся шагом.  **Общеразвивающие упражнения**  ***Исходные положения***: стоя, стоя на левом, правом колене, сидя (ноги вперед, врозь, на пятках), лежа (на спине, на животе).  ***Положения и движения головы:*** вверх, вниз, повороты в сторону (4-5 раз), наклоны.  ***Положения и движения рук:*** однонаправленные и поочередные вверх-вниз, смена рук; махи рук (вперед-назад, перед собой), вра­щения (одновременные двумя руками вперед-назад); сжимание и разжимание пальцев, вращение кистей рук (7-8 раз).  ***Положения и движения туловища:*** повороты, наклоны (вправо, влево, вперед), 4-5 раз.  **Спортивные упражнения**  ***Катание на санках, лыжах:*** подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга; сколь­жение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельно; передви­жение на лыжах скользящим шагом, повороты на месте и переступания, подъемы на горку «полуелочкой» и боком; ходьба на лыжах без времени (0,5-1 км); игры на лыжах «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».  Подвижные игры  Воспитатель широко использует в разные режимные моменты по­движные игры для закрепления навыков основных движений у детей.  ***Игры*** с бегом, прыжками, лазанием, бросанием и ловлей, на ори­ентировку в пространстве и внимание.  Музыкально-ритмические упражнения  ***Движения*** «пружинки», подскоки на месте, прямой галоп; постановка ноги на носок, на пятку.  Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных, музыкально-ритмических упражнений содействует не только форми­рованию жизненно важных навыков у детей, но и развитию их физи­ческих качеств. В то же время педагог использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физичес­ких качеств. При этом следует учитывать, что в среднем дошкольном возрасте прежде всего у ребенка наиболее активно развиваются скоростно-силовые качества.  **Упражнения для развития физических качеств**  Игры и упражнения для развития быстроты движений  Для развития быстроты в работе с детьми среднего возраста вос­питатель использует повторный метод, при котором упражнения вы­полняются с максимальными усилиями, но легко, свободно, без лиш­него напряжения. При этом упражнения на быстроту не должны быть продолжительными, широко используются интервалы для отдыха — легкий бег, спокойная ходьба, успокаивающие движения (руки в сто­роны чуть ниже уровня плеч ладонями вверх, руки назад ладонями внутрь, плечи не поднимать (3-4 раза).  Скоростной бег: 15-20 м.  Пробегание дистанции 2-3 раза в I полу­годии и до 4-5 раз — во II полугодии.  Бег на 10-12 м из разных исходных положений.  Бег на 10-12 м с высоким подниманием коленей, через препят­ствия, с изменением темпа.  Бег за мячом «Догони и подними мяч».  Игры и игровые задания на развитие быстроты реакции на звуко­вые и зрительные сигналы (продолжительность 15-20 с).  Общеразвивающие упражнения с предметами и без них  Хлопки в максимально быстром темпе перед собой и за спиной.  Постукивание правым кулаком по левому, ускоряя темп, доводя его до максимального (повторить 2-3 раза).  Быстрые повороты палки вправо-влево.  Лежа на животе, руки под подбородок (кисть одной руки на кисть другой), быстрое поочередное сгибание ног в коленях (2-4 раза).  Лежа на спине, поочередное быстрое поднимание и выпрямление ног, согнутых в коленях.  Сидя, упор сзади, попеременное поднимание прямых ног с уско­рением темпа.  Прыжки на одной и двух ногах в среднем и быстром темпе.  Игры с обручами  «Юла»: подбросить обруч, покружиться и поймать до падения.  «Догони обруч»: энергичное отталкивание обруча и бег за ним, не допуская падения.  «Кто дальше?»: прокатывание обруча и бег за ним.  Игры  «Цветные автомобили», «Найди себе пару», «Мы - веселые ребя­та», «Совушка», «Кто скорее добежит до флажка».  Игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств  Для развития этих качеств педагог организует образователь­ные ситуации, в которые включает наиболее эффективные упраж­нения.  «Лошадки»: бег с высоким подниманием бедра, через препятствия, с ускорением.  «По дорожке»: прыжки в длину с места и с продвижением вперед.  «С кочки на кочку»: впрыгивание на невысокие предметы высотой 12-15 см.  Подскоки на месте в 2-3 серии по 20-35 с. Между сериями пе­дагог организует паузы для отдыха со спокойной ходьбой и дыхатель­ными упражнениями.  Бег через препятствия высотой 12-15 см на дистанцию 15 м.  «Мячики»: подскоки на месте. При этом важно помнить, что под­скоки разумно давать в 2-3 серии по 20-35 с каждая.  «Часики»: стоя у гимнастической стенки и держась одной рукой за рейку, поочередные махи ногами (по 5-6 раз каждой ногой).  «Кузнечик»: стоя у гимнастической лестницы лицом к ней и взяв­шись обеими руками за одну рейку, быстро вставать на вторую-третью снизу рейки и спускаться на пол. Усложнение: толчком двух ног за­прыгивать на вторую рейку.  «До свидания, мячик!»: прокатывание набивного мяча на расстояние 3-4 м в паре из исходного положения, сидя, ноги врозь.  «Катим влево, катим вправо»: из положения сидя, упор сзади, на­бивной мяч на коленях, поднимать ноги и прокатывать под ними мяч то влево, то вправо (3-4 раза).  «Из домика в домик»: прыжки толчком двух ног с мягким призем­лением из обруча в обруч, разложенных на полу на расстоянии 30-35 см.  «Кругом, кругом, кругом»: прыжки вокруг предмета (мягкого мо­дуля, скамейки, стула) сначала в одну, затем в другую сторону.  «Кенгуру»: прыжки через резинки или рейки, расположенные на расстоянии 1 м на высоте 12-15 см.  «Кто соберет больше лент»: прыгая вверх с места, снимать по одной короткой ленточки с веревки, натянутой выше поднятых рук ребенка на 20-25 см.  «Перепрыгиваем через ручейки», «Лягушка прыгает с кочки на кочку».  Игры и упражнения для развития силы  Упражнения с набивными мячами и с фитболами  Педагог предлагает детям выполнять эти упражнения преиму­щественно из положений сидя и лежа по 3-5 раз.  Лежа на животе, поднимание рук перед собой.  Сидя, прокатывание мяча вперед как можно дальше.  Стоя, поднимание мяча над головой и бросание вперед.  Лежа на спине, мяч за головой в вытянутых руках, перевороты на живот.  Ритмичные сжимания большого мяча (фитбола) между руками.  Передача фитбола, набивного мяча друг другу по кругу.  Лежа на полу, на спине, ноги на фитболе, Поднимание таза вверх.  Лежа на спине, на полу, передача мяча из рук в ноги и обратно.  Подвижные игры и игровые упражнения  «Из круга в круг»: прыжки из обруча в обруч.  Прыжки через рейки, выложенные на расстоянии 1 м, высота 15-17 см.  «Сильные руки»: шагать вокруг обруча, опираясь на руки, сначала в одну, затем в другую стороны.  «Влево - вправо»: поочередное усаживание на набивной мяч или справа или слева от него.  «Лягушки», «Скок-поскок».  «Кто соберет больше лент»: прыгать вверх с места толчком двумя ногами, снимать только по одной ленте.  «Через ручейки», «Зайчата».  Игры и упражнения для развития выносливости  Для развития выносливости у детей средней группы воспитатель использует метод непрерывных упражнений небольшой интенсивно­сти с небольшими перерывами. В конце года продолжительность не­прерывных движений может быть доведена до 1,5-2 мин.  Упражнения  Бег со средней скоростью.  Бег с низкой скоростью на 150-200 м в I полугодии и 240-300 м - во II полугодии.  Подскоки в течение 30-50 св начале года и 50-60 с в конце года (сериями от 20-25 до 50-60 прыжков с небольшими переры­вами).  Подвижные игры с многократным повторением движений, вы­полняемых длительное время: «Поезд», «Жеребята», «Солнце и до­ждик», «Найди свой лист», «На прогулке», «Найдите флажки», «Ко­зочки».  Спортивные упражнения  Ходьба на лыжах.  Катание на санках.  Упражнения на развитие гибкости  Упражнения для рук и плечевого пояса  Активные круговые движения руками в одну и другую стороны.  Активные маховые движения руками с лентами вверх-вниз по мак­симальной амплитуде.  Махи обручем вперед-назад одной, затем другой рукой.  Поочередные плавные маховые движения руками вперед-назад с одновременным приседанием.  Упражнения для туловища  Наклоны вправо с прокатыванием обруча (мяча) как можно даль­ше от себя вправо и влево.  Сидя на коленях, прокатывать мяч вокруг себя в одну, затем в другую стороны.  Пружинистые повороты в стороны по максимальной амплитуде.  Наклоны вперед как можно дальше с опорой на руки.  Упражнения для ног  Круговые вращательные поочередные движения стопой в одну и другую стороны.  Мягкие пружинистые наклоны вперед в сторону из положений сидя и стоя.  Махи ногами в сторону, стараться достать до кисти руки.  Сидя на коленях перед фитболом, прокатывать мяч вперед, не выпуская его из рук.  Лежа на спине, приподнимать и разводить ноги в стороны как можно шире.  Стоя спиной к гимнастической стенке вплотную, совершать на­клоны вперед, перебирая поочередно рейки и притягивая туловище вниз.  Стоя на коленях спиной к стенке, прогибаться, доставая стенку.  Игры и упражнения для развития координации  Ходьба разными способами в сочетании с заданиями на равнове­сие, с изменением направления движения.  Бег из разных исходных положений.  Подскоки на месте со сменой положений рук, ног, поворотами в стороны.  Общеразвивающие упражнения с предметами: *мячами, палками, об­ручами и т. п.*  *Упражнения с фитболами:* сидя на мяче, «ходьба» и «бег» на месте, приставные шаги влево и вправо.  Подвижные игры  «Самый ловкий»: бег по зигзагообразной линии длиной 5-6 м.  «Найди свою пару», «Ловушки с лентами», «Зайцы и сторож», «Кто быстрее добежит до флажка?»  **Достижения ребенка**   * Ребенок гармонично физически развивается, в двигательной дея­тельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, вы­носливость, гибкость. * Уверенно и активно выполняет основные элементы техники ос­новных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве. * Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчи­вость для достижения хорошего результата, потребность в двига­тельной активности. * Осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх. * Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятель­ность. Способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнить физическое упражнение. * Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и воспитателем, проявляет инициативность, контро­лирует и соблюдает правила. * Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.   Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов  и родителей   * Ребенок имеет отклонения в состоянии здоровья, часто болеет. Его двигательный опыт (объем основных движений) беден. * Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя. Затрудняется внимательно воспринять показ пе­дагога, самостоятельно выполнить физическое упражнение. * Затрудняется в оценке движений других детей, выделении их оши­бок, нарушении правил в играх. Сам нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует. * Движения недостаточно координированы, быстры. Испытывает за­труднения при выполнении скоростно-силовых, силовых упражне­ний и упражнений, требующих проявления выносливости, гибко­сти. Не всегда уверенно и активно свободно ориентируется в про­странстве. * Интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями нестойкий. Потребность в двигательной активности выражена слабо. * Не проявляет настойчивость для достижения хорошего результата при выполнении физических упражнений. Не переносит освоен­ные упражнения в самостоятельную деятельность. Самостоятель­ная двигательная деятельность не разнообразна. Ребенок не всегда самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и воспитателем, редко проявляет творчество, иници­ативность, не контролирует правила. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Задачи физического воспитания и развития детей5-6 лет:**   1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей. 2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:  * добиваться осознанного, активного, с должным мышечным на­пряжением выполнения всех видов упражнений (основных движе­ний, общеразвивающих упражнений); * формировать первоначальные представления и умения в спор­тивных играх и упражнениях; * учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей; * побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности; * воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и ма­лышами.   1. Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.   2. Формировать осознанную потребность в двигательной активнос­ти и физическом совершенствовании.   Основной путь приобщения детей шестого года жизни к физической культуре состоит в создании педагогически целесообразных условий. Решение задач физического развития осуществляется в организованных педагогом видах деятельности — развивающих и образовательных си­туациях, досугах, праздниках, в процессе выполнения детских проектов, а также и в свободной самостоятельной двигательной деятельности в условиях предметно-пространственной среды в специально организо­ванных физкультурных уголках, физкультурных залах, на спортивных и групповых площадках. Позиция педагога предполагает взаимодейст­вие и сотрудничество с ребенком, которое ориентировано на развитие его познавательной активности, любознательности, инициативности, удовлетворение потребности в двигательной активности, учет индиви­дуальных особенностей физической подготовленности детей, формиро­вание у них потребности в физическом совершенствовании.  **Основными методами** являются следующие:  ***Привлечение внимания ребенка к физическим упражнениям*** как осо­бому объекту познания: педагог использует показ в сочетании с объ­яснением, частичный показ движений, показ некоторых упражнений ребенком, указания, анализ, оценку движений ребенка, побуждает к оценке движений товарища и элементарной самооценке.  ***Рассматривание*** физкультурных пособий, ***выделение их свойств*** и ***выполнение движений*** с ними в соответствии с этими свойствами.  Использование ***специальных подводящих упражнений,*** создающих мышечное ощущение правильного выполнения элемента техники ос­новного движения, спортивного упражнения.  ***Развитие физических качеств с помощью*** равномерного, посменно­го, игрового, соревновательного методов.  ***Организация подготовительного периода,*** направленного на разви­тие физических качеств у детей перед обучением технике наиболее сложных основных движений: прыжков в длину и высоту с разбега, лазания по лестнице разноименным способом, метания в даль спосо­бами «прямой рукой сверху», «прямой рукой снизу», «прямой рукой сверху», «из-за спины через плечо».  ***О чем узнают дети***  Дети узнают новые порядковые упражнения: перестроения в 2 и 3 звена, способы выполнения общеразвивающих упражнений с раз­личными предметами, возможные направления и разную последова­тельность действий отдельных частей тела. Узнают, что хороший результат в основных движениях зависит от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге — от выноса голени маховой ноги вперед. Узнают особенности правильного вы­полнения равномерного бега в среднем и медленном темпах, прыж­ков в длину и высоту с разбега «согнув ноги», прыжков со скакалкой, разных способов метания в цель и вдаль, лазания по лестнице раз­ноименным способом, скользящего лыжного хода, скольжения по прямой на коньках, погружения в воду, скольжения в воде на груди и на спине.  Знакомятся со специальными подводящими упражнениями. Узна­ют разнообразные упражнения, входящие в «школу мяча». Знакомятся с новыми спортивными играми. В подвижных играх осваивают новые правила, варианты их изменения, выбора ведущих.  ***Что осваивают дети***  Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена. Общеразвивающие упражнения: способы выполнения упражнений с различными предметами, направления и последовательность действий отдельных частей тела. Основные дви­жения: вынос голени маховой ноги вперед в скоростном беге; равно­мерный бег в среднем и медленном темпах; способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега; прыжки со скакалкой; «школа мяча»; способы метания в цель и вдаль; лазание по лестнице одно­именным и разноименным способами. Подвижные и спортивные игры: правила игр, способы выбора ведущего. Спортивные упражне­ния: скользящий лыжный ход.  По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:   * сохранять дистанцию во время ходьбы и бега; * выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с харак­тером и динамикой музыки; * ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять рав­новесие при передвижении по ограниченной площади опоры; * энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в ско­ростном беге; * точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять рав­новесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой; * выполнять разнообразные движения с мячами («школа мяча»); * свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гим­настической стенке; * самостоятельно проводить подвижные игры; * вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игры; * передвигаться на лыжах переменным шагом;   Основные движения  ***Самостоятельные перестроения.*** Из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.  ***Ходьба и упражнения в равновесии.*** Ходьба в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке («петушиный шаг»), с заданиями (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3-4 м). Ходьба через предметы (высотой 20-25 см), по наклонной доске (высотой 35-40 см, шириной 20 см), ходьба по гимнастической скамейке с поворотами, различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуру. Приставной шаг с приседанием, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении, полуприседание с выставле­нием ноги на пятку.  ***Бег.*** На носках, с высоким подниманием колен, через предметы и между ними, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пере­сеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3-4 раза), 20-30 м (2-3 раза); челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5-2 мин).  ***Прыжки.*** На месте: ноги скрестно- ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4-5 м. Прыжки через 5-6 предметов на двух ногах (высота 15-20 см). Подпрыги­вание до предметов, подвешенных на 15-20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80-90 см), в высоту (30-40 см) с разбега 6-8 м; в длину (на 130-150 см) с разбега 8 м. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через корот­кую скакалку, вращая ее вперед и назад.  ***Бросание, ловля, метание.*** Прокатывание мяча одной и двумя ру­ками из разных исходных положений между предметами (ширина 40-30 см, длина 3-4 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой – 4-6 раз подряд. От­бивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5-6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, раз­ными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3,5-4 м. Метание вдаль на 5-9 м.  ***Ползание и лазание.*** Ползание на четвереньках, толкая головой мяч. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвиже­ние вперед с помощью рук и ног. Ползание и перелезание через предметы (скамейки). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40-50 см). Лазание по гимнастической стенке че­редующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазание по лестнице с перекрестной координацией движений рук и ног.  Общеразвивающие упражнения  ***Исходные положения:*** стоя (пятки вместе, носки врозь), сидя, лежа на животе и спине.  ***Положения и движения головы,*** вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (4-5 раз).  ***Положения и движения рук:*** одновременные и попеременные; однонаправленные и разнонаправленные - вверх (вниз), в стороны; махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед- назад); подъем рук вперед-вверх со сцепленными в замок пальцами (кисти внутрь тыльной стороной); сжимание, разжимание, вращение кистей рук (8-10 раз).  ***Положения и движения туловища***: повороты, наклоны вперед, назад, в стороны, вращения.  ***Положения и движения ног:*** приседания, махи вперед-назад, держась за опору; выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на месте. Упражнения с отягощающими предметами-мешочками, гантелями (150 г), на­бивными мячами (1 кг).  Спортивные упражнения  ***Катание на санках*** с горки. Катание друг друга по ровному месту.  Подвижные игры  ***Игры*** с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием; игры- эстафеты.  ***Баскетбол.*** Перебрасывание мяча друг другу от груди. Ведение мяча правой и левой рукой. Забрасывание мяча в корзину двумя ру­ками от груди. Игра по упрощенным правилам.  ***Футбол.*** Отбивание мяча правой и левой ногами в заданном на­правлении. Обведение мяча между и вокруг предметов. Отбивание мяча о стенку. Передача мяча ногой друг другу (3-5 м).  Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных, музыкально-ритмических упражнений содействует не только формирова­нию жизненно важных навыков у детей, но и развитию физических ка­честв. В то же время педагог использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что на шестом году жизни наиболее активно раз­виваются общая выносливость, сила и быстрота.  Упражнения для развития физических качеств  Игры и упражнения для развития быстроты движений  *Упражнения на развитие быстроты реакции*: бег со стартов из разных исходных положений, ходьба - прыжки; изменение на­правления движения при ходьбе и беге по сигналу; изменение ин­тенсивности движений: ходьба - бег быстрый, бег медленный - бег с ускорением.  *Упражнения на развитие способности в короткое время увеличивать темп движения*: бег в максимальном темпе на дистанции 20-25 м; бег с высоким подниманием бедра или отведением голени назад; бег с ускорением.  Игры на развитие быстроты  «Топотушки»: повороты на месте переступанием на 90, 180 и 360 градусов.  «Найди свое место».  «Змейка»: ходьба по извилистой дорожке со сменой направления по сигналам.  «Не наступи!»: бег через ленты, лежащие на полу.  «Иноходец»: смена способов ходьбы и бега по сигналу.  «Перемена мест», «Быстро шагай, стоп», «Собери грибы».  «Брось мяч в стену».  «Кто быстрее?»: перебежки шеренгами.  «Бег наперегонки», «Бабочки и стрекозы».  Игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств  Бег с высоким подниманием колен на расстояние 8-10 м, бег с захлестом голени назад.  Прыжки с продвижением вперед на расстояние 5 м.  Бег и прыжки через препятствия высотой от 15 до 30 см (длина дорожки с препятствиями может быть 15-20 м, количество препятст­вий – 3-8).  Ходьба в полуприседе, глубоком приседе.  Прыжки точно в центр начерченного круга или линии.  Упражнения с набивными мячами  Сидя, ноги на мяче, разведение ног в стороны, вверх.  Сидя, мяч в руках, наклоны вперед.  Прыжки вокруг мяча и через него.  Прокатывания мяча из разных положений (сидя, стоя).  Подвижные игры  «Лягушки и цапли», «Кто сделает меньше прыжков».  «Парашютики»: прыжки по дорожке с поворотом на 90—180 гра­дусов произвольно и по сигналу.  «На одной ножке по дорожке».  Упражнения для развития силы  Упражнения с отягощением набивными мячами, преодолением со­противления предмета, партнера.  Сжимание кистевого эспандера — резинового кольца; растягива­ние упругих резинок и детского плечевого эспандера в положениях стоя, сидя, лежа.  Упражнения с диском «Здоровье»  Стоя на диске на одной ноге (другая на полу), вращения влево- вправо.  Стоя на диске на одной ноге, отталкиваясь другой от пола, вра­щаться по кругу.  Сидя на диске по-турецки, отталкиваясь руками от пола, вращать­ся влево -вправо.  Сидя на диске, руки в упоре сзади, ноги, согнутые в коленях, отталкиваясь руками и ногами, передвигаться влево -вправо.  Стоя на диске лицом к стулу, кисти на спинке стула, вращение влево -вправо.  *Упражнения с тренажером «Здоровье»:* натягивание на себя ручки тренажера в положениях стоя, сидя, лежа на спине.  Упражнения и игры для развития выносливости  Пробегание 2 отрезков по 100 м в начале года и по 200 м во второй половине года.  Медленный бег по 3 отрезка длиной 150 м в начале и 200 м в конце года.  Бег в медленном темпе на 300-350 м по пересеченной местности.  Бег в медленном темпе 1,5-2 мин.  *Подвижные игры:* «Синие, зеленые, желтые»; «Позвони в колоколь­чик», «Самолеты».  Упражнения для развития гибкости  Для рук и плечевого пояса  Круговые движения рук в разные стороны с максимальной ампли­тудой.  Одновременное отведение двух рук как можно дальше назад.  Для туловища  Наклоны вперед, дотрагиваясь до пола руками.  Стоя, ноги слегка расставлены, круговые движения обручем вправо –влево -вправо.  Сидя, ноги в стороны, прокатывание мяча как можно дальше от себя, не выпуская его из рук.  Для ног  Пружинистые приседания.  Лежа на спине, поднимание ног, согнутых в коленях, вверх и разведение их в стороны.  Стоя боком у стенки, держась за рейку, маховые движения пооче­редно одной и другой ногой.  Игры и упражнения для развития ловкости  Бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном); челночный бег 3 раза по 10 м.  Упражнения с гимнастическими палками и кольцами  Перебрасывание палки из одной руки в другую перед собой.  Перебрасывание кольца (диаметром 25-30 см), из руки в руку.  Упражнения с фитболами  Покачивание на мяче, сидя на мячах, пружинящие, повторяющие­ся, круговые движения рук вперед-назад, движения назад прямых и согнутых рук, движения ног при раскачивании на мячах: ноги вместе, ноги разведены в стороны, накаты на мяч на спину, на живот.  Сочетание движений на мяче с растягиванием в стороны резино­вой ленты.  Подвижные игры  Мишень-люлька», «Будь ловким», «Передай мяч».  «Не задень»: обегание предметов.  «Маятник»: подскоки влево -вправо.  **Минимальные результаты.**  Бег на 30 м - 7,9-7,5 с.  Прыжок в длину с места – 80-90 см.  Прыжок в длину с разбега – 130-150 см.  Прыжок в высоту с разбега - 40 см.  Прыжок вверх с места - 25 см.  Метание предмета:  весом 200 г - 3,5-4 м.  Метание набивного мяча - 2,5 м.  **Достижения ребенка**  Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).   * В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость. * В поведении четко выражена потребность в двигательной деятель­ности и физическом совершенствовании. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений. * Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выпол­няет упражнения. Способен творчески составить несложные ком­бинации (варианты) из знакомых упражнений. * Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выпол­нения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру. * В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удоволь­ствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и де­ловую активность, эмоциональную отзывчивость.   ***Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов*** и родителей   * Ребенок имеет отклонения в состоянии здоровья. Его двигатель­ный опыт беден (малый объем освоенных основных движений, общеразвивающих и спортивных упражнений). * В двигательной деятельности затрудняется проявлять выносли­вость, быстроту, силу, координацию, гибкость. В поведении слабо выражена потребность в двигательной деятельности. * Не проявляет интереса к новым физическим упражнениям, изби­рательности и инициативы при выполнении упражнений. * Ребенок неуверенно выполняет упражнения. Не замечает ошибок других детей и собственных. Интересуется простыми подвижными играми, нарушает правила, увлекаясь процессом игры. * Слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений. Не может составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.   *К концу шестого года жизни ребенок:*   * **Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками.**   ***Физическое развитие.*** Ребенок проявляет интерес к физическим упражнениям. Правильно выполняет физические упражнения, прояв­ляет самоконтроль и самооценку. Может самостоятельно придумать и выполнить несложные физические упражнения, стремится к проявле­нию индивидуальности. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Задачи физического воспитания и развития детей6-7 лет**  1.Содействовать гармоничному физическому развитию детей.  2.Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:   * добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений; * закреплять двигательные умения и знание правил в спортивных играх и упражнениях; * закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами; * закреплять умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементар­ное планирование двигательной деятельности; * развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.   3.Развивать у детей физические качества (силу, гибкость, вынос­ливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость - координацию движений.  4.Формировать осознанную потребность в двигательной активно­сти и физическом совершенствовании.  Задачи образовательной области решаются как в организованных педагогом видах деятельности — развивающих и образовательных ситуациях, досугах и праздниках, в процессе выполнения детских проектов, так и в свободной самостоятельной двигательной дея­тельности в условиях предметно-пространственной среды, в спе­циально организованных физкультурных уголках, залах, на спор­тивных и групповых площадках. Педагог организует места для дви­гательной активности, оснащает их физкультурными пособиями, которые интересуют детей и способствуют формированию у них разнообразных двигательных навыков, развитию физических качеств.  Педагог взаимодействует и сотрудничает с ребенком, разви­вает его любознательность, инициативность, познавательную актив­ность, удовлетворяя потребность в двигательной активности. Учиты­вает индивидуальные особенности физической подготовленности детей, формирует у них осознанный подход к удовлетворению по­требностей в движениях и в физическом совершенствовании.  **Основными методами воспитания** являются следующие.  Постоянное ***привлечение внимания*** ребенка к разнообразным слож­ным физическим упражнениям как особому объекту познания: педагог использует четкий показ упражнений в сочетании с объяснением, час­тичный показ движений, показ упражнений ребенком, указания, ана­лиз, оценку движений ребенка, привлекает детей к объективной оцен­ке движений товарищей, самооценке.  Использование ***специальных подводящих упражнений,*** создающих мышечное ощущение правильного выполнения элемента техники ос­новного движения, спортивного упражнения.  Развитие физических качеств с помощью ***равномерного, посменно­го, игрового, соревновательного методов.***  Побуждение к выполнению ***упражнений, требующих проявления волевых усилий.***  ***Объединение детей*** для самостоятельной двигательной деятельно­сти в подгруппы с учетом степени их двигательной активности.  Для успешного освоения детьми образовательной области «Физи­ческая культура» педагог организует совместную деятельность с ребенком и самостоятельную двигательную деятельность детей. Бла­годаря этому дети постепенно осваивают конкретное доступное и по­лезное для развития содержание перечисленных ниже физических уп­ражнений.  **Основные движения**  ***Ходьба.*** Ходить в разных построениях (в колонне по одному, пара­ми, четверками, в круге, в шеренге); ходить, совершая различные дви­жения руками. Ходить обычным, гимнастическим, скрестным шагами; ходить выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.  ***Бег.*** Бегать легко, стремительно. Бегать, сильно сгибая ноги в ко­ленях, спиной вперед, выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия - барьеры, набивные мячи (высотой 10-15 см), не за­девая за них, сохраняя скорость бега. Бегать спиной вперед, сохраняя направление и равновесие. Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну. Бегать из разных стартовых положений. Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием и т. п.; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2-3 минут. Пробегать 2-4 отрезка по 100-150 м в чередовании с ходьбой. Про­бегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выпол­нять челночный бег (5x10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3- 4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость - 30 м.  ***Прыжки.*** Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кру­гом; смещая ноги вправо-влево; сериями по 30-40 прыжков 3-4 раза. Прыгать, продвигаясь вперед на 5-6 м; перепрыгивать линию, верев­ку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; перепрыгивать через 6-8 набивных мячей весом 1 кг. Перепрыгивать на одной ноге линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. Подпрыгивать на месте и с разбега с целью достать предмет, подве­шенный выше поднятой руки ребенка на 25-30 см. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыгать в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170-180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыгать через ко­роткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточны­ми прыжками и без них, с ноги на ногу; бегать со скакалкой. Прыгать через длинную скакалку, пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгивать через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку, перепрыгивать через нее один или несколько раз и выбегать, пробегать под вращающейся скакалкой парами. Прыгать через большой обруч, как через скакалку.  ***Бросание, ловля, метание.*** Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20, одной - не менее 10 раз подряд с хлоп­ками, поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя «по-турецки», через сетку; перебрасывать набивные мячи весом 1 кг. Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.). Метать в горизон­тальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м; в движущуюся цель. Метать вдаль на расстояние не менее 6-12 м.  ***Ползание, лазание.*** Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; на животе, подтягиваясь руками и отталкиваясьногами; проползать под несколькими пособиями подряд. Переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Влезать на лестницу и спускаться с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную ко­ординацию движений рук и ног. ***Упражнения в равновесии.*** Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом; неся мешочек с песком на голове; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; под­нимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Идти по гимнас­тической скамейке, посередине остановиться и перешагнуть предмет. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; пры­гать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Пройти по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.  ***Построения и перестроения.*** Самостоятельно, быстро и организо­ванно строиться в колонну по одному, парами, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу. Равняться в колонне, в шеренге, в круге. Перестраиваться из одной колонны в несколько на ходу; из одного круга в несколько. Делать повороты направо и налево. Рассчитываться на «первый — второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в три колонны размыкаться и смыкаться при­ставными шагами. Делать повороты на углах во время движения. Ос­танавливаться после ходьбы всем одновременно.  **Общеразвивающие упражнения**  ***Упражнения для рук и плечевого пояса.*** Поднимать руки вверх, впе­ред, в стороны, поднимаясь на носки в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене.  Поднимать руки вверх, в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам. Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать впе­ред и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отво­дить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положе­ния руки перед грудью. Делать круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Совершать руками разнонаправленные движе­ния. Вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси перед собой и сбоку.  ***Упражнения для ног.*** Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу 2-3 раза подряд (пружинис­то). Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не подниматься). Делать выпад вперед, в сторону. Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытяну­той вперед руки (одноименной и противоположной). Свободно раз­махивать ногой вперед и назад.  ***Упражнения для туловища.*** Опускать, поднимать голову, повора­чивать ее в стороны. Поворачиваться в стороны, поднимая руки вверх, в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам. Наклоняться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 2-3 раза, держа руки в стороны. Стоя, вращать верхнюю часть туловища. В упоре сзади сидя поднять обе ноги, оттянуть носки, удерживать ноги в этом положении. Садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ло­житься; прогибаться, лежа на животе. Лежа на спине, поднимать одно­временно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой пред­мета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую назад (носок опирается о пол). Пробовать присесть и встать на одной ноге. Лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положе­нии; перекатываться в положении группировки на бок. Сгибать и разгибать руки, опираясь о стенку (держась за рейку гимнастической стенки) на уровне груди. Отрывать ноги от пола (или рейки гимнастической стен­ки), стоя спиной к гимнастической стенке и захватившись за ее рейку руками как можно выше над головой; поочередно поднимать ноги, согнутые в колене; поочередно поднимать прямые ноги; на короткий момент оторвать от опоры сразу обе ноги.  **Спортивные упражнения**  ***Катание на санках.*** Во время спуска с горки поднять заранее по­ложенный предмет (кеглю, флажок, снежок и др.). Выполнять разно­образные игровые задания: проехать в «воротики»; попасть снежком в цель; поворачивать и др. Игры-эстафеты.  ***Скольжение.*** Скользить после разбега по ледяным дорожкам.  ***Ходьба на лыжах.*** Передвигаться переменным шагом по лыжне друг за другом. Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных уп­ражнений содействует не только формированию жизненно важныхнавыков у детей, но и развитию физических качеств. В то же время педагог использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что в на седьмом году жизни прежде всего у ребенка наи­более активно развиваются ловкость и быстрота.  **Подвижные игры**  ***Игры с бегом.*** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени пред­мет», «Ловишка — бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее собе­рется», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Жмурки», «Два мо­роза», «Догони свою пару», «Не намочи ноги», «Горелки».  ***Игры с прыжками.*** «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».  ***Игры с метанием и ловлей***: «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».  ***Игры с подлезанием и лазанием***: «Перелет птиц», «Ловля обезьян».  ***Игры-эстафеты***: «Кто скорее через препятствия к флажку», «Весе­лые соревнования», «Чья команда больше мячей забросит в корзину».  ***Дорожка препятствий.***Выполнять задания: прыгать на одной ноге (4 м); пролезть в обруч (поднять обруч с пола, шагнуть в него правой, левой ногой, поднять обруч над головой и положить на пол); прополз­ти по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; пробежать, перешагивая через 5 набивных мячей (вес 1 кг); взять мяч, бросить его в горизонтальную цель (расстояние 5 м); быстро вернуться на место, неся в руках два набивных мяча.  **Элементы спортивных игр**  ***Городки.*** Бросать биту сбоку, от плеча, занимая правильное исход­ное положение. ***Баскетбол.*** Передавать мяч друг другу: двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить мяч, летящий на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, внизу у пола и т. р.) и с различных 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 продвигаясь по сигналу  ***Футбол.*** Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте (расстояние 3-4 м). Вести мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.  ***Хоккей.*** Вести шайбу клюшкой, не отрывая клюшку от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать клюшкой шайбу. Обводить шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками справа и слева. Попадать шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.  **Упражнения для развития физических качеств**  ***Упражнения и игры для развития быстроты движений***  *Упражнения на развитие быстроты реакции*  Бег из разных стартовых исходных положений.  Смена движений, разных по структуре: ходьба - прыжки, прыж­ки - приседания.  Упражнения на развитие способности в короткое время увеличивать темп движения  Бег в максимальном темпе на дистанции 25-30 м.  Бег с высоким подниманием бедра или отведением голени назад.  *Игры на развитие быстроты*  «Волчок» и «Петрушка» (ходьба с поворотом вокруг себя по сигна­лу); «Перемена мест», «Лошадки»; «Быстрые строители»; «Лук и стре­лы»; «Кто больше соберет лент?»; «Успей поймать»; «Третий лишний»; «Будь внимателен (по сигналу быстро возьми названный предмет)».  В подготовительной к школе группе особое значение приобретают игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлитель­ность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения, запаздывательного торможения.  *Игры со сменой темпа движений*  Ходьба - бег - ходьба медленная, смена темпа происходит по словесному сигналу взрослого или при смене темпа музыкального со­провождения.  Хлопки в ладоши с разной скоростью, сгибание и разгибание паль­цев рук с разной скоростью вслед за взрослым и самостоятельно.  *Игры с максимально быстрыми движениями*  Бег наперегонки.  «Обмоталочки», накручивание веревочки на палочку, «Горячий мячик».  *Игры на развитие внутреннего торможения*  «Игровая гимнастика», «Запретное движение», «Замени движение», «Все наоборот», «Летает! Не летает!»  *Игры-эстафеты на развитие запаздывательного торможения*  Бег, отбивая рукой воздушный шарик.  Бег с башенкой из кубиков на ладони.  ***Упражнения и игры для развития скоростно-силовых качеств***  Бег с высоким подниманием колен на расстояние 10 м, бег с захлестом голени назад.  Прыжки с продвижением вперед на расстояние 6-7 м; через линию боком на одной ноге и на двух ногах.  Бег и прыжки через препятствия высотой от 15 до 40 см (длина дорожки с препятствиями может быть 20-30 м, количество препятст­вий – 5-8 и более).  Ходьба в глубоком приседе, напрыгивание на 2-3 мата 15-20 см.  Подскоки на месте сериями 3-4 раза или в тече­ние 35-40 с. Между сериями могут быть паузы для отдыха по 15-20 с.  *Упражнения с набивными мячами (вес 500-1000 г)*  Лежа на животе, мяч в руках перед собой, подбрасывание мяча вверх.  Лежа на животе, мяч в прямых руках, перевороты с живота на спину в разные стороны.  Прыжки вокруг мяча и через него 20-30 с; прокатывания мяча из разных положений (сидя, лежа, стоя).  *Парные упражнения*  Поочередное приседание в паре, держась за руки, поочередное выпрямление рук с преодолением сопротивления партнера. Сидя парами, держась за одну палку, поочередное перетягивание палки.  *Подвижные игры*  «Пингвины с мячом», «Загони льдинку», «Не намочи ног».  ***Упражнения для развития силы***  Сжимание кистевых эспандеров — резинового кольца и «кокон»; растягивание упругих резинок и детского плечевого эспандера в поло­жениях стоя, сидя, лежа; в парах, стоя спиной друг к другу, одновре­менные и поочередные натягивания резиновых лент на себя.  *Упражнения с диском «Здоровье»*  Стоя на четвереньках, опираясь руками (или ногами) на диск, передвигаться по кругу; раскачиваться влево -вправо; стоя на дисках, в паре друг против друга, держась за руки, сгибая и выпрямляя руки, вращение вправо-влево.  Сидя на дисках друг против друга, упор руками сзади, правые ноги согнутые на полу, левые подняты и касаются ступнями одна другую; сгибая и разгибая ноги, отталкиваясь друг от друга вра­щаться влево -вправо.  Стоя на диске вращение влево -вправо; вокруг своей оси; стоя на диске, одна нога на диске, другая на полу: вращение диска вправо- влево.  Сидя на диске, упор сзади, ноги под углом к полу: вращение влево -вправо или вокруг своей оси. Усложнение: при вращении стоя и сидя менять положение рук — в стороны, за голову, к плечам, на пояс.  *Упражнения с тренажером «Здоровье»*  Натягивание на себя ручки тренажера в положениях стоя, сидя, лежа на спине (захват ручки кистью сверху и снизу).  ***Упражнения и игры для развития выносливости***  Пробегание 2 отрезков по 200 м в начале года и по 250-300 м во второй половине года.  Медленный бег: 3 отрезка по 300-350 м.  Подскоки на месте и в движении в течение 1-1,5 мин (сериями 3-4 раза).  *Подвижные игры*  «Перелеты птиц», «Самолеты», «Веселое путешествие» (по площад­ке детского сада), «Тренировка летчиков».  ***Упражнения для развития гибкости***  *Для рук и плечевого пояса*  Круговые движения рук в разные стороны с максимальной ампли­тудой.  Круговые движения рук вперед-назад с максимальной амплитудой.  Лежа на животе, поднимание рук вверх и отведение их как можно дальше, отведение рук в стороны.  Стоя парами друг против друга, взявшись за руки, повороты вокруг себя в одну и другую стороны.  *Для туловища*  Наклоны вперед, дотрагиваясь до пола руками за линией ног сзади.  Стоя спиной к гимнастической стенке, хват руками сзади, наклоны вперед.  Поочередное сгибание ног в коленях, дотрагиваясь до противопо­ложной руки.  *Для ног*  Пружинистые приседания; пружинистые приседания в выпадах вперед и в стороны.  Лежа на спине, поднимание ног вверх и разведение их в стороны.  Стоя боком у стенки, держась за рейку, маховые движения пооче­редно одной и другой ногами с максимальной амплитудой.  Лежа на спине, руки в стороны, дотрагивание прямой ногой до противоположной ноги и наоборот.  ***Упражнения и игры для развития ловкости***  Бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии Бег через палки, уложенные под углом друг к другу.  Бег скрестным шагом по обручам.  *Упражнения с предметами*  Перебрасывание палки из одной руки в другую перед собой  Перебрасывание из руки в руку кольца (диаметром 25-30 см), опуская его и поднимая.  *Упражнения с фитболами*  Сидя на мячах, пружинящие, повторяющиеся, круговые движения рук вперед, назад, плавные и рывковые движения назад прямых и согнутых рук.  Движения ног при раскачивании на мячах: ноги вместе, разведены в стороны, выпады с разведением рук и ног, накаты на мяч на спину, на живот.  Сочетание движений на мяче с движениями с тренажерами: кис­тевыми эспандерами (резиновое кольцо), плечевыми эспан­дерами (резиновая лента).  *Подвижные игры*  «Обгони мяч»: толкнуть мяч вперед двумя руками в прямом на­правлении и затем, не задевая его, обегать «змейкой».  «Будь ловким»: прокатывание обруча между кеглями, не задевая их. «Перенеси предмет», «Ловишки с приседаниями», «Лови, убегай». «Слалом»: продвижение вперед прыжками вправо-влево.  ***Минимальные результаты***  Бег 30 м - 7,2 с.  Прыжок в длину с места - 100 см.  Прыжок в длину с разбега - 180 см.  Прыжок в высоту с разбега - 50 см.  Прыжок вверх с места - 30 см.  Метание предметов:  весом 250 г - 6,0 м;  весом 80 г - 8,5 м.  Метание набивного мяча - 3,0 м.  **Достижения ребенка**   * Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат. * Результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость. * Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физи­ческих упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповто­римости (индивидуальности) в своих движениях. * Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к луч­шему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, стремится к физическому совершен­ствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двига­тельной активности за счет имеющегося двигательного опыта.   Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогови родителей   * Ребенок имеет отклонения в состоянии здоровья. * В двигательной деятельности затрудняется в проявлении быстро­ты, ловкости, выносливости, силы и гибкости. * Ребенок допускает ошибки в основных элементах сложных физи­ческих упражнений. Слабо контролирует выполнение своих дви­жений и движений товарищей, затрудняется в их оценке. * Допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности. * Не проявляет стойкого интереса к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при их выполнении. |

**Методическое обеспечение программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Обязательная часть | | | |
|  | | | |
| Часть, формируемая участниками образовательных отношений | | | |
| «Физическая культура дошкольников», Л.Д.Глазырина. | | | |
| Методические пособия | | | |
| М.А.Рунова | Движение день за днем | М.: Линка-пресс | 2007 |
| Л.И.Пензулаева | Физкультурные занятия с детьми | М.: Просвещение | 1988 |
| М.А.Рунова | Двигательная активность ребенка в детском саду. | М.: Просвещение | 2002 |

**Описание форм, способов, методов и средств реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов**

**Физическое развитие детей:**

|  |
| --- |
| ***Формы для дошкольного возраста:*** |
| - образовательная игровая ситуация,  - приём детей на воздухе в тёплое время года,  - утренняя гимнастика (подвижные игры, игровые сюжеты),  - гигиенические процедуры,  - закаливание в повседневной жизни (облегчённая одежда в группе, одежда по сезону на прогулке, обширное умывание, воздушные ванны),  - физкультминутки на занятиях,  - физкультурные занятия,  - прогулка в двигательной активности,  - игровая беседа с элементами движений,  - спортивные, подвижные игры,  - пробуждающая гимнастика,  - закаливание (гимнастика в кроватях, ходьба по рефлекторным и массажным дорожкам, дыхательная гимнастика, обширное умывание, воздушные ванны),  - дыхательная гимнастика,  - гимнастика для глаз,  - физкультурные досуги, игры и развлечения,  - самостоятельная двигательная деятельность,  - оздоровительная и динамическая паузы во время прогулок,  - прогулка (индивидуальная работа по развитию движений),  - детские проекты. |

**Способы**

**-** игровая деятельность,

- практическая деятельность,

- соревновательная деятельность.

**Методы**

***- наглядные***

*(*показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, слуховые и зрительные ориентиры рассматривание физкультурных пособий, картин, фотографий, просмотр видеофильмов, компьютерных презентаций о физических упражнений, видах спорта, спортсменах);

- ***словесные*** (объяснения, пояснения, указания; анализ, оценка движений ребенка, команды, распоряжения, вопросы, обсуждение, беседа);

***- практические*** (повторение упражнений, проведение упражнений в игровой  и соревновательной форме).

**Средства**

* Оборудование для прыжков, для катания, бросания, ловли
* Оборудование для ползания и лазания, для общеразвивающих упражнений.
* Оборудование для ходьбы, бега, равновесия
* Перспективное планирование занятий.
* Конспекты, картотеки игр, методические разработки, фото- и видеоматериалы

**Условия**

- обеспечение эмоционального благополучия через непосредственное общение с каждым ребёнком;

- уважительное отношение к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям;

- поддержка индивидуальности и инициативы детей через создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;

- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;

- недирективная помощь детям, поддержка детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, двигательной и др.);

- развитие умения детей работать в группе сверстников;

- взаимодействие с родителями(законными представителями) по вопросам образования ребёнка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьёй на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

**Структура физкультурного занятия в спортивном зале**

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

Продолжительность занятия по физической культуре:

15 мин. - 2-я младшая группа

20 мин. - средняя группа

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

**Основная часть** (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра): 11 мин. - 2-я младшая группа, 15 мин. - средняя группа, 17 мин. - старшая группа, 19 мин. - подготовительная к школе группа.

**Заключительная часть** (игра малой подвижности):

* + - 1. мин. - 2-я младшая группа и средняя группа,
      2. мин. - старшая группа,
      3. мин. - подготовительная к школе группа.

**Структура оздоровительной и динамической паузы на свежем воздухе**

Динамические и оздоровительные паузы проводятся на улице в форме оздоровительно- игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. При составлении конспектов оздоровительных и динамических пауз инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне - летний период и ее снижение в осенне - зимний период.

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

* + - * 1. мин. - 1,5 мин. - 2-я младшая группа,
        2. мин. - средняя группа,
        3. мин. - старшая группа,
        4. мин. - подготовительная к школе группа.

**Оздоровительно-развивающая тренировка** (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре) 9 мин. - 1-я младшая группа, 13,5 мин. - 2-я младшая группа, 18 мин. - средняя группа, 22 мин. - старшая группа, 26 мин. - подготовительная к школе группа.

**Формы организации двигательной деятельности**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

* комплексы утренней гимнастики
* комплексы физкультминуток
* комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп
* комплексы дыхательных упражнений
* гимнастика для глаз и т. п.

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

**Организующие команды и приемы.** Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

**Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.

**Гимнастические упражнения прикладного характера.** Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклоннойгимнастической скамейке.

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

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

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

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

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

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

**Взаимодействие со специалистами**

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

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

Перед физкультурным занятием воспитатель отслеживает наличие спортивной формы и обуви у детей, отсутствие посторонних предметов в руках и во рту детей. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого.

Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

«Здоровье» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание. «Социализация» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности. «Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

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

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

**Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника**

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);

Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем;

Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

**Взаимодействие с родителями (законными представителями) воспитанников**

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья, привлечение к участию в спортивных мероприятиях учреждения, а также городских спортивных мероприятиях.

**Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы**

В целях обеспечения качества предоставления образовательной услуги педагогами проводится оценка индивидуального развития детей. Она осуществляется в рамках педагогической диагностики, связанной с оценкой условий реализации Программы, эффективности педагогических действий и внесения дальнейших коррективов в образовательную деятельность.

Результаты педагогической диагностики используются исключительно для решения таких образовательных задач, как:

- индивидуализации образования, в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его речевого развития;

- оптимизации работы с группой детей.

Промежуточная (текущая) оценка (проводится 2 раза в год) – это описание динамики формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы по физическому развитию детей.

Итоговая оценка проводится при выпуске ребёнка из детского сада в школу. Проводится ежегодно в подготовительной к школе группе.

Система мониторинга должна обеспечивать комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволять осуществлять оценку динамики достижений детей

**12.Расписание физкультурных занятий на 2024-2025 учебный год**

|  |  |
| --- | --- |
| **понедельник** | **9.00 - 9.15 группа № 8**  **9.25 - 9.40 группа № 2**  **9.50 - 10.10 группа № 6**  **11.30 - 11.50 группа № 7** |
| **вторник** | **9.00 - 9.25 группа № 11**  **9.35 - 10.00 группа № 12**  **10.20 - 10.50 группа № 1**  **11.40-12.10 группа № 10** |
| **среда** | **9.00 - 9.15 группа № 8**  **9.25 - 9.40 группа № 2**  **9.50 - 10.10 группа № 7**  **11.30 – 11.50 группа № 6** |
| **четверг** | **Развлечения**  **1 неделя - группы № 1 и 10**  **2 неделя - группы № 6 и 7**  **3 неделя - группы № 11 и 12**  **4 неделя - группы № 2 и 8** |
| **пятница** | **9.00 - 9.25 группа № 12**  **9.35 - 10.00 группа № 11**  **10.20 - 10.50 группа № 10**  **11.40-12.10 группа № 1** |

**Оснащение развивающей предметно-пространственной среды**

**физкультурного зала**

**Перечень спортивного инвентаря**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тип оборудования | Инвентарь | количество |
| Для ходьбы, бега, равновесия | Балансиры | 2 |
| Доска гладкая с зацепами | 3 |
| Доска ребристая | 2 |
| Доска гладкая | 1 |
| Валик мягкий | 3 |
| Канат | 2 |
| Веревка | 1 |
| Коврик массажный | 3 |
| Полусферы деревянные | 10 |
| Полусферы массажные резиновые | 6 |
| Диск здоровья | 3 |
| Коврик со следами | 1 |
| Мягкие модули | 1 комплект |
| Кегли | 40 |
| Степ-платформа | 16 |
| Скамейка | 5 |
| Фишки-конусы | 9 |
| Конусы | 9 |
| Велотренажер | 1 |
| Координационная дорожка | 2 |
| Вязанные кочки | 17 |
| Бубен | 1 |
| Для прыжков | Батут | 1 |
| Координационная лестница | 2 |
| Конусы с отверстиями и палками | 4 |
| Мат гимнастический | 3 |
| Мини-мат | 2 |
| Обруч плоский пластмассовый | 16 |
| Обруч плоский деревянный | 16 |
| Мяч фитбол | 6 |
| Резинки для прыжков | 2 |
| Скакалка короткая | 20 |
| Скакалка длинная | 2 |
| Веревочные скакалки | 3 |
| Для катания, бросания, ловли | Кегли | 28 |
| Кольцеброс | 2 |
| Мешочки с песком для метания | 11 |
| Мяч теннисный | 30 |
| Мяч гимнастический | 28 |
| Мяч волейбольный | 25 |
| Мяч баскетбольный | 17 |
| Мяч набивной | 21 |
| Мишень для метания | 2 |
| Кольца баскетбольные | 2 |
| Сетка волейбольная  табло | 1  1 |
| Шарики пластмассовые | 30 |
| Шарики силиконовые | 3 |
| Ракетки для пляжного тенниса | 1 комплект |
| Городки | 1 комплект |
| Клюшки | 12 |
| Для ползания и лазания | Стенка гимнастическая деревянная | 5 |
| Доска деревянная с зацепами | 3 |
| Тоннель | 2 |
| Дуги металлические | 8 |
| Ролик для пресса | 3 |
| Для общеразви-вающих упражнений | Гантели 0,5 кг  1 кг | 60  2 |
| Гантели пластмассовые | 10 |
| Кубики | 56 |
| Ленты атласная короткая | 28 |
| Лента атласная длинная | 10 |
| Мяч массажный | 22 |
| Обруч пластмассовый | 30 |
| Обруч металлический | 14 |
| Палки гимнастические | 30 |
| Платочки | 28 |
| Флажки | 28 |
| Колечки пластмассовые | 29 |
| Шнуры-косички | 28 |
| Эспандер кистевой | 15 |
| Коврик гимнастический | 25 |
| Эспандер растяжной | 1 |
| Для профилактики плоскостопия | Полусферы массажные мягкие | 2 |
| Полусферы деревянные | 12 |
| Полусферы массажные плотные резиновые | 6 |
| Коврик массажный | 3 |
| Дорожка с резиновыми пробками | 1 |
| Массажеры, вращающиеся деревянные ребристые | 3 |
| Ящики с камешками | 2 |
| Мяч массажный | 24 |
| Валики деревянные для ног | 10 |
| Дорожка мягкая меховая | 1 |
| Массажер с пластмассовыми вращающимися шариками | 1 |
| Доска ребристая | 2 |

**Общие основания подбора физкультурного оборудования**

Подбор оборудования определяется задачами как физического, так и всестороннего воспитания детей. В детском саду имеется достаточное количество физкультурного оборудования для обеспечения детей благоприятным уровнем двигательной активности в процессе разных форм физического воспитания дошкольников. Многообразие оборудования и пособий дает возможность продуктивно его использовать в разных видах занятий по физической культуре, при этом создавая их вариативное содержание для развития произвольности движений детей, их самостоятельности и творческих замыслов. Оборудование (размеры, габариты и вес предметов) соответствует возрастным особенностям. Количество оборудования определяется из расчета активного участия всех детей в процессе разных форм двигательной активности. Габариты и вес переносного оборудования соразмерены с возможностями детей.

Одним из важных требований к отбору оборудования является обеспечение безопасности детей при его использовании. Материалы, из которых изготовлено оборудование, отвечают гигиеническим требованиям, экологически чистые и прочные.

Комплектование оборудования производилось в соответствии с разными видами движений, физических упражнений, подвижных и спортивных игр. С помощью оборудования и пособий обеспечивается правильное выполнение разнообразных комплексов физических упражнений (общеразвивающих, упражнений в основных видах движений), а также целенаправленное формирование различных физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств).

Большинство физкультурных пособий используется детьми в процессе выполнения физических упражнений и подвижных игр. Поэтому в комплекты оборудования входят самые разнообразные предметы: крупногабаритные (гимнастические скамейки, лестницы, и др.), переносные и стационарные, изготовленные из разных материалов (дерева, резины, пластмассы и т. п.), мелкие (кольца, мячи, шары, обручи и т.п.).

Наличие в комплектах разнообразного оборудования обусловлено спецификой построения и содержания разных видов занятий по физической культуре (занятие по физической культуре, физкультурные развлечения и праздники).

Для рациональной организации двигательной активности детей дошкольного возраста важно обращать внимание на размещение оборудования по месту его использования (для определенных условий).