Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение – детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию воспитанников № 134

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Юридический и фактический адрес:620042, ул. Ломоносова, д. 65,

сайт: [http://134.tvoysadik.ru](http://134.tvoysadik.ru/), электронная почта:[134@mdou-ekb.ru](mailto:134@mdou-ekb.ru), тел./факс:320-84-98,32085-28

|  |  |
| --- | --- |
| Принята:  Педагогическим  советом МАДОУ № 134,  протокол №­­­­\_\_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_г. | Утверждаю:  Заведующая МАДОУ № 134  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.Г.Рыбакова |

**Рабочая программа**

**по реализации основной общеразвивающей программы - образовательной программы дошкольного образования по физическому развитию детей 3 – 7 лет**

**срок реализации: с 2018 г. по 2019 г.**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Разработчик: инструктор по физической культуре  Вохмянина Марина Владимировна  1 квалификационная категория |

г. Екатеринбург, 2018 г

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1. Целевой раздел…………………………………………………………......3

1.1. Пояснительная записка…………………………………………..….………………....3

1.1.1. Цели и задачи реализации Программы……………………………………………..4

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы……….…………….............5

1.1.3. Возрастные и индивидуальные особенности развития детей……………………..8

1.2. Планируемые результаты освоения программы…………………………………...10

1.2.1. Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы………………...11

1.2.2. Планируемы достижения детей…………………………………….……………….12

Раздел 2. Содержательный раздел…………………………………………………...16

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствие с направлениями развития

ребенка, представленными в пяти разных областях……………………………………..16

2.2.Содержание образовательной деятельности в соответствии с возрастом детей…..18

2.3. Формы, методы, средства реализации Программы………………………………….21

2.4. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников…………………………………………………………………………………………….27

2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы…………………………..30

2.6. Комплексно - тематический план воспитательно – образовательной деятельности

детей………………………………………………………………………………………….31

2.7.Содержание индивидуальной коррекционной деятельности с детьми, имеющими

особенности физического развития и здоровья……………………………………….… 42

2.8. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов……………..45

Раздел 3. Организационный раздел…………………………………………………..50

3.1. Особенности ежедневной организации жизни и деятельности детей………………50

3.1.1. Организация режима пребывания детей в образовательной

Организации………………………………………………………………………………….50

3.1.2. Особенности организации режимных моментов……………………………………53

3.2. Материально – техническое обеспечение Программы………………………………..53

3.3. Методические материалы……………………………………………………………….54

**1. Целевой раздел**

**1.1. Пояснительная записка**

Развитие правовой культуры и правосознания обучающегося, привитие ценностей законности и правопорядка, уважения прав и свобод граждан, формирование навыков выявления и предотвращения коррупционного поведения осуществляется в рамках реализации основной образовательной программы в соответствии со следующими требованиями к образовательной программе, связанных с антикоррупционным воспитанием:

1) 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;

2) формирование общей культуры личности детей, развитие их социальных,

нравственных, эстетических, интеллектуальных и иных качеств,

инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка;

3) социально-коммуникативное развитие направлено на усвоение норм и

ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные

ценности;

4) содержание программы отображает систему отношений ребенка к другим

людям и себе самому.

Нормативными основаниями разработки рабочей программы «Физическое развитие детей дошкольного возраста» являются:

* Конвенция о правах ребенка принята резолюцией № 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20.11.1989, вступила в силу 02.09.1990
* Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273–ФЗ Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской федерации» принят 13 января 1999 года, утвержден 27 января 1999 года
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 г. № 1014 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования»
* Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Минобрнауки России №1155 от 17.10.2013 года)
* «Концепция дошкольного воспитания», одобрена решением коллегии Государственного комитета СССР по народному образованию 16.06.1989 № 7/1
* СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. № 26 (зарегистрировано министерство юстиции РФ 29.05.2013 г., регистрационный № 28564)
* Примерная основная образовательная программа дошкольного образования. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15).
* Основная общеобразовательная программа дошкольного образования дошкольной образовательной организаци МАДОУ №134. Принята решением педагогического совета. Утверждена заведующей МАДОУ. Разработана с учетом вариативных программ дошкольного образования.

В области физическое развитие:

* Полтавцева Н.В., Н. А. Гордова программа «Физическая культура в дошкольном детстве». – М.:Просвещение, 2005
* Анисимова М.С., Т.В. Хабарова «Двигательная деятельность детей». Методический комплект программы «Детство».
* Комплексная программа «Здоровье» муниципального образовательного учреждения – детского сада с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей № 134
* Пензулаева Л.И. – «Физкультурные занятия в детском саду»

Рабочая программа по физическому развитию детей дошкольного возраста является структурной единицей основной образовательной программы дошкольного образования (далее Программа). Реализация Рабочей программы предусматривает решение ведущих целей и задач, отраженных в общей направленности Программы, и конкретных задач образовательной области «Физическое развитие».

Общая направленность Программы:

- создание условий развития детей дошкольного возраста, открывающих возможности позитивной социализации ребёнка, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим дошкольному возрасту видам деятельности;

- создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей;

- решение задач федерального государственного стандарта дошкольного образования:

1) охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

2) обеспечения равных возможностей полноценного развития каждого ребёнка;

3) создания благоприятных условий развития детей в соответствии с его возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями развития способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;

4) объединения 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;

5) формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирования предпосылок учебной деятельности;

6) формирования социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;

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

8) обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного общего и начального общего образования.

В данной рабочей программе представлена модель непрерывной деятельности, разработанная на основе данных о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей младшей, средней, старшей, подготовительной группы.

В условиях дошкольного образования и с учетом его специфики данная модель выбрана, как наиболее соответствующий требованиям системного подхода и овладения детьми новыми двигательными действиями. Структурной моделью такой системы являются тематические блоки.

Программа рассчитана на детей в возрасте от 3 до 7 лет.

* + 1. **Цели и задачи реализации программы**

**Цель**: воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка.

**Задачи и направления**:

1. Приобретение детьми опыта в следующих видах деятельности: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;

- способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук;

- связанных с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).

2. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.

3. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

4. Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

* + 1. **Принципы и подходы к формированию программы**

Рабочая программа разработана в соответствии с культурно-историческим, личностным, культурологическим, деятельностным подходами в воспитании, обучении и развитии детей дошкольного возраста.

*Культурно-исторический* подход к развитию человека (Л. С. Выготский) определяет ряд принципиальных положений Программы (необходимость учёта интересов и потребностей ребёнка дошкольного возраста, его зоны ближайшего развития, ведущей деятельности возраста; понимание взрослого как главного носителя культуры в процессе развития ребёнка; организацию образовательного процесса в виде совместной деятельности взрослого и детей и др.).

*Личностный* подход в широком значении предполагает отношение к каждому ребёнку как к самостоятельной ценности, принятие его таким, каков он есть. В андрагогической образовательной парадигме сам ребёнок понимается как высшая ценность процесса образования.

*Культурологический* подход ориентирует образование на формирование общей культуры ребёнка, освоение им общечеловеческих культурных ценностей.

Центральной категорией *деятельностного* подхода является категория деятельности, предполагающая активное взаимодействие ребёнка с окружающей его действительностью, направленное на её познание и преобразование в целях удовлетворения потребностей. Преобразуя действительность на доступном для него уровне, ребёнок проявляется как субъект не только определённой деятельности, но и собственного развития.

*Образование дошкольников в области физической культуры строится на определенных принципах.*

Все принципы можно условно объединить в три группы:

1) общие принципы образования дошкольников в области физической культуры;

2) принципы организации педагогического процесса по физической культуре в дошкольном учреждении;

3) принципы построения занятий физическими упражнениями с дошкольниками.

1. К общим принципам образования дошкольников в области физической культуры относятся принципы: гуманизации образования, демократизации образования, гуманитаризации образования, вариативности образования, региональной специфики образования, развивающего характера образования, непрерывности образования. Физическое, психическое и социальное благополучие каждого из детей – основа любого педагогического процесса, независимо от избранной дошкольным учреждением системы физкультурно-оздоровительной работы.

Принцип гуманизации образования дошкольников в области физической культуры предполагает построение содержания, методов, и форм занятий физическими упражнениями в соответствии с имеющим опытом и уровнем достижений детей, направленностью их личности, структурой их интересов.

Вся работа по физической культуре строится на основе создания положительных эмоций от общения со сверстниками, физических упражнений (чувство «мышечной радости», победы над своим неумением, понимания того, что он делает что-то очень важное для своего здоровья. Планируя работу с дошкольниками, учитываются индивидуальные особенности каждого ребенка.

Принцип демократизации образования дошкольников в области физической культуры обеспечивает право свободного выбора форм, средств и методов работы с детьми. Высокие конечные показатели здоровья, физического развития, двигательной подготовленности детей по сравнению с исходными данными могут быть получены только при профессиональном анализе двигательных возможностей детей данного возраста.

Принцип гуманитаризации образования нацеливает педагогов и родителей на формирование у дошкольников в ходе двигательной деятельности понимания роли и места человека в мире движений; приобщение их к ценностям физической культуры и создание условий для познания своих возможностей в мире движений; поддержание чувства справедливости при оценке результатов соревнований и игр. Ребенок должен ощутить себя в центре педагогической системы.

Принцип вариативности образования предполагает использование различных программ физического совершенствования дошкольников в зависимости от состояния их здоровья, задач образовательного процесса, двигательных предпочтений детей, особенностей развивающей среды дошкольного учреждения, желания родителей и т. д.

Принцип региональный специфики образования предполагает физическое воспитание детей с учетом климатогеографических условий и культурных традиций региона, а также этнических особенностей как одного из факторов духовного и их физического развития. Все это призвано способствовать совершенствованию социально-биологической адаптации детей.

Принцип развивающего характера образования предполагает во-влечение ребенка в различные виды деятельности, использование игр и упражнений, что способствует обогащению воображения, мышления, памяти и речи ребенка.

В развивающем обучении педагогические воздействия опережают, стимулируют, направляют и ускоряют развитие наследственных данных личности дошкольника, который является полноценным субъектом деятельности. Развивающее обучение направлено на развитие всей целостной совокупности качеств личности ребенка и происходит в зоне его ближайшего развития.

Принцип непрерывности образования дошкольников в области физической культуры отражает основные закономерности построения занятий физическими упражнениями как целостного процесса. Этот принцип предполагает, что физическое воспитание строится как многолетний процесс физического развития ребенка, при котором эффекты в проявлениях физического развития детей ожидаются не сразу, а по истечении закономерно обусловленного времени, связанного с особенностями развития организма и психики ребенка и их реакциями на нагрузки, переносимые им в процессе физического воспитания. Непрерывность образования обеспечивает преемственность его уровней и многомерное движение личности в образовательном пространстве.

2. К принципам организации педагогического процесса по физической культуре в дошкольном учреждении относятся принципы: оздоровительной направленности, социализации ребенка, всестороннего развития личности, единства с семьей, подготовки к обучению в школе.

Принцип оздоровительной направленности означает, что педагоги дошкольного учреждения несут ответственность за жизнь и здоровье каждого ребенка. Они обязаны обеспечить рациональный общий и двигательный режим в дошкольном учреждении, создать оптимальные условия для игр и занятий детей. Целесообразность проведения любого педагогического мероприятия необходимо рассматривать с позиций здоровья каждого ребенка. При введении новшеств в педагогический процесс следует помнить главное правило: «Не навреди здоровью».

Принцип социализации ребенка означает, что ребенок как член общества вне общества жить не может, основная его потребность — жить вместе с окружающими людьми. Поэтому процесс физического воспитания нужно строить так, чтобы дошкольник был постоянно вовлечен в групповую двигательную деятельность, совместное решение двигательных задач, чтобы его двигательное поведение в процессе занятий было составной частью системы двигательных действий всей группы.

В процессе игр, соревнований и совместных двигательных действий дети овладевают техникой движений, некоторыми тактико-техническими комбинациями, требующими их взаимодействия, ориентирования в пространстве и времени. Эти виды деятельности могут способствовать обогащению эмоционально – волевой сферы ребят и воспитанию у них межличностных отношений и организационных умений.

Принцип всестороннего развития личности предполагает, что при решении специфических задач образования дошкольников в области физической культуры решаются также задачи умственного, нравственного, эстетического, трудового воспитания. На любом занятии физическими упражнениями педагог должен стремиться активизировать мыслительную деятельность детей, создавать условия, в которых ребенок самостоятельно ищет наиболее рациональный способ поведения, упражняется в трудовых действиях, фиксирует внимание на красках, формах окружающей обстановки, эмоционально воспринимает музыку.

Содержание занятий физическими упражнениями планируется так, чтобы обеспечивалось согласованное, соразмерное развитие всех физических качеств, разностороннее формирование двигательных навыков и овладение детьми специальными знаниями.

Принцип единства с семьей означает, что правильно воспитать здорового ребенка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования дошкольного учреждения и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, формирования культурно-гигиенических навыков, развития движений детей. Поэтому очень важно оказывать необходимую помощь родителям, привлекать их к участию в совместных физкультурных мероприятиях, повышать физкультурную грамотность родителей.

Принцип подготовки к обучению в школе учитывает, что поступление в школу один из моментов жизни ребенка, сопровождающийся ломкой динамического стереотипа, сложившегося за дошкольный период. Успешность и безболезненность адаптации учащихся к учебной нагрузке связаны с готовностью организма ребенка к началу систематического обучения. Чем более готов организм ребенка преодолеть возникшие трудности в связи с поступлением в школу, тем легче протекает у него процесс адаптации.

Среди многих факторов, влияющих на успешность обучения в школе, ведущее место занимают здоровье, развитие двигательных способностей, физическая работоспособность. Успешно справиться с учебными нагрузками могут лишь здоровые, хорошо физически и психически развитые дети.

Таким образом, осуществление принципа подготовки к школе осуществляется через укрепление здоровья, способствующее безболезненному переходу ребенка к систематическому обучению; обеспечение высокого уровня развития физических качеств и формирование двигательных навыков, что поможет ребенку успешно овладевать школьной программой по физической культуре; развитие с помощью физических упражнений качеств, обеспечивающих успешность учебной деятельности вообще и по предметам, не имеющим отношения к физической культуре, в частности; формирование у детей умения эффективно использовать время отдыха и организовывать свой досуг, используя физические упражнения.

3. К принципам построения занятий физическими упражнениями с дошкольниками относятся принципы: научности, доступности, постепенности, систематичности, сознательности и активности, наглядности, прочности, индивидуализации.

Принцип научности предполагает построение физического воспитания дошкольников в соответствии с закономерностями их социализации, психического и физического развития.

Принцип доступности предполагает постановку детям в ходе занятий тех заданий, которые соответствуют уровню их социального, психического и физического развития, определяющему их возможности, понять то, что доводит до них педагог, и практически освоить программные физические упражнения.

Доступность означает, что изучаемый материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении, и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил ребенка.

Принцип постепенности определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: от известного — к неизвестному; от простого — к сложному; от менее трудного — к более трудному; возможно, от менее привлекательного — к более интересному. Этим же принципом следует руководствоваться при изменении объема и интенсивности нагрузок.

Принцип систематичности обусловливает необходимость регулярности, последовательности и преемственности при формировании у дошкольников знаний и умений. Известно, что систематичность обусловлена закономерностями адаптации детей к нагрузкам. Для детей дошкольного возраста более рациональным является проведение часто повторяющихся непродолжительных занятий, осуществляемых в разных формах.

Принцип сознательности и активности состоит в следующем. Педагог в процессе физического воспитания должен поддерживать не только постоянный интерес детей к занятиям, но и формировать у них сознательное отношение ко всему тому, что составляет содержание занятий. Связанные с ним устойчивые мотивации детей к систематическим упражнениям — одна из основных задач физического воспитания в семье и дошкольном образовательном учреждении. В дальнейшем, придерживаясь этого принципа, родители и педагоги должны воспитывать у ребенка умение анализировать движения, оценивать свои ощущения, контролировать свое состояние. В дошкольном возрасте дети требуют внимательного отношения к ним, постоянной оценки их деятельности, обязательного поощрения удачно выполненных действий. Таким образом, в работе с детьми должна быть продумана система стимулирования их деятельности.

Принцип наглядности базируется на всемерном использовании изначальной предрасположенности ребенка к чувственному восприятию окружающего мира. Использование принципа наглядности позволяет успешно формировать у детей многообразные представления об осваиваемых движениях, их ритмическом рисунке, пространственных, временных и динамических характеристиках, рациональной технике и тактике двигательных действий. Принцип наглядности предусматривает активизацию не только зрительного анализатора детей, но и других органов чувств, поставляющих в комплексе богатую информацию об изучаемом материале.

Принцип прочности предполагает приучение дошкольников к многократному выполнению осваиваемых движений. Известно, что только при этом условии возможно достижение необходимой степени автоматизации двигательных действий и преобразование их в двигательные навыки. Однако следует иметь в виду, что для детей многократное выполнение движений является занятием весьма монотонным и мало интересным. Поэтому при обучении дошкольников новым движениям целесообразно создавать соответствующий эмоциональный фон, проводить его в виде определенной игры или встраивать процесс освоения двигательных действий игровые элементы.

Принцип индивидуализации предполагает: организацию учебного процесса, при котором выбор способов, приемов и темпа обучения, воспитания и развития обусловливается индивидуальными особенностями детей в зависимости от их возраста, состояния здоровья и т. п. Индивидуальный подход в обучении взаимосвязан со всеми принципами обучения, как бы пронизывает их, поэтому индивидуализацию обучения можно рассматривать в качестве как «проникающей», так и самостоятельной целостной педагогической технологии.

**1.1.3. Возрастные и индивидуальные особенности**

**Младший дошкольный возраст: от 3 до 4 лет**

Физическая культура оказывает существенное влияние на развитие младшего дошкольника. Занятия физической культурой формируют умение управлять движениями, которые не только обеспечивают ребенку физическое развитие, но и организуют его познавательную деятельность. Овладение движениями связано с интересом к действиям с какими – то предметами или с удовлетворением потребности в познании, общении, мышечном напряжение. Если движения, используемые ребенком, приводят к достижению желаемого результата, то они закрепляются. Дети младшего дошкольного возраста характеризуются большой двигательной активностью, нередко носящей хаотичный характер и связанной с функциональным удовольствием от выполнения разнообразных доступных ребенку движений и эмоционально положительным контактом со взрослым. В младшем дошкольном возрасте интенсивно развиваются ходьба и бег. Ввиду частого их использования быстро формируется двигательный навык. Поэтому важно, чтобы дошкольники 3 – 4 лет овладевали правильным выполнением тех элементов двигательного действия, которые оказывают существенное влияние на состояние и функционирование различных органов и систем. Так, необходимо приучать детей ходить и бегать мягко, легко, не топая, прыгать, мягко приземляясь. Младшие дошкольники овладевают прыжками, бросанием, лазаньем; ценным являются упражнения на развитие функции равновесия. Все эти упражнения вовлекают в работу большое количество мышечных групп, стимулируют деятельность сердечно – сосудистой и дыхательной систем. При эмоционально положительном общении со взрослым у ребенка можно вызвать желание осуществлять движение многократно, но при этом очень быстро снижается качество его выполнения. Такая ситуация объясняется тем, что нагрузка при выполнении одного и того же движения приходится только на определенные мышечные группы, работоспособность которых невелика. Перевод нагрузки на другие мышечные группы позволяет увеличить время двигательной активности ребенка. Поэтому целесообразно при разучивании движений ограничиваться 4 – 6 повторениями. При таком небольшом количестве выполнений для усвоения движения, его автоматизации нужно частое возвращение к разучиваемому. В связи с этим следует отдавать предпочтение небольшому объему движений, достигая правильного выполнения основ двигательного действия. Младшие дошкольники с интересом относятся к знакомым движениям, так как у них наступает удовлетворение от умелости, свободы, самостоятельности, повышается активность. Постепенно эти же движения с небольшим варьированием можно включать в другие образы («Голуби», «Воробьи», «Самолеты», и.т.д.), задавать выполнение на другом пособии, оборудование (перешагивание через шнур, палку, кубики, обручи, мячи и.т.д.; подлезание под шнур, дугу, между ножками обычного стула и детского стульчика, под рейкой гимнастической стенки и.т.д.), что позволяет закрепить правильное выполнение и поддержать интерес к упражнениям.

**Средний дошкольный возраст: от 4 – 5 лет.**

В работе с детьми 4 – 5 лет при обучении частным движениям выделяются составные компоненты физических упражнений, раскрывается их значимость в структуре движений, устанавливается связь между главными элементами. Получив необходимую информацию, дети будут способны осознанно выполнять движения с учетом условий. Дети среднего дошкольного возраста способны овладеть элементарными общими положениями, характерными для группы однородных движений. На пятом году жизни создается возможность ознакомить детей с принципом называния способов подлезания (по точкам опоры): на ладонях и коленях, на ступнях без опоры на руки, на ладонях и ступнях; способов метания (от какой части тела выполняется бросок, так и называется): от плеча одной рукой, от головы двумя руками, от груди одной или двумя руками и.т.д. Усвоение этого материала позволит детям быстро овладеть разнообразными способами подлезания и метания, так как в них есть общие элементы в структуре движения и технике выполнения. При выполнении целого ряда физических упражнений важно сохранить устойчивую позу ( в прыжках, метании, упражнениях на равновесие, общеразвивающих упражнениях и др.), поэтому необходимо раскрыть связь между положением ног и устойчивостью стойки. Из всего дошкольного возраста наиболее выраженные темпы развития динамической выносливости приходятся на средний возраст (Н.А.Ноткина). в это время интенсивно развивается гибкость, а в старшем дошкольном возрасте темпы прироста результата снижаются. Успешно в этом возрасте происходит овладение структурой двигательной деятельности и ее составными компонентами. С помощью моделирования дети могут понять общий план выполнения физических упражнений (приготовится, выполнить, оценить результат).

**Старший дошкольный возраст: от 5 – 6 лет.**

Сформированное к 5 годам умение передавать направление движений на уровне эталона позволяет детям быстро овладеть новыми, более сложными общеразвивающими упражнениями. Они способны четко выполнять разнонаправленные, разноименные движения руками, руками и ногами (правую руку в сторону, левую – вверх; руки вперед, левую ногу в сторону и т.д.), что позволяет развивать координацию, согласованные действия различными частями тела. Умение выполнять разными способами позволяет научить детей 5 – 6 лет действовать целесообразно в различных ситуациях, выбирать нужное движение в зависимости от требований к скорости перемещения, грунта, высоты препятствия (перешагнуть, перепрыгнуть, подлезть).Создаются благоприятные условия для выработки гибкости двигательного навыка, умения быстро переходить от выполнения одного движения к другому в разной последовательности и в различных сочетаниях, выполнять двигательное действие правильно и с ходу. В этом возрасте происходит изменение пропорций тела ребенка за счет увеличения длины ног. В связи с этим значительно увеличивается ширина шага при ходьбе и беге, длина прыжка. Старший дошкольный возраст является благоприятным периодом для формирования детских взаимоотношений. У ребенка появляется устойчивый интерес к совместной деятельности с другими детьми, повышается активность и самостоятельность – важные предпосылки организованного поведения. Ребенок подчиняется правилам очередности выполнения физических упражнений, вынужден доброжелательно разрешать возникающие конфликты, уступая справедливым требованиям товарищей, приучается проявлять сочувствие к неудачам других. Особый интерес вызывают подвижные игры с элементами соревнований, где требуется подчинить свои интересы достижению общей цели, быть внимательным, стараться меньше ошибаться, так как это может привести к общему проигрышу.

**Подготовительный к школе возраст: от 6 – 7 лет.**

К 6 годам у детей наблюдается повышение выносливости к осуществлению динамической работы за счет упорядочения характера мышечной активности. Более эффектно перераспределяется время активной и пассивной фаз двигательного цикла, увеличивается длительность фазы отдыха. Если у 3 – летнего ребенка мышцы напряжены на протяжение всего движения и он быстро устает, то у 6 – 7 летнего время напряжения мышц составляет до 70% общей длительности цикла, т.е. выделяются периоды напряжения и расслабления мышц, что способствует большей продолжительности работы. При этом у детей 6 лет хорошо выраженная синхронность сохраняется на всем протяжение динамической нагрузки. По данным Н. А. Ноткиной, наибольший прирост в показателях скоростных способностей и выносливости у дошкольников приходится именно на седьмой год жизни, в результате чего создаются благоприятные условия для развития ведущих двигательных способностей через направленный отбор содержания физических упражнений и их дозировку. В этом возрасте у детей происходит наибольший прирост показателей развития скоростных и координационных способностей, выносливости (Н. А. Ноткина). В педагогическом процессе предоставляется широкая возможность использовать игры соревновательного характера, предусматривающие соперничество как на точность, так и на быстроту действий. В 6 – летнем возрасте отчетливо проявляется умение выполнять движения в соответствие со средствами музыкальной выразительности. Дети могут создать разнообразные вариации движений в зависимости от выбранного образа. У них формируется привычка двигаться ритмично, красиво, в соответствие с содержанием музыкального произведения менять характер ходьбы, бега и т.д. таким образом, старшие дошкольники оказываются в состоянии овладеть различными по характеру движениями: плавными, грациозными, бодрыми, энергичными и др.

**1.2. Планируемы результаты освоения Программы**

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к концу дошкольного образования. Реализация образовательных целей и задач Программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные характеристики развития ребенка. Основные характеристики развития ребенка представлены в виде изложения возможных достижений воспитанников на разных возрастных этапах дошкольного детства. В соответствии с периодизацией психического развития ребенка, принятой в культурно- исторической психологии, дошкольное детство подразделяется на три возраста детства: младенческий (первое и второе полугодия жизни), ранний (от 1 года до 3 лет) и дошкольный возраст (от 3 до 7 лет).

**Достижение** прогнозируемого результата освоения Программы дошкольного образования является гарантией:

- социальной защищенности, развития инициативы, самостоятельности, ответственности каждого участника образовательного процесса;

- повышения уровня правового сознания и правовой ответственности педагогов и родителей воспитанников;

- развития образовательных потребностей участников образовательного процесса, формирования адекватного социального запроса на качество образования, отвечающее современному уровню государственных требований, современным требованиям общества, возможностям ребенка;

- реализации прав ребенка и семьи на выбор основных и дополнительных образовательных услуг.

**1.2.1. Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы**

**-** ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;

- ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

- ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;

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

- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.Степень реального развития этих характеристик и способности ребенка их проявлять к моменту перехода на следующий уровень образования могут существенно варьировать у разных детей в силу различий в условиях жизни и индивидуальных особенностей развития конкретного ребенка. Программа строится на основе общих закономерностей развития личности детей дошкольного возраста с учетом сенситивных периодов в развитии. Дети с различными недостатками в физическом и/или психическом развитии могут иметь качественно неоднородные уровни речевого, познавательного и социального развития личности. Поэтому целевые ориентиры основной образовательной программы Организации, реализуемой с участием детей с ограниченными возможностями здоровья (далее - ОВЗ), должны учитывать не только возраст ребенка, но и уровень развития его личности, степень выраженности различных нарушений, а также индивидуально-типологические особенности развития ребенка.

**1.2.2. Планируемые достижения детей**

***Планируемые достижения детей в двигательной деятельности 4 года***

1. Ребенок гармонично физически развивается, с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен.
2. Ребенком освоены основные движения в соответствии с возрастными возможностями. Ребенок интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями.
3. При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.
4. Уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.
5. С большим желанием вступает в общение с другими детьми и с воспитателем при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх.
6. Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.
7. Стремится осваивать различные виды движения:

• ходить в разном темпе и в разных направлениях; с поворотами; приставным шагом вперёд; на носках; высоко поднимая колени; перешагивая через предметы (высотой 5—10 см); змейкой между предметами за ведущим;

• догонять, убегать, бегать со сменой направления и темпа, останавливаться по сигналу; бегать по кругу, по дорожке, обегать предметы;

• прыгать одновременно на двух ногах на месте и с продвижением вперёд (не менее 4 м); на одной ноге (правой и левой) на месте; в длину с места; вверх с места, доставая предмет одной рукой; одновременно двумя ногами через канат (верёвку), лежащий на полу; одновременно двумя ногами через три-четыре линии (поочерёдно через каждую), расстояние между соседними линиями равно длине шага ребёнка;

• перелезать через лежащее бревно, через гимнастическую скамейку; влезать на гимнастическую стенку, перемещаться по ней вверх-вниз, передвигаться приставным шагом вдоль рейки; подлезать на четвереньках под две-три дуги (высотой 50—60 см); 31

• бросать двумя руками мяч вдаль разными способами (снизу, из-за головы, от груди); катать и перебрасывать мяч друг другу; перебрасывать мяч через препятствие (бревно, скамейку); прокатывать мяч между предметами; подбрасывать и ловить мяч (диаметром 15—20 см) двумя руками; бросать вдаль мяч (диаметром 6—8 см), мешочки с песком (весом 150 г) правой и левой рукой; попадать мячом (диаметром 6—8—12 см) в корзину (ящик), стоящую на полу, двумя и одной рукой (удобной) разными способами с расстояния не менее 1 м; метать мяч одной (удобной) рукой в вертикальную цель (наклонённую корзину), находящуюся на высоте 1 м с расстояния не менее 1 м; кружиться в обе стороны; ловить ладонями (не прижимая к груди) отскочивший от пола мяч (диаметром 15—20 см), брошенный ребёнку взрослым с расстояния 1 м не менее трёх раз подряд; ходить по наклонной доске (шириной 20 см и высотой 30 см) и по напольному мягкому буму (высотой 30 см); стоять не менее 10 с на одной ноге (правой и левой), при этом другая нога согнута в колене перед собой;

• кататься на санках с невысокой горки; забираться на горку с санками; скользить по ледяным дорожкам с помощью взрослого; кататься на трёхколесном велосипеде; ходить на лыжах по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом без палок, свободно размахивая руками

***Планируемые достижения детей в двигательной деятельности 5 лет***

1. Ребенок гармонично физически развивается, в двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.
2. Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве.
3. Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.
4. Осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх.
5. Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. Способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнить физическое упражнение. Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.
6. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и воспитателем, проявляет инициативность, контролирует и соблюдает правила.
7. Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.

Ребёнок устанавливает связь между овладением основными движениями и развитием силы, ловкости, выносливости собственного тела. Понимает необходимость заботы о сохранении здоровья и значимость движений. Имеет представления о здоровом образе жизни, о необходимости культурно-гигиенических навыков, полноценном питании, правильном режиме, закаливании, занятиях спортом.

Может:

• ходить в разном темпе и в разных направлениях, с поворотами; приставным шагом вперёд, назад, боком, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перешагивая через предметы (высотой 10—15 см), змейкой между предметами за ведущим и самостоятельно, прямо и боком приставным шагом по лежащему на полу канату (верёвке) диаметром 3 см; перешагивать одну за другой рейки лестницы, приподнятой от пола на 25 см, а также через набивные мячи;

• бегать со сменой направления и темпа, со сменой ведущего, врассыпную, змейкой между предметами самостоятельно, челночным бегом (10 м 3);

• прыгать на месте: ноги вместе — ноги врозь; на одной ноге (правой и левой), в длину с места, одновременно на двух ногах, постепенно поворачиваясь кругом; вокруг предметов (мяч, кубик); из обруча в обруч (диаметром 45 см), лежащие на полу вплотную друг к другу, одновременно двумя ногами через пять-шесть линий (поочерёдно через каждую), расстояние между соседними линиями равно длине шага ребёнка; перепрыгивать одновременно двумя ногами через две линии (расстояние между линиями 25 см) боком с продвижением вперёд, с разбега через верёвку или резинку (высотой 15 см); спрыгивать на мат со скамейки (высотой 20 см) и с гимнастического бревна (высотой 15 см);

• лазать по гимнастической стенке вверх-вниз, передвигаться приставным шагом по горизонтальной рейке и перелезать с одного пролёта на другой в любую сторону, по горизонтальной гимнастической лестнице разными способами, ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; подлезать под дуги (высотой 50—60 см), не касаясь пола руками; пролезать разными способами в обруч, стоящий вертикально на полу;

• прокатывать мяч или шар в цель (расстояние 1—1,5 м); подбрасывать мяч (диаметром 12—15 см) вверх и ловить его ладонями, не прижимая к груди, не менее пяти раз подряд; перебрасывать мяч двумя и одной рукой через препятствие (высотой не менее 1,2 м) с расстояния не менее 1,2 м; метать двумя и одной рукой (правой и левой) разными способами мячи (диаметром 6—8 см) в корзину (ящик), стоящую на полу, с расстояния не менее 1,5 м, в вертикальную 33 цель (обруч диаметром 45 см; щит 40x40 см) с расстояния не менее 1,5 м одной (удобной) рукой (высота центра мишени 1,2 м); отбивать мяч от пола одной рукой (правой и левой) не менее пяти раз подряд;

• прыгать на одной ноге (правой и левой), продвигаясь вперёд не менее чем на 5 м, сохраняя прямолинейность движения; удерживать равновесие, стоя на носках с закрытыми глазами, не менее 10 с; ходить по гимнастической скамейке прямо; с перешагиванием через кубики; с поворотами; вбегать на наклонную доску (шириной 20 см и высотой 35 см); ходить прямо по гимнастическому бревну (шириной 10 см, высотой 15 см); переступать через скакалку, вращая её вперёд и назад;

• кататься на санках с невысокой горки, уметь делать повороты и тормозить, на трёхколёсном и двухколёсном велосипеде; самокате; скользить по ледяным дорожкам без помощи взрослого; кататься; ходить на лыжах скользящим шагом без палок, свободно размахивая руками; поворачиваться на месте переступающими шагами.

***Планируемые достижения детей в двигательной деятельности 6 лет***

Имеет представления о некоторых внешних и внутренних особенностях строения человека, его основных движениях, правилах здорового образа жизни (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и профилактика болезней), поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье, полезных и вредных привычках;

Может:

• ходить в разном темпе и в разных направлениях; с поворотами; приставным шагом вперёд, назад, боком; на носках; на пятках; перекатом с пятки на носок; на наружной поверхности стоп; высоко поднимая колени; в полуприседе; перестраиваться в колонну по два человека;

• бегать со сменой направления и темпа, со сменой ведущего, врассыпную, змейкой между предметами; высоко поднимая колени, с захлёстом голеней назад, челночным бегом (10 м 3);

• прыгать на месте: ноги вместе — ноги врозь, на батуте, с поворотами в любую сторону, в длину и в высоту с места и с разбега, на одной (удобной) ноге из обруча в обруч (диаметром 32—45 см), лежащие на полу вплотную друг к другу; перепрыгивать одновременно двумя ногами через две линии (расстояние между линиями 30 см) боком с продвижением вперёд; спрыгивать на мат со скамейки высотой 25 см и с гимнастического бревна высотой 15 см;

• лазать по гимнастической стенке в разных направлениях, по наклонной гимнастической лестнице разными способами, перелезать с одного пролёта на другой в любую сторону на разных уровнях; ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; на четвереньках с опорой на ладони и голени; подлезать поочерёдно под несколькими предметами (высотой 40—50—60 см) разными способами; пролезать разными способами в обруч, стоящий вертикально на полу;

• подбрасывать мяч (диаметром 6—8 см) вверх и ловить его ладонями, не прижимая к груди, не менее пяти раз подряд; перебрасывать мяч из одной руки в другую движением кисти; перебрасывать двумя и одной (удобной) рукой мяч через сетку (верёвку), закреплённую на высоте не менее 1,5 м от пола; метать одной рукой (правой и левой) разными способами мяч (диаметром 6—8 см) в горизонтальную цель (обруч диаметром 45 см) с расстояния не менее 1,5 м (попадать не менее двух раз подряд), одной (удобной) рукой мяч в вертикальную цель (щит 25x25 см)с расстояния 1,5 м, высота центра мишени — 1,5 м (попадать не менее двух раз подряд); прокатывать двумя руками утяжелённый мяч (весом 0,5 кг) между предметами и вокруг них (конусов, кубиков); отбивать мяч от пола одной рукой (правой и левой) и поочерёдно на месте и с продвижением (не менее 5 м);

• прыгать на одной ноге (удобной), продвигаясь вперёд не менее чем на 5 м змейкой между предметами (конусами); удерживать равновесие не менее 10 с, стоя на одной ноге, другая согнута и приставлена стопой к колену под углом 90°; ходить по гимнастической скамейке прямо; приставным шагом боком; с перешагиванием через кубики; с поворотами; поднимаясь на носки; ходить по гимнастическому бревну и узкой стороне гимнастической скамейки (шириной 10 см и высотой 25 см); прыгать через короткую скакалку одновременно на двух ногах и с ноги на ногу, вращая её вперёд; прыгать на двух ногах и на одной (удобной) ноге через качающуюся длинную скакалку; перепрыгивать через обруч, вращая его как скакалку;

• кататься на санках с горки, уметь хорошо управлять санками; катать сверстников на санках, на двухколёсном велосипеде, уверенно выполняя повороты, на самокате; скользить по ледяным дорожкам с разбега без помощи взрослого; скользить с небольших горок, удерживая равновесие, приседая; ходить на лыжах переменным шагом без палок и с палками по пересечённой местности; делать повороты переступанием на месте и в движении; забираться на горку полуёлочкой и спускаться с неё, слегка согнув ноги в коленях; владеть элементами спортивных игр (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей).

**2. Содержательный раздел**

**2.1. Описание образовательной деятельности в соответствие с направлениями развития ребенка, представленными в пяти разных областях**

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

**Основные задачи образовательных областей:**

*Социально – коммуникативное развитие*

1. Присвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности.
2. Развитие общения и взаимодействия ребёнка со взрослыми и сверстниками.
3. Становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий.
4. Развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания.
5. Формирование готовности к совместной деятельности.
6. Формирование уважительного отношения и чувства принадлежности к своей семье и сообществу детей и взрослых в организации.
7. Формирование позитивных установок к различным видам труда и творчества.
8. Формирование основ безопасности в быту, социуме, природе.

*Познавательное развитие*

1. Развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации.
2. Формирование познавательных действий, становление сознания.
3. Развитие воображения и творческой активности.
4. Формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, их свойствах и отношениях (форме, цвете, размере, материале, звучании, ритме, тепе, количестве, числе, части и целом, пространстве и времени, движении и покое, причинах и следствиях и др.),
5. Формирование первичных представлений о малой родине и Отечестве, представлений о социокультурных ценностях нашего народа, об отечественных традициях и праздниках, о планете Земля как общем доме людей, об особенностях природы, многообразии стран и народов мира.

*Речевое развитие*

1. Владение речью как средством общения.
2. Обогащение активного словаря.
3. Развитие связной, грамматически правильной диалогической и монологической речи.
4. Развитие речевого творчества.
5. Развитие звуковой и интонационной культуры речи, фонематического слуха.
6. Знакомство с книжной культурой, детской литературой, понимание на слух текстов различных жанров детской литературы.
7. Формирование звуковой аналитико – синтетической активности как предпосылки обучения грамоте.

*Художественно - эстетическое развитие*

1. Развитие предпосылок ценностно – смыслового восприятия и понимания произведений искусства (словесного, музыкального, изобразительного), мира природы.
2. Становление эстетического отношения к окружающему миру.
3. Формирование элементарных представлений о видах искусства.
4. Восприятие музыки, художественной литературы, фольклора.
5. Стимулирование сопереживания персонажам художественных произведений.
6. Реализация самостоятельной творческой деятельности детей (изобразительной, конструктивно-модельной, музыкальной и др.)

*Физическое развитие*

1. Развитие физических качеств.
2. Правильное формирование опорно – двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики.
3. Правильное выполнение основных движений.
4. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.
5. Овладение подвижными играми с правилами.
6. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
7. Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.

Социально-коммуникативное развитие.

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

Познавательное развитие.

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

Речевое развитие.

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

Художественно-эстетическое развитие.

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

**Физическое развитие.**

Стандарт дошкольного образования направлен на решение задачи создания благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка, как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром.

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

**Вобласти физического развития** ребенка основными задачами образовательной деятельности являются создание условий для:

– становления у детей ценностей здорового образа жизни;

– развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;

– приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;

–формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

*Для решения задач физического воспитания детей в ДОУ*примером вариативных форм, способов, методов организации образовательной деятельности могут служить такие формы как: образовательные предложения для целой группы (занятия), различные виды игр, в том числе свободная игра, игра-исследование, ролевая, и др. виды игр, подвижные и традиционные народные игры; взаимодействие и общение детей и взрослых и/или детей между собой; проекты различной направленности, прежде всего исследовательские; праздники, социальные акции т.п., а также использование образовательного потенциала режимных моментов. Все формы вместе и каждая в отдельности могут быть реализованы через сочетание организованных взрослыми и самостоятельно инициируемых свободно выбираемых детьми видов деятельности. Любые формы, способы, методы и средства реализации Программы должны осуществляться с учетом базовых принципов Стандарта и раскрытых в разделе принципов и подходов Программы, то есть должны обеспечивать активное участие ребенка в образовательном процессе в соответствии со своими возможностями и интересами, личностно - развивающий характер взаимодействия и общения и др. При подборе форм, методов, способов реализации Программы для достижения планируемых результатов, описанных в Стандарте в форме целевых ориентиров.

**2.2. Содержание образовательной деятельности в соответствии с возрастом детей**

Непрерывная образовательная деятельность проводится 3 раза в неделю(1 в зале, 1 в бассейне, 1 на свежем воздухе - для старших дошкольников).

*Продолжительность НОД:*

2-я младшая группа- 15 минут

Средняя группа – 20 минут;

Старшая группа – 25 минут;

Подготовительная группа – 30 минут;

***Структура НОД***

Перед началом каждой темы (с целью создания интереса и мотивации) дети знакомятся с видом спорта изучаемой темы.

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

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

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

***Двигательная деятельность***

*Младший дошкольный возраст: (3 – 4 года)*

**Построения и перестроения**: построение в колонну, в круг, в шеренгу, подгруппами и всей группой (с помощью воспитателя, по ориентирам, самостоятельно). Находить свое место в строю, поворачиваться на месте в одну и в другую сторону переступание. Строиться парами на месте, перестраиваться от определенного места, по ходу движения.

**Игры**: Подвижные игры с бегом: «Мыши и кот», «Бегите ко мне», «Бегите к флажку», «Поезд», «Трамвай», «Птички в гнездышках», «Солнышко и дождик», «Лохматый пес», «У медведя во бору».

С прыжками: «Поймай комара», «По ровненькой дорожке», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку», «Зайцы и волк», «Воробушки и автомобиль».

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

С бросанием и ловлей: «Брось мешочек дальше», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Лови – бросай, упасть не давай»

На ориентировку в пространстве: «Найди свое место», Найди, где спрятано».

**Спортивные упражнения**: Скольжение: скользить по ледяным дорожкам при поддержке взрослых.

Ходьба на лыжах: надевать и снимать лыжи, ставить их на место, передвигаться по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, делать повороты переступанием.

Плавание: не бояться самостоятельно входить в воду, передвигаться по дну бассейна разными способами (шагом, бегом, прыжками, опираясь на руки) на разной глубине (от колена до пояса); погружаться в воду, открывать глаза в воде, пытаться лежать на воде, скользить на спине, попеременно выполнять движения ногами (по типу кроля).

*Средний дошкольный возраст: (4 – 5 лет)*

**Строевые упражнения:** Перестроения: в колонну по одному, в шеренгу, в круг.

Перестроения: из одной колонны в три – четыре колонны, из колонны в пары по ходу, из колонны и шеренги в круг.

Повороты: направо, налево, кругом.

Размыкание, смыкание: приставными шагами вперед и в сторону.

**Игры:** С бегом: «Цветные автомобили», «Самолеты», «У медведя во бору», «Птички и кошка», «Найди себе пару», «Бездомный заяц», «Ловишки», «Лошадка».

С прыжками: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка скрый умывается», «Воробышки и кот».

С подлезанием: «котята и щенята», «Мыши в кладовой», «Наседка и цыплята», «Пастух и стадо».

С бросанием и ловлей: «Подбрось – поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку», «Лунки», «Кольцеброссы».

На ориентировку в пространстве: «Найди где спрятано», «Найди и промолчи», «Прятки».

**Спортивные упражнения**:.

Скольжение: скользить по ледяным дорожкам самостоятельно, сохраняя правильную позу.

Ходьба на лыжах: передвигаться по лыжне скользящим шагом; выполнять повороты переступанием вправо и влево; подниматься на склон ступающим шагом, полуелочкой; проходить на лыжах 0,5 – 1 км.

Плавание: правильно двигать ногами на месте и с продвижением по дну на руках; погружаться, приседая в воду по грудь, до подбородка, с головой; выдыхать в воду; принимать горизонтальное положение, держась за поручень; пытаться плавать произвольным способом.

*Старший дошкольный возраст: (5 – 6)*

**Строевые упражнения:** Перестроения: в колонну по одному, в шеренгу, в круг.

Перестроения: в пары, две колонны, в три колонны, из нескольких колонн в один или несколько кругов.

Повороты: направо, налево, кругом, переступанием, прыжком.

Смыкание и размыкание: приставным шагом.

**Игры:** С бегом: «Мы – веселые ребята», «Парный бег», «Мышеловка», «Гуси – лебеди», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц», «Сделай фигуру», «Уголки».

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

С подлезанием и лазаньем: «Кто быстрее пробежит к флажку?», «Медведь и пчелы», «Перелет птиц», «Пожарные на учении», «Мыши в кладовой».

С метанием: «Охотники и зайцы», «Охотники и звери», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «городки, серсо, «Чья команда самая меткая».

**Игры с элементами спортивных игр:** Городки: знать 3 – 4 фигуры; пользоваться для выбивания городков с линии кона и полукона метанием сбоку и от плеча; самостоятельно делать разметку для игры, используя условные мерки.

Баскетбол: перебрасывать мяч друг другу от груди; передавать мяч в движении с отскоком от пола; вести мяч правой левой рукой по прямой и огибая предметы; бросать мяч в корзину двумя руками от груди и от головы.

Бадминтон: отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону; играть в паре с воспитателем.

Футбол: прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении; обводить мяч вокруг предметов; закатывать мяч в лунки, ворота; передавать мяч ногой друг другу в парах; отбивать мяч от стенки несколько раз подряд.

Хоккей: прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении; закатывать шайбу в ворота; прокатывать шайбу друг другу в парах, задерживать ее клюшкой.

**Спортивные упражнения**: Скольжение: скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Ходьба на лыжах: ходить по лыжне скользящим шагом; выполнять повороты на месте и в движении; подниматься на горку ступающим шагом, полуелочкой, лесенкой в зависимости от крутизны; спускаться с горки в средней и низкой стойке; проходить в медленном темпе 1 – 2 км.

Плавание: двигать ногами вверх – вниз, сидя в воде на мелком месте и лежа, опираясь руками; выполнять разнообразные движения руками в воде; скользить на груди и на спине; выполнять выдох в воду; плавать произвольным способом.

*Подготовительный к школе возраст: (6 – 7)*

**Строевые упражнения:** Построения:самостоятельно и быстро строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг, пары.

Перестроения: перестраиваться из одной колонны в две, три четыре по хлду движения; из нескольких колонн в один и несколько кругов; перестраиваться в несколько колонн с помощью порядкового счета.

Повороты: повороты переступанием.

Смыкание: Смыкание и размыкание приставными шагоми.

**Игры:** С бегом: «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее собереться?», «Кто быстрее докатит обруч до флажка», «Два мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Жмурки», «Горелки», «Караси и щука»

С прыжками: «Волк во рву», «Лягушки и цапли», «Не попадись», «Кто лучше прыгнет?».

С подлезанием и лазаньем: «Кто быстрее пробежит к флажку?», «Ловля обезьян», «Перелет птиц», «Пожарные на учении», «Переправа».

С метанием и ловлей: «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом», «Школа мяча», «Мяч водящему», «Чья команда забросит больше мячей в корзину».

**Игры с элементами спортивных игр:** бросать биту прямой рукой сбоку, от плеча для выбивания городков с линии кона и полукона, стремясь за один удар выбить как можно больше городков; знать 4 – 5 фигур , уметь их самостоятельно строить; самостоятельно делать разметку для игры, используя условные мерки.

Баскетбол: передавать мяч друг другу в движении ( двумя руками от груди, двумя руками снизу, с отскоком от пола); ловить летящий мяч в движении; вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях с резкой остановкой, ускорением и замедлением; забрасывать мяч в корзину двумя руками от головы.

Бадминтон: правильно держать ракетку, перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки и через нее; свободно передвигаться по площадке для отбивания волона.

Футбол: передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой стоя на месте; вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота с разного расстояния.

Хоккей: вести шайбу клюшкой, не отрывая клюшки от шайбы; прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживая шайбу клюшкой; вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними; забивать шайбу в ворота с места и после ведения, держа клюшку двумя руками ( справа и слева).

Настольный теннис: правильно держать ракетку; выполнять подготовленные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать рукой и ракеткой мяч о пол, стенку; подавать мяч через сетку после отскока от стола.

**Спортивные упражнения**: Катание на санках: при спуске с горки взять предмет, находящийся слева, справа; проехать в ворота; попасть снежком в цель, сделать поворот. Игры – эстафеты с санками.

Скольжение: скользить после разбега по ледяным дорожкам, присев и стоя, выполнять поворот; скользить с невысокой горки.

Ходьба на лыжах: ходить по лыжне скользящим шагом; выполнять повороты на месте и в движении; подниматься на горку ступающим шагом, полуелочкой, лесенкой в зависимости от крутизны; спускаться с горки в средней и низкой стойке; проходить в медленном темпе 1 – 2 км.

Плавание: выполнять выдох в воду от 3 до 10 раз подряд; погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде; скользить на груди и спине, двигая ногами; плавать с надувной игрушкой в руках и под грудью; разучить движения руками; плавать без поддержки; плавать произвольно 10 – 15 м.

**Игры народов Среднего Урала:**

Русские – «Городки», «Гуси лебеди», «Жмурки», «Классы», «Краски», «Лапта», «Ляпки», «Молчанка», «Палочка-выручалочка», «Пятнашки», «У медведя во бору», «Фанты». Башкирские – «Липкие пеньки», «Медный пень», «Палка-кидалка», «Стрелок», «Юрта».

Татарские – «Жмурки», «Займи место», «Кто первый», «Кто дальше бросит?», «Лисичка и курочки», «Мяч по кругу», «Перехватчики», «Продам горшки», «Серый волк», «Скок-перескок», «Спутанные кони», «Тимербай», «Хлопушки». Удмуртские – «Водяной», «Догонялки», «Игра с платочком», «Охота на лося», «Серый зайка». Марийские - «Биляша», «Катание мяча». Коми – «Ловля оленей», «Невод», «Охота на оленей», «Стой, олень!».

Чувашские – «Штаидерт», «Кто вперед возьмет флажок», «Тума-дуй». Спортивные игры: «Городки», «Катание на лыжах», «Катание на санках» и др. Целевые прогулки, экскурсии по городу обеспечивают необходимую двигательную активность и способствует сохранению и укреплению здоровья ребенка. Реализация программы «Здоровье», «Модель закаливающих процедур с учетом климатических условий Среднего Урала, особенностей психофизического здоровья каждого ребенка». Участие в тематических проектах, спортивных событиях. Создание тематических выставок рисунков, коллективных коллажей, аппликаций о правильном питании. Сюжетно-ролевые игры «Аптека», «Больница».

**Двигательная деятельность старших дошкольников на улице**

Структура каждого третьего занятия является общепринятой и строится по той же схеме (вводная, основная и заключительная части). Однако в проведении физкультурных занятий на прогулке имеются и некоторые специфические особенности.

Первая часть служит той же цели: ввести организм в состояние подготовленности к основной, второй части — и предлагает несложные задания в ходьбе, беге, комбинации с различными заданиями, которые выполняются по сигналу воспитателя. Вторая часть включает упражнения в игровой занимательной форме с использованием прыжков, бега, метания, лазанья и т. д. Организация детей, при которой они делятся на большее количество групп (команд), позволяет увеличить двигательную активность, обеспечить разнообразие и интерес к выполняемым упражнениям. К тому же в этих упражнениях присутствует элемент соревнования между детьми и группами одновременно.

Третья, заключительная часть занятия на свежем воздухе также небольшая по объему; в ней проводятся игры и игровые упражнения малой интенсивности, способствующие постепенному снижению двигательной активности, приближающейся к исходному уровню.

Таким образом, на занятиях, проводимых на свежем воздухе, обучение основным видам движений строится посредством игровых упражнений в беге, прыжках, метании, а также с использованием игр с элементами спорта, подвижных игр.

В весение-летний период, когда одежда не стесняет движения детей, педагог по своему усмотрению может включить упражнения общеразвивающего характера без предметов и с различным инвентарем. И, наоборот, в условиях продолжительной зимы, вполне возможно увеличить количество занятий с использованием упражнений на лыжах.

При проведении занятия на свежем воздухе главное правильно и четко организовать детей, при этом возможны различные варианты, например:

* дети одновременно выполняют (фронтальный способ) игровые упражнения в шеренге (перебрасывание мячей, прокатывание обручей), затем делятся на пары (в играх с мячом, с элементами спорта бадминтон, футбол, хоккей, баскетбол);
* дети делятся на подгруппы. Одна занимается под наблюдением воспитателя, другая с инструктором, затем дети меняются местами;
* дети делятся на три-четыре подгруппы, каждой предлагается задание, а по условному сигналу происходит смена мест и заданий.

При проведении подвижных игр, эстафет важно меры по предупреждению травматизма: сохранять между детьми во время бега, прыжков; переносить достаточным количеством ребят и т.д.

Время занятий на прогулке зависит от климатических и погодных условий. Проводить физкультурное занятие на свежем воздухе можно непосредственно перед прогулкой, затем переодеть детей и продолжить прогулку или же проводить занятие в конце прогулки.

**2.3. Формы, методы и средства образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»**

**Двигательная активность детей**

**Двигательный режим детей дошкольного возраста с 3 лет до 4 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды двигательной активности** | **Дни недели/ Минуты**  **Время в минутах** | | | | | | | |
| **ПН** | | **ВТ** | **СР** | | **ЧТ** | **ПТ** | **Всего** |
| 1. | Утренняя гимнастика | 5 | | 5 | 5 | | 5 | 5 | 25 |
| 2. | НОД по физическому развитию в зале и в бассейне | 15 | | - | 15  2 | | 15 | - | 45 |
| 3. | Физкультминутки | 2 | | 2 | 2 | | 2 | 2 | 10 |
| 4. | НОД по музыкальному развитию |  | | 15 |  | |  | 15 | 30 |
| 5. | Спортивные упражнения на прогулке (скольжение по ледяным дорожкам) | 15 | | 15 | 15 | | 15 | 15 | 75 |
| 6. | Подвижные игры на прогулке (ежедневно 2 подвижные игры -на утренней и вечерней прогулке) | 10 + 10 | | 10 + 10 | 10 + 10 | | 10 + 10 | 10 + 10 | 100 |
| 7. | Гимнастика после сна | 5 | | 5 | 5 | | 5 | 5 | 25 |
| 8. | Игры-хороводы, игровые упражнения | 10 | | - | 10 | | - | 10 | 30 |
| 9. | Физкультурные досуги | 15 минут один раз в месяц | | | | | | |  |
| Итого в неделю | | 72 мин | 62 мин | | | 72 мин | 62 мин | 72 мин | 340мин  5ч.40мин. |

**Двигательный режим детей дошкольного возраста с 4 лет до 5 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды двигательной активности** | **Дни недели/ Минуты**  **Время в минутах** | | | | | | | | | |
| **ПН** | **ВТ** | | **СР** | | **ЧТ** | | | **ПТ** | **Всего** |
|  | Утренняя гимнастика | 7 | | 7 | 7 | | 7 | | | 7 | 35 |
|  | НОД по физическому развитию в зале и в бассейне  бассейне  Физкультминутки | 20 | | - | 20 | | 20 | | | -  2 | 60 |
|  | Физкультминутки | 2 | | 2 | 2 | | 2 | | | 2 | 10 |
|  | НОД по музыкальному развитию |  | | 20 |  | |  | | | 20 | 40 |
|  | Спортивные упражнения на прогулке (скольжение по ледяным дорожкам) | 15 | | 15 | 15 | | 15 | | | 15 | 75 |
|  | Подвижные игры на прогулке (ежедневно 2 подвижные игры -на утренней и вечерней прогулке) | 10 + 10 | | 10+ 10 | 10 + 10 | | 10 + 10 | | | 10+ 10 | 100 |
|  | Гимнастика после сна | 5 | | 5 | 5 | | 5 | | | 5 | 25 |
|  | Игры-хороводы, игровые упражнения | 10 | |  | 10 | |  | | | 10 | 30 |
|  | Физкультурные досуги | 20 минут один раз в месяц | | | | | | | | |  |
| Итого в неделю | | 79 мин | | 69 мин | | 79 мин | | 69 мин | 79 мин | | 375мин.  6ч.15мин. |

**Двигательный режим детей дошкольного возраста 5 лет - 6 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды двигательной активности** | **Дни недели/ Минуты**  **Время в минутах** | | | | | | | | | | |
| **ПН** | **ВТ** | | | | **СР** | | **ЧТ** | | **ПТ** | **Всего** |
|  | Утренняя гимнастика | 8 | | | 8 | | | 8 | | 8 | 8 | 40 |
|  | НОД по физическому развитию в зале и в бассейне | 25 | | | - | | | - | | 25 | - | 50 |
|  | Физкультминутки | 3 | | 3 | | | 3 | | | 3 | 3 | 15 |
|  | НОД по музыкальному развитию | - | | | 25 | | | - | | - | 25 | 50 |
|  | НОД по физическому развитию на воздухе | - | | | - | | | 25 | | - | - | 25 |
|  | Спортивные упражнения на прогулке(скольжение по ледяным дорожкам, катание на лыжах) | 15 | | | 15 | | | 15 | | 15 | 15 | 1 ч 15 мин |
|  | Подвижные игры на прогулке (ежедневно 2 подвижные игры -на утренней и вечерней прогулке)  Спортивные игры | 15 + 15 | | | 15+ 15  15  15 | | | 15 + 15 | | 15 + 15  15 | 15+ 15 | 150  30 |
|  | Гимнастика после сна | 5 | | | 5 | | | 5 | | 5 | 5 | 25 |
|  | Физкультурные досуги | 25 минут один раз в месяц | | | | | | | | | |  |
| Итого в неделю | | 86 мин | | | 101 мин | 86 мин | | | | 101 мин | 86 мин | 460мин  7 ч. 40 мин |

**Двигательный режим детей дошкольного возраста 6 лет - 7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды двигательной активности** | **Дни недели/ Минуты**  **Время в минутах** | | | | | | | | | | |
| **ПН** | **ВТ** | | | | **СР** | | **ЧТ** | | **ПТ** | **Всего** |
|  | Утренняя гимнастика | 10 | | 10 | | | 10 | | | 10 | 10 | 50 |
|  | НОД по физическому развитию в зале и в бассейне  Физкультминутки | 30 | | - | | | - | | | 30  3  3 | - | 60 |
|  | Физкультминутки | 3 | | 3 | | 3 | | | | 3 | 3 | 15 |
|  | НОД по музыкальному развитию | - | | 30 | | | - | | | - | 30 | 60 |
|  | НОД по физическому развитию на воздухе | - | | - | | | 30 | | | - | - | 30 |
|  | Спортивные упражнения на прогулке(скольжение по ледяным дорожкам, катание на лыжах) | 15 | | 15 | | | 15 | | | 15 | 15 | 75 |
|  | Подвижные игры на прогулке (ежедневно 2 подвижные игры -на утренней и вечерней прогулке)  Спортивные игры | 15 + 15 | | 15+ 15  15  15 | | | 15 + 15 | | | 15 + 15  15 | 15+ 15 | 150  30 |
|  | Гимнастика после сна | 5 | | 5 | | | 5 | | | 5 | 5 | 25 |
|  | Физкультурные досуги | 30 минут один раз в месяц | | | | | | | | | |  |
| Итого в неделю | | 93 мин | | | 108 мин | | | 93 мин | | 108 мин | 93 мин | 495мин  8ч.15 мин. |

**Формы организации образовательной области «Физическая культура»**

* физкультурные занятия;
* утренняя гимнастика;
* физкультминутки;
* подвижные игры и физические упражнения на улице;
* физкультурные досуги, праздники;

дни здоровья;

* закаливающие процедуры в сочетании с физическими

упражнениями;

* самостоятельная двигательная активность;

работа с родителями;

* дни открытых дверей;

**Занятие тренировочного типа.** Занятия направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства.

**Фронтальный способ**. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

**Поточный способ**. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

**Групповой способ**. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах.

**Индивидуальный способ**. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

**Контрольно-проверочные занятия,** целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на 10 м., 30 м, прыжки в длину с места, прыжки в высоту с разбега, метание мешочка вдаль, бросание мяча вверх и ловля его, ведение мяча и бросок в корзину, бросание набивного мяча весом 1 кг из – за головы двумя руками, и т.д)

**Методы физического развития:**

*Словесные:* объяснения, пояснения, словесная инструкция, распоряжения и указания, анализ, оценка движений ребенка.

*Наглядные:* показ изучаемого движения в целостном виде, частичный показ движений, показ некоторых упражнений ребенком.

*Практические:* использование специальных подводящих упражнений, организация подготовительного периода (развитие физических качеств у детей перед обучением технике наиболее сложных основных движений).

**Средства физического развития:**

*Гигиенические (психогигиенические) факторы*

* Режим занятий, отдыха и сна
* Рациональное питание
* Гигиена одежды, обуви, помещения, оборудования

*Естественные силы природы (солнце, воздух, вода)*

Закаливание

* в повседневной жизни
* специальные меры закаливания (водные, воздушные, солнечные)

*Двигательная активность, физические упражнения*

* гимнастика
* игры
* спортивные упражнения

Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы способствует оздоровлению детей, повышению медико-педагогических условий для физического развития ребенка.

**Система закаливающих мероприятий**

**Организация закаливания в режиме дня на холодный период**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание | Время | Возрастные группы | | | |
| 2ая млад | Средняя | Старшая | Подготовительная |
| 1 | Утренняя гимнастика | 8.00-8-40 по графику | + | + | + | + |
| 2 | Умывание в течение дня прохладной водой | По режиму | + | + | + | + |
| 3 | Полоскание полости рта | После еды |  |  |  | + |
| 4 | Босохождение  Топтание по корригирующий дорожке | До и после сна  В течение 5-7 мин по мере пробуждения | + | + | + | + |
| 5 | Ходьба босиком | После сончаса | + | + | + | + |
| 6 | Облеченная одежда детей | После сончаса | + | + | + | + |
| 7 | Воздушные ванны | После сончаса | + | + | + | + |
| 8 | Проветривание | По графику | + | + | + | + |

**Организация закаливания в режиме дня на тёплый период**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание | Время | Возрастные группы | | | |
| 2ая млад | средняя | старшая | подготовительная |
| 1 | Приём на воздухе | 7.30-8.30 | - | + | + | + |
| 2 | Утренняя гимнастика  на улице | 8.00-8.40 | + в спортзале | +в спортзале | + | + |
| 3 | Оздоровительный бег | Ежедневно  На свежем воздухе | - | + | + | + |
| 4 | Солнечные ванны | 10.00-12.00  16.30-18.00 | + | + | + | + |
| 5 | Умывание в течение дня прохладной водой | По режиму | + | + | + | + |
| 6 | Полоскание полости рта | После еды | + | + | + | + |
| 7 | Сон с доступом свежего воздуха | 12.30-15.00 | + | + | + | + |
| 8 | Сон без маечек | 12.30-15.00 | + | + | + | + |
| 9 | Босохождение  топтание по корригирующий дорожке | До и после сна  В течение 5-7 мин по мере пробуждения | + | + | + | + |
| 10 | Проветривание | По графику | + | + | + | + |

**2.4. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников**

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье.

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

Одним из важных принципов технологии реализации программы является совместное с родителями воспитание и развитие дошкольников, вовлечение родителей в образовательный процесс дошкольного учреждения. При этом сам педагог определяет, какие задачи он сможет более эффективно решить при взаимодействии с семьей, как поддерживать с родителями деловые и личные контакты, вовлекать их в процесс совместного воспитания дошкольников.

В младшем дошкольном возрасте большинство детей только приходят в детский сад, и родители знакомятся с педагогами дошкольного учреждения. Поэтому задача инструктора - заинтересовать родителей возможностями совместного воспитания ребенка, показать родителям их особую роль в развитии малыша. Для этого воспитатель знакомит родителей с особенностями дошкольного учреждения, своеобразием режима дня группы и образовательной программы, специалистами, которые будут работать с их детьми.

Вместе с тем в этот период происходит и установление личных и деловых контактов между педагогами детского сада и родителями.

В общении с родителями инструктор показывает свою заинтересованность в развитии ребенка, выделяет те яркие положительные черты, которыми обладает каждый малыш, вселяет в родителей уверенность, что они смогут обеспечить его полноценное развитие.

В ходе бесед, консультаций, родительских собраний инструктор не только информирует родителей, но и предоставляет им возможность высказать свою точку зрения, поделиться проблемой, обратиться с просьбой.

Такая позиция любого педагога способствует развитию его сотрудничества с семьей, помогает родителям почувствовать уверенность в своих педагогических возможностях.

Задачи взаимодействия инструктора по физической культуре

с семьями дошкольников:

- Познакомить родителей с особенностями физического развития детей младшего дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошкольного учреждения.

- Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице.

- Предложить родителям создать условия для развития самостоятельности дошкольника дома.

- Развивать у родителей интерес к совместным играм и занятиям с ребенком дома, познакомить их со способами развития воображения, творческих проявлений ребенка в разных видах игровой деятельности.

Инструктор знакомит родителей с факторами укрепления здоровья детей, обращая особое внимание на их значимость в период адаптации ребенка к детскому саду. Особенно важно вызвать у родителей младших дошкольников интерес к вопросам здоровья ребенка, желание укреплять его не только медицинскими средствами, но и с помощью правильной организации режима, питания, совместных с родителями физических упражнений (зарядки, подвижных игр), прогулок. В ходе бесед «Почему ребенок плохо адаптируется в детском саду?», «Как уберечь ребенка от простуды?» инструктор совместно с воспитателем подводит родителей к пониманию того, что основным фактором сохранения здоровья ребенка становится здоровый образ жизни его семьи.

Инструктор стремится активно включать родителей в совместную деятельность с их детьми - подвижные игры, прогулки, в конце года совместные занятия по физическому развитию. Очень важно помочь родителям получать удовольствие от совместных игр, общения со своим ребенком.

Таким образом, в ходе организации взаимодействия с родителями младших дошкольников инструктор по физической культуре стремится развивать их интерес к спортивным мероприятиям и здоровому образу жизни, желание познать свои возможности как родителей и физические возможности своих детей.

**Пятый год жизни (средняя группа)**

Взаимодействие педагогов с родителями детей пятого года жизни имеет свои особенности.

Воспитатель обращает внимание родителей на то, что ребенок переходит на новую ступень личностного развития - у него возникает потребность в познавательном общении со взрослыми. Он начинает проявлять интерес к своему прошлому, связывать события прошлой жизни и настоящего. Основные «источники информации» о своем прошлом для ребенка - его родители, близкие.

В своем общении с родителями педагог укрепляет доверительные отношения, которые сложились у него с большинством семей в предыдущий год, и обращает внимание на изменения в развитии дошкольников, как их учитывать в своей воспитательной тактике, общении со своим ребенком.

Задачи взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями дошкольников:

- Познакомить родителей с особенностями развития ребенка пятого года жизни, приоритетными задачами его физического развития.

- Поддерживать интерес родителей к развитию собственного ребенка, умения оценить особенности его физического развития, видеть его индивидуальность.

- Ориентировать родителей на совместное с педагогом приобщение ребенка к здоровому образу жизни, развитие умений выполнять правила безопасного поведения дома, на улице, на природе.

- Включать родителей в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком в игре, создать игровую среду для дошкольника дома. Помочь родителям развивать детское воображение и творчество в игровой деятельности.

- Включать родителей в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком.

- Совместно с родителями развивать положительное отношение ребенка к себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоя­тельности.

В средней группе инструктор по физической культуре совместно с педагогами группы стремится сделать родителей активными участниками жизни детского коллектива. Способствуя развитию доверительных отношений между родителями и детьми, педагоги организуют совместные праздники и досуги: «Вместе весело шагать», «Веселые игры», «Здоровейка». Важно, чтобы на этих встречах родители присутствовали не просто как зрители, а совместно с детьми включались в игры, эстафеты.

Важно, чтобы во время совместных образовательных ситуаций и после них педагог поддерживал активность родителей, подчеркивал, что ему и детям без участия родителей не обойтись, обращал их внимание на то, как многому научились дети в совместной деятельности с родителями, как они гордятся своими близкими. Таким образом, к концу периода среднего дошкольного детства инструктор вовлекает родителей в педагогический процесс как активных участников, создает в группе коллектив единомышленников, ориентированных на совместную деятельность по развитию физических качеств, двигательных навыков, здоровья детей.

**Шестой год жизни (старшая группа)**

В старшем дошкольном возрасте педагог строит свое взаимодействие на основе укрепления сложившихся деловых и личных контактов с родителями воспитанников. Именно в этот период педагог корректирует детско-родительские отношения, помогает родителям и детям найти общие интересы, которые в дальнейшем могут стать основой семейного общения.

Много внимания воспитатель уделяет развитию совместной деятельности родителей и детей - игровой, досуговой. В процессе совместной с родителями деятельности он опирается на развивающиеся у них способности к самоанализу, к оценке результатов развития ребенка, умения замечать, как изменение собственной воспитательной тактики приводит к росту личностных достижений ребенка.

Задачи взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями дошкольников:

- Ориентировать родителей на изменения в личностном развитии старших дошкольников - развитии любознательности, самостоятельности, инициативы и творчества в детских видах деятельности. Помочь родителям учитывать эти изменения в своей педагогической практике.

- Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга (занятия в бассейне, коньки, лыжи, туристические походы), развитию у детей умений безопасного поведения дома, на улице, в лесу, у водоема.

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

Инструктор по физической культуре активно вовлекает родителей в совместные с детьми виды деятельности, помогает устанавливать партнерские взаимоотношения, поощряет активность и самостоятельность детей. В процессе организации разных форм детско-родительского взаимодействия инструктор способствует развитию родительской уверенности, радости и удовлетворения от общения со своими детьми.

Педагог помогает родителям понять возможности организации образования ребенка в будущем, определить особенности организации его индивидуального образовательного маршрута в условиях школьного обучения.

Задачи взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями дошкольников:

- Познакомить родителей с особенностями физического и психического развития ребенка, развития самостоятельности, навыков безопасного поведения, умения оказать элементарную помощь в угрожающих здоровью ситуациях.

- Познакомить родителей с особенностями подготовки ребенка к школе, развивать позитивное отношение к будущей школьной жизни ребенка.

- Ориентировать родителей на развитие познавательной деятельности ребенка, обогащение его кругозора, развитие произвольных психических процессов, элементов логического мышления в ходе игр, общения со взрослыми и самостоятельной детской деятельности.

- Помочь родителям создать условия для развитию организованности, ответственности дошкольника, умений взаимодействия со взрослыми и детьми, способствовать развитию начал социальной активности в совместной с родителями деятельности.

- Способствовать развитию партнерской позиции родителей в общении с ребенком, развитие положительной самооценки, уверенности в себе, познакомить родителей с способами развития самоконтроля и воспитания ответственности за свои действия и поступки.

Инструктор опирается на проявление заинтересованности, инициативности самих родителей, делая их активными участниками спортивных досугов «Крепкие и здоровые», «Зимние забавы», «Мы играем всей семьей», «Мама, папа, я - спортивная семья!».

Алгоритм совместной физкультурно-оздоровительной работы дошкольного образовательного учреждения с семьей.

Анкетирование родителей, в рамках мониторинга «Физического развития» и оздоровления детей с целью выявления знаний и умений родителей в области здорового образа жизни и двигательной активности детей. Совместно с педиатром и медицинскими работниками изучение состояния здоровья детей, анализ заболеваний за предыдущий период времени. Ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития.

Создание в дошкольном образовательном учреждении и семье медико-социальных условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости у детей (создание зон различных видов физической активности, использование закаливающих процедур, разнообразных массажей, оздоровительных самомассажей и т.п.).

Участие медицинских работников, воспитателей и родителей в составлении индивидуальных программ (планов) оздоровления детей.

Проведение целенаправленной работы среди родителей по пропаганде здорового образа жизни, необходимости выполнения общегигиенических требований, закаливания, воздушного и температурного режима и т. д.

Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении.

Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (ЛФК, дыхательная гимнастика, массаж, разнообразные виды закаливания и т.д.);

Ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в дошкольном образовательном учреждении и обучение их отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма (фитотерапия, ароматерапия и т.д.).

**2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы**

Некоторые родители чрезмерно увлекают ребенка интеллектуальным развитием: посещение разнообразных курсов и кружков, не оставляя времени для игр на детских площадках, лишает ребенка общения со сверстниками в игре. Именно поэтому возрастает роль детского сада во всестороннем физическом развитии детей. В настоящее время в дошкольных организациях вводятся дополнительные развивающие занятия: аэробика, ритмика, спортивные танцы и спортивные игры. Но все же основная нагрузка в плане физического развития детей ложится на физкультурные занятия.

Как сделать так, чтобы физкультурные занятия стали действительно развивающими, интересными, увлекательными, познавательными?

Традиционная система физкультурных занятий недостаточно совершенна как по своей структуре, так и по методике обучения. Это побуждает к поиску новых форм и методов нетрадиционного направления работы по физическому воспитанию в детском саду.

В учебных пособиях по физическому воспитанию достаточно подробно освещена методика организации традиционных физкультурных занятий. Добиться высокого качества освоения движений детьми и большого оздоровительного эффекта на подобных занятиях весьма затруднительно. Педагог вынужден постоянно давать детям указания, невольно вырабатывая у них ориентировку на внешний контроль. Кроме того, постоянные указания, замечания, даже если они вполне обоснованы, снижают положительный настрой детей, создают определенное психологическое напряжение.

Замечено, что далеко не все дети любят физкультурные занятия (в основном из-за их однообразия). Исследователями установлено также, что именно физкультурные занятия чаще других способствуют формированию комплекса неполноценности уже с детских лет. Именно поэтому, а также ради того, чтобы все физкультурные занятия работали на укрепление здоровья ребенка, следует в систему физического воспитания включать нетрадиционные занятия – различные по содержанию, структуре и методике проведения.

В нашей дошкольной образовательной организации материальная база спортивного зала оборудована современным физкультурным оборудованием: массажерами, мягкими модулями, спортивными комплексами, гимнастическими наборами, барьерами, спортивными тренажерами и т.д. Использование этого оборудования позволяет разнообразить занятия по физической культуре, проводить их максимально интересно и эффективно.

Выделяются следующие нетрадиционные занятия:

- Фитбол – гимнастика – гимнастика на больших гимнастических мячах. По структуре фитбол – гимнастика напоминает классические занятия по физическому воспитанию со строгой трехчастной формой (вводная часть, основная часть, заключительная).

- Занятия на спортивных тренажерах в виде круговой тренировке

- Совместные физкультурные занятия родителей с детьми.

Нетрадиционные занятия увлекают детей своим разнообразием и доступностью: они с удовольствием приходят в спортивный зал, активно участвуют в играх, перевоплощаются в различных героев, проявляют большую фантазию в соответствии с сюжетами, раскрепощаются, освобождаются от напряжения, позитивно взаимодействуют в среде сверстников. У детей формируется интерес, потребность и осознанное отношение к занятиям физическими упражнениями.

**2.6. Комплексно - тематический план воспитательно – образовательной деятельности детей**

**Младший и средний возраст**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Период**  **(сроки)** | **Тема** | **Формы работы** | **Итоговые мероприятия**  (форма) |
| 1-я неделя сентября | Семья | Организация и презентация фотовыставок  (семейных поездок, путешествий, отдыха, работы в огороде, саду и др.);  Рассказы из личного опыта (интересный случай из жизни семьи или ее  членов; награды членов семьи и др.) | Праздник «Как хорошо, что есть семья!» |
| 2-я неделя сентября | Мои друзья | Слушание песен о дружбе  проблемных ситуаций на темы: друзья, дружеские поступки  Игры-драматизации по теме праздника;  Словесные дидактические игры «Слова дружбы». | Спортивный досуг «Помоги другу». |
| 3-я неделя сентября | Фрукты | Дидактические игры «Сок из апельсин, какой?»..  Сюжетно-ролевая игра «магазин» | Викторина «Наш сад» |
| 4-я неделя сентября | Овощи | Труд людей осенью на полях и огородах | Викторина «наш огород» |
| 1-я неделя  октября | Золотая осень | Рассматривание иллюстраций  Беседы о сезонных изменениях | Целевая прогулка по территории детского сада  « Идем искать следы осени» |
| 2-я неделя  октября | Поздняя осень | Наблюдение за явлениями в природе  Изготовление поделок из природного материал | Развлечение  «Приметы осени» |
| 3-я неделя  октября | Домашние животные | Игры на тему домашних животных, Рассказы о домашних животных (из личного опыта), творческое  рассказывание («Животное, о котором мечтаю»). | Викторина «Я и мое домашнее животное» |
| 4-я неделя октября | Дикие животные | Рассматривание фотоальбомов («Животные России»,  «Животные нашего края»)  Двигательные импровизации «Угадай животное»;  Сюжетно-ролевые игры по темам мультфильмов, кинофильмов  с участием персонажей-животных; | Физкультурный праздник «Путешествие в лес» |
| 1-я неделя ноября | Деревья. Грибы. | Упражнение «Мы деревья»  Обследование и рассматривание листьев:  Подвижные игры «Кто быстрее добежит до берёзы»,«1, 2, 3 –  к дереву беги»  - Физкультминутка «Листья» | Выставка поделок из природного материала |
| 2-я неделя ноября | Птицы - наши друзья  (городские, зимующие) | Двигательные импровизации «Покажи птицу»  Организация трудовой деятельности (уход за живыми объектами) | Выставка работ «Птицы»  (лепка, рисование, аппликация) |
| 3-я неделя ноября | Мой любимый район | Сюжетно-ролевая игра "Почта" (на знание адреса дома и детского сада) | Спортивный праздник |
| 4-я неделя ноября | Такие разные мамы | Сюжетно-ролевая игра «Семья»;  Ситуации морального выбора (пригласить друзей или тихо поиграть одному, когда мама устала, и т.п.). | Конкурс чтецов «Милой мамочке моей это стихотворение» |
| 1-я неделя декабря | Здравствуй, Зимушка-Зима | Беседа о времени года зима  Чтение и разучивание стихов, загадок  Экскурсия по заснеженной территории д.с.  Правила безопасности зимою  Пейзажи города зимою  Труд взрослого зимой  Папка – передвижка «Зима» | Развлечение «Зимние забавы» |
| 2-я неделя декабря | Зимушка-Зима | Рассматривание иллюстраций  Прослушивание аудиозаписи  Сюжетно-ролевые игры по теме  Постройка зимнего городка |  |
| 3-я неделя декабря | Неделя здоровья | Эстафеты и соревнования  Беседы по теме (о преимуществах здоровых людей; поведении,  сохраняющем и укрепляющем здоровье человека; причинах снижения  здоровья; значении физической культуры и закаливающих процедур  в укреплении здоровья)  Организация конкурса рисунков («Мама, папа, я – здоровая семья!»);  Решение проблемных ситуаций, беседы по теме  Чтение художественной литературы по теме («Мойдодыр», «Федорино  горе» К.И.Чуковского и др.);  Спортивные и физкультурные досуги. | Спортивный праздник |
| 4-я неделя декабря | Новый год | Художественно-творческая деятельность по изготовлению подарков  друзьям и родителям  Украшение группы елкой; хороводы, песни, стихи у елки  Чтение художественной литературы по теме  Отгадывание и составление загадок по теме;  Сюжетно-ролевые игры «Праздник»  Рассматривание иллюстраций книг  Прослушивание аудиозаписи  Беседы по теме праздника (об истории праздника, гостевом этикете,  правилах приема подарков) | Новогодний утренник; |
| 2-я неделя января | Каникулы в детском саду | Стенгазета «Снежные каникулы»  Викторина по сказкам  Отгадывание песен по музыке, слушание сказок  Сюжетно-ролевые игры  Игры-драматизации знакомых сказок | Развлечение «Фея учит вежливости» |
| 3-я неделя января | Огонь | Рассматривание предметов, которые горят и не горят  Беседы «Спички-не игрушка», «Огонь друг-огонь враг»  Дидактические игры: «Можно - нельзя», «Отбери предметы,которые нельзя трогать»;  Рассматривание иллюстраций по теме  Сюжетно – ролевая игра «Семья»; | Развлечение «Юные пожарные спешат на помощь» |
| 4-я неделя января | Неделя вежливости | Игры-драматизации, инсценировки по теме праздника |  |
| 1-я неделя февраля | Юные экологи | Отгадывание и составление загадок по теме праздника;  - викторина познавательного характера по теме праздника;  - решение проблемных ситуаций по теме;  - игры с водой;  - развлечение (на основе песен о воде, о земле);  - слушание и исполнение песен о воде и земле;  - подвижные игры. | Викторина «Наш дом – Земля». |
| 2-я неделя февраля | Дорожное движение | Сюжетно-ролевые игры  Наблюдения (за работой светофора, движением автомобилей и общественного транспорта)  Беседы по теме, о необходимости знания правил дорожного движения,  как для водителей, так и для пешеходов  Отгадывание и составление загадок по теме праздника;  Развивающие игры  Рисование знаков дорожного движения | Развлечение по правилам дорожного движения |
| 3-я неделя февраля | Мой папа | Подвижные и спортивные игры, эстафеты, конкурсы, соревнования;  Сюжетно-ролевые игры  Конструирование и выкладывание из мелких предметов (танка, пушки  или другой военной техники)  Рассказы из личного опыта («Мой папа (дедушка) военный» и др.);  Отгадывание и составление загадок по теме праздника;  Мастерская - оформление плаката «Солдаты» | Спортивный праздник (с участием пап) |
| 4-я неделя февраля | Проводы Зимы | Масленица  Заучивание стихов о весне  Помощь в изготовлении чучела Масленицы  Игры-развлечения | Развлечение «Проводы Зимы» |
| 1-я неделя марта | Международный женский день | Беседа, чтение литературы ,рассматривание иллюстраций  Сюжетно-ролевые игры по теме  Выставка рисунков «Моя мама» | Утренник, посвященный Международному женскому дню |
| 2-я неделя марта | Вода вокруг нас | Развивающие игры: "Какая бывает вода?", «Путаница», «Подводный мир» | Развлечение «Капелька» |
| 3-я неделя марта | Пернатые друзья (перелетные птицы) | Двигательные импровизации  Отгадывание и составление загадок по теме;  Организация трудовой деятельности (уход за живыми объектами) | Развлечение «Встреча птиц» |
| 4-я неделя марта | Неделя театра | Игры-драматизации знакомых сказок;  Игры-превращения, театральные этюды; | Спектакль |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1неделя апреля | «Весна красна» | - знакомство с пословицами и поговорками о труде;  -организация посильной помощи взрослым в различных видах труда;  - наблюдения за трудом взрослых, весенней природой; - мастерская (создание панно, коллажа, выставки детских работ по  теме праздника). | Развлечение «Весеннее путешествие». |
| 2 неделя апреля | «Книжкина неделя» | - сюжетно-ролевые игры («Библиотека», по сюжетам любимых детских книг);  - беседы, решение проблемных ситуаций, игровые ситуации по теме («Отгадай, кто я?», «Подбери правильно атрибуты любимых героев» и др.); | Викторина «Угадай сказку» |
| 3 неделя апреля | «Космос» | - создание коллекции «космос»- беседы, рассказы воспитателя по теме (о первом космонавте  планеты; о названиях улиц города - Космонавтов); - рассматривание фотографий, иллюстраций и др. | Конструирование ракеты |
| 4 неделя апреля | «Мой город» | - туристические прогулки по городу вместе с родителями.  - сюжетно – ролевые игры «Детский сад», «Семья».  - чтение художественной литературы о родном городе.  - рассматривание буклетов, альбомов.  - выставки детских работ по теме: «Мой любимый город».  - фотовыставки: «Я и мой город», «Туристические прогулки по городу». | Викторина «Мой город». |
| 1 неделя мая | «Цветущая весна» | -сюжетно – ролевые игры, дидактические игры, развивающие игры, игры с элементами драматизации и т.д.  - познавательно – исследовательская работа.  - слушание песен, стихов, чтение художественной литературы,  отгадывание загадок, заучивание пословиц и поговорок по теме.  - беседы и рассказы воспитателя.  - продуктивная деятельность, рассматривание иллюстраций,  художественных произведений. | Инсценировка сказки «Весна в лесу». |
| 2 неделя мая | «Мы сильные, ловкие, умелые» | - эстафеты и соревнования  - организация конкурса рисунков и фотографий («Мама, папа, я – здоровая семья!»);  - решение проблемных ситуаций, беседы по теме  - чтение художественной литературы по теме.  - создание коллекций (полезных для здоровья трав, продуктов,  напитков).  - создание коллекций (зимних и летних видов спорта);  - слушание и исполнение песен по теме.  - разучивание музыкально-ритмических и физкультурных композиций; | Физкультурный досуг «Спортсмены из страны Мульти - Пульти». |
| 3 неделя мая | «неделя Доброты» | - сюжетно-ролевые игры (по мотивам сказок, мультфильмов);  - педагогические ситуации и беседы по теме (о нормах и правилах поведения, отражающих противоположные понятия,  например, вежливый-грубый, жадный-щедрый, скромный-хвастливый;  соответствующих примерах из мультфильмов, книг, о людях разных профессий, делающих добро);  - организация выставки портретов героев книг, мультфильмов,  кинофильмов, олицетворяющих добро;  - составление альбома (фото, рисунков) «Наши добрые дела»;  - разыгрывание сценок по сюжетам литературных произведений;  - рассказы из личного опыта «Добрый поступок моего друга (мамы, папы)» и др.; | Досуг «Глупые ссорятся, а умные договариваются» |
| 4 неделя мая | «Путешествие в мир насекомых» | - чтение художественной литературы по теме.  - рассматривание альбомов, фотографий, иллюстраций.  - дидактические игры по теме.  - музыкально – ритмические игры (бабочки и жучки и т.д.).  - выставка детских работ по теме.  - беседы и рассказы воспитателя по теме.  - Разучивание стихов, отгадывание загадок.  - просматривание мультфильмов  -организация выставки детских работ по теме. | Досуг «В мире насекомых». |

**в группах старшего дошкольного возраста**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Период**  **(сроки)** | **Тема** | **Формы работы** | **Итоговые мероприятия**  (форма) |
| Сентябрь  1-я неделя | Неделя знаний | - сюжетно-ролевые игры  - рассказы из опыта детей «Как мой старший брат (сестра, друг) собирался идти в школу»;  - слушание песен о школе;  - проектная деятельность (создание памятки по организации здорового образа жизни в школе; выкладывание из мелких предметов праздничного букета, здания школы). | Развлечение  «Путешествие в страну Знаний» |
| 2-я неделя | Неделя Красоты | - беседы о нравственных качествах человека, красоте человеческих взаимоотношений и общения ( о правилах этикета); | Создание выставки «Красота в жизни,  природе и искусстве» |
| 3-я и 4-я неделя | Дары Осени | Сюжетно-ролевая игра | Развлечение  «Ягодная страна» |
| Октябрь  1-я неделя | Неделя музыки | - музыкально-дидактические игры, подвижные игры  с музыкальным сопровождением;  - придумывание движений под музыку. | Посещение концерта классической музыки  в музыкальной  школе №2 |
| 2-я неделя | Золотая Осень | - экскурсия в осенний парк- наблюдение за явлениями в природе  -изготовление поделок из природного материала  Составление осеннего букета  - беседы о сезонных изменениях  - чтение художественной литературы об осени | Утренник «Осень в гости к нам  пришла!» |
| 3-я неделя | Перелетные птицы | - двигательные импровизации «Угадай птицу»;  - создание коллекции («Птицы России», «Птицы нашего края»),  - отгадывание и составление загадок о перелетных птицах | Викторина «Зимующие и перелетные  птицы» |
| 4-я неделя | Животные | - сюжетно-ролевые игры по темам мультфильмов, с участием персонажей-животных;  - двигательные импровизации «Угадай животное»;  - отгадывание и составление загадок по теме;  - рассказы о домашних животных (из личного опыта), творческое рассказывание («Животное, о котором мечтаю»). | Викторина  «Что мы знаем о диких и домашних  животных» |
| Ноябрь  1-я неделя | Неделя Дружбы | - игры-драматизации по теме.  - творческое рассказывание «С кем из литературных или сказочных героев я хотел бы дружить»;  - словесные дидактические игры | КВН «Друзья – товарищи» |
| 2-я неделя | Безопасность в быту | - дидактические игры: «Можно - нельзя», «Отбери предметы которые нельзя трогать»;  - рассматривание иллюстраций бытовых приборов;  - сюжетно – ролевая игра | КВН «Лучший пешеход» |
| 3-я неделя | Неделя Здоровья (гигиенические навыки, знание органов, питание, витамины) | - беседы по теме здоровья (о преимуществах здоровых людей; поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье человека; причинах снижения здоровья.);  - организация конкурса рисунков («Мама, папа, я – здоровая семья!»);  - чтение художественной литературы по теме праздника («Мойдодыр», «Федорино горе» К.И.Чуковского и др.);  - спортивные и физкультурные досуги;  - викторины познавательного характера по теме здоровья;  - создание коллекций (полезных для здоровья трав, продуктов, напитков ) | Конкурс рисунков  «Мама, папа, Я – здоровая семья» |
| 4-я неделя | Неделя Матери | - сюжетно-ролевая игра  - организация фотовыставки портретов «Моя мама»;  - проектная деятельность (организация выставки портретов-рисунков «Моя мама», презентация, узнавание мамами себя);  - мастерская по изготовлению подарков мамам, атрибутов для сюжетно-ролевой игры «Семья»;  - разучивание музыкально-танцевальной композиции для мам;  - педагогические и игровые ситуации (забота о маме – подать руку, выходя из автобуса; открыть дверь, если заняты руки; подать или принести какой-либо предмет; помощь в домашних делах; уход во время болезни и др.);  - ситуации морального выбора (пригласить друзей или тихо поиграть одному, когда мама устала, и т.п.). | Конкурс чтецов «Милой мамочке  моей»  и выставка рисунков |
| Декабрь  1-я неделя | Зима | - правила безопасности зимою  - труд взрослого зимой | Развлечение «Ах, ты зимушка – зима» |
| 2-я неделя | Птицы (зимующие) | двигательные импровизации «Угадай животное»;  - педагогические ситуации, решение проблемных ситуаций и ситуаций морального выбора по теме (чем помочь птицам в холодную зиму)  - отгадывание и составление загадок о птицах.  - организация трудовой деятельности (подкормка птиц на участке детского сада) | Выставка «Птицы нашего края» |
| 3-я и 4-я неделя | Новый год | - Сюжетно-ролевые игры по теме  - постройка зимнего городка | Утренник «Новогодний карнавал» |
| Январь  2-я неделя | Рождество | - праздник Рождества  - разучивание колядок, закличек, считалок  - подвижные игры ( «Не выпустим», «Давайте все делать, как я»,  «Жмурки с колокольчиком», «Снежинки»- на развитие  подражательности и чувства детей, «Эй, Мороз»)  - коллективное изготовление снежинок, ангелочков из бумаги. | Развлечение «Рождественские  сюрпризы» |
| 3-я неделя | Каникулы | - сюжетно-ролевые игры «Праздник», «День рожденья»;  - игровые и педагогические ситуации по теме (развитие умения благодарить: «Спасибо», «Пожалуйста»,«Не стоит благодарности», «Мне было не трудно», «Я с радостью сделал это для тебя» и др.);  - игры-драматизации, инсценировки по теме каникул | Фотовыставка «Веселые каникулы» |
| 4-я неделя | Неделя Доброты | - сюжетно-ролевые игры (по мотивам сказок, мультфильмов); | Досуг «Вместе весело шагать  по просторам» |
| Февраль  1-я неделя | Ребенок на улице | - сюжетно-ролевая игра | Игра – викторина «ПДД» |
| 2-я неделя | Мой родной Урал | - цикл бесед и рассказы воспитателя «Народы ,живущие на Урале»;  - игры-драматизации (по сказкам народов России), подвижные игры народов Урала;  - разучивание стихотворений об Урале, природе Урала; | Экскурсия в музей |
| 3-я неделя | Защитники Отечества | - подвижные и спортивные игры, эстафеты, конкурсы, соревнования;  - сюжетно-ролевые игры («Пограничники», по мотивам кинофильмов);  - слушание и исполнение «военных» и патриотических песен, танцев;  - проектная деятельность (конструирование и выкладывание из мелких предметов танка, пушки или другой военной техники);  - викторина по теме  - рассказы из личного опыта («Мой папа (дедушка) военный» и др.);  - мастерская (оформление сцены, изготовление плаката «Солдаты России», атрибутов к сюжетно-ролевым играм по теме) | Спортивный праздник с участием пап |
| 4-я неделя | Юный эколог | - подвижные игры («Зайка серый умывается», «Два гуся», «Гуси – гуси», «Охотник», «Стадо»)  - развлечение «Загадки старичка – лесовичка» | Викторина «Наш дом земля» |
| Март  1-я неделя | Женский день | -Сюжетно-ролевые игры по теме | Утренник «Мамочка моя» |
| 2-я неделя | Весна | - сюжетно-ролевые игры по теме .  - знакомство с пословицами и поговорками о труде;  - наблюдения за трудом взрослых, весенней природой;  - решение ситуаций морального выбора, проблемных ситуаций; | Игра – развлечение  « Весеннее путешествие» |
| 3-я неделя | Водные ресурсы | - сюжетно-ролевая игра  - ситуативные разговоры, беседы с детьми по теме  - наблюдения и экспериментирование по теме;  - создание коллекций водоемов (океан, море, река, озеро, пруд, водопад, ручей и др.), камней (наиболее распространенных минералов), «фильтров» («Как и чем, очистить воду?»), водных видов спорта;  - развивающие игры "Какая бывает вода?", "Волшебная палочка", "Разрезные картинки", «Путаница».  - чтение художественной, научно-художественной и научно-популярной литературы по теме;  - рассуждения детей на темы: «Можно ли жить без воды?» и «Опасная вода», творческое рассказывание о пользе воды и земли для окружающей природы и человека и об опасностях воды и земли, которые могут подстерегать человека;  - отгадывание и составление загадок по теме  - викторина познавательного характера по теме  - игры с водой;  - подвижные игры. | Развлечение в бассейне «В гостях у  Нептуна» |
| 4-я неделя | День театра | - сюжетно-ролевая игра  - игры-драматизации знакомых сказок;  - мастерская (изготовление театральной афиши, билетов в театр, элементов декораций, костюмов, реквизита и др.);  - рассказы о посещении театра;  - режиссерские игры, игры-превращения, театральные этюды; | Спектакль «У Солнышка в гостях» |
| Апрель  1-я неделя | Неделя книги | - сюжетно-ролевые игры («Библиотека», по сюжетам любимых детских книг);  - экскурсия в библиотеку, книжный магазин;  - беседы, решение проблемных ситуаций, игровые ситуации по теме («Отгадай, кто я?», «Подбери правильно атрибуты любимых героев» и др.); | Викторина по произведениям  К.Чуковского, С.Маршака, А.Барто  «Угадай героя» |
| 2-я неделя | Космонавтика | сюжетно-ролевая игра  - беседы, рассказы воспитателя по теме космонавтики(о первом космонавте планеты; о создателях космических кораблей К.Д.Циолковском, С.П.Королеве; о гордости россиян за достижения в освоении Космоса; о названиях улиц и площадей в каждом российском городе – Гагарина, Циолковского, Космонавтов, Терешковой, Звездная и др.); - рассматривание фотографий, иллюстраций и др. | Интеллектуальная игра  «Полет на Луну» |
| 3-я неделя | Неделя Здоровья  (физические упражнения, закаливание, спортивные игры) | - эстафеты и соревнования, посвященные празднику;  - экскурсии в спортивные учреждения (бассейн, стадион, спортивный комплекс и др.);  - беседы о здоровье (о преимуществах здоровых людей; поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье человека; причинах снижения здоровья; значении физической культуры и закаливающих процедур в укреплении здоровья и т.п.);  - решение проблемных ситуаций,  - спортивные и физкультурные досуги;  - викторины познавательного характера о здоровье; | Весенний спортивный праздник  «Сильные, ловкие, смелые» |
| 4-я неделя | Сказы Бажова | - сюжетно-ролевые игры (по мотивам сюжетов сказок П.П.Бажова);  - рассматривание репродукций картин художников, иллюстраций к произведениям, П.П.Бажова;  - чтение произведений П.П.Бажова;  - отгадывание и составление загадок по теме  - беседы и рассказы педагогов по теме . | Выставка «Великая Россия»  (рисунки, аппликации, фотографии) |
| Май  2-я неделя | Россия – моя Родина | - сюжетно-ролевая игра «Путешествие по России», «Выборы»;  - экскурсия в краеведческий музей;  - беседы с детьми, педагогические ситуации по теме (столица России, символы России, государственное устройство, общественные явления (государственные праздники, выборы, благотворительные акции), выдающиеся люди страны, Российская Армия, достопримечательности России, народы России, родной город или село и др.);  - рассказы детей о городах и достопримечательностях России (из личного опыта); | Фото – выставка «Моя семья» |
| 3-я неделя | Семья | - сюжетно-ролевые игры «Путешествие», «Поездка на дачу» (семьей);  - мастерская (изготовление предметов быта, личного пользования, подарков-сувениров для членов семьи, атрибутов для сюжетно-ролевых игр по теме праздника);  - организация совместных с членами семьи (родителями, старшими братьями и сестрами, дедушками и бабушками) дел (уборка группы, создание рабатки или клумбы, грядки в огороде и др.), конкурсов и соревнований, выставок поделок;  - решение проблемных ситуаций, ситуаций морального выбора;  - организация и презентация фотовыставок (семейных поездок, путешествий, отдыха, работы в огороде, саду и др.);  - рассказы из личного опыта (интересный случай из жизни семьи или ее членов; награды членов семьи и др.) | Фото- выставка семьи, рисунков,  альбомов. |
| 4-я неделя | Мой родной Екатеринбург | - сюжетно-ролевая игра «Путешествие по Екатеринбургу»,  - экскурсия в краеведческий музей;  - проектная деятельность (конструирование или создание макета и презентация главной улицы в своем районе .  -беседы с детьми о нашем городе, общественных явлениях (государственные праздники, выборы, благотворительные акции), выдающихся людях города, достопримечательностях Екатеринбурга, народах живущие в нашем городе, крае.  - чтение художественной, научно-познавательной и научно-художественной литературы по теме;  - рассматривание карты России, Екатеринбурга, фотоальбомов, иллюстраций,  - слушание (и исполнение) песен о Екатеринбурге  - музыкальные драматизации по сюжетам сказок П.П.Бажова  - викторины познавательного характера; | Экскурсия «Мой родной Екатеринбург» |

**2.7. Содержание индивидуальной коррекционной деятельности с детьми, имеющими особенности физического развития и здоровья.**

Особенности занятий физическими упражнениями старших дошкольников, имеющих нарушения речи. Предметом особого внимания служит работа над осанкой, так как тяжелая походка (на всю стопу), боковые раскачивания тела, полусогнутые ноги, опускание головы, неравномерность шагов обычно бывают главной проблемой детей с задержкой речевого развития. Для детей с речевыми расстройствами автоматизацию движений рекомендуется проводить с речевым сопровождением, то есть при проговаривании различных стихотворных текстов. Ритм стихов помогает подчинить движения тела определенному темпу, сила голоса определяет их амплитуду и выразительность. Рекомендуется постоянно контролировать физическое состояние детей. Дети с нарушениями речи, как правило, относятся к второй-третьей группам здоровья. У многих из них есть противопоказания, которые необходимо учитывать на занятиях физическими упражнениями. Освоению каждого упражнения способствуют музыка и стихотворные строчки, которые приучают ребенка выполнять упражнения в определенном ритме, координируя движения и речь. Этот прием особенно важен для детей с речевыми расстройствами, так как индивидуальный внутренний ритм детей, часто или ускорен или, наоборот, более медленный, чем общий заданный ритм. У детей с различными речевыми нарушениями изменен тонус, поэтому включение упражнений на активное расслабление и напряжение мышц рекомендуется в работе с этой категорией детей. Регуляции тонуса способствует выполнение упражнений с разной амплитудой и скоростью. Одновременно с этим исполнение ребенком подобных упражнений со стихами стимулирует речь, активизирует артикуляцию и силу голоса, что также является отличительной и необходимой составляющей в работе с детьми логопедических групп дошкольных учреждений. Дыхательным упражнениям в курсе коррекции рекомендуется уделять особое внимание. Вентиляция легких обеспечивает постоянство газового состава альвеолярного воздуха. При выполнении физических упражнений организму требуется больше кислорода, а это возможно обеспечить только путем увеличения количества дыханий в минуту и возрастанием глубины дыхания. Вместе с тем дети с речевыми нарушениями, при выполнении даже сравнительно легких упражнений нередко задерживают дыхание, поэтому правильному дыханию их нужно специально учить. Необходимым условием реализации данного акта является движение грудной клетки, которое осуществляется специальными мышцами. Существуют различные типы дыхания: верхнегрудное, нижнегрудное, диафрагмальное и полное. Особенно важно сделать акцент на диафрагмальном дыхании, так как оно физиологически более целесообразно для лучшей вентиляции нижних отделов легких и экскурсии диафрагмы, поскольку в нижних отделах легких чаще возникают застойные явления при дыхательной патологии. Для детей с речевыми нарушениями упражнения на развитие дыхания имеют особое значение, так как наряду с работой над физиологическим дыханием осуществляется коррекция речевого дыхания, то есть работа над коротким вдохом и длительным речевым выдохом. Вначале дыхательные упражнения направлены на координацию ротового и носового дыхания, на выработку нежнереберного типа дыхания при активном участии диафрагмы. Дыхательные упражнения проводятся без музыки. Необходимо помнить, что дыхательная гимнастика должна выполняться в медленном темпе, спокойно, без напряжения, с паузами отдыха, не вызывая дыхательного дискомфорта. Обучение навыкам правильного дыхания проводится под контролем педагога и по его показу. Для этого предлагаются дыхательные упражнения в образном оформлении, чтобы детям были более понятны их действия при вдохе и выдохе. Эти упражнения лучше начинать с выдоха, выполняя конкретные задания: «согреть руки» (выдох со звуком х-х-хо), «остудить воду» (выдох со звуком ф-ф-фу). Важным средством физического воспитания детей являются подвижные игры. Для детей с речевыми нарушениями необходимо, чтобы эти игры сочетались с текущей логопедической работой и являлись стимулирующим дополнительным коррекционным средством, способствующим психомоторной и речевой коррекции. Физкультурные занятия должны учитывать все речевые режимы. Недостатки речи детей тесно связаны с нарушением развития мелкой моторики, в частности мышц кисти. Именно поэтому упражнения на развитие «ручной умелости» должны занимать значительное место в процессе физического воспитания дошкольников. Помощь детям с нарушением речи состоит из организации комплекса физкультурно-оздоровительных мероприятий, направленных на укрепление нервной системы. Поэтому на занятиях должен создаваться положительный эмоциональный фон, речь педагога должна быть спокойной, плавной, певучей.

**Рекомендуемый комплекс при плоскостопии**

При плоскостопии обязательно предусмотрено хождение босыми ногами по песку, траве, мелким камешкам. В рамках пребывания ребенка в детском саду широко применяются такой метод, как использование ковриков от плоскостопия.

Общеукрепляющие физические упражнения подбираются соответственно возрасту и физическому развитию ребенка. Они не должны переутомлять мышечно-связочный аппарат стоп.

К рекомендуемым видам спорта относятся такие, которые оказывают динамическую нагрузку на стопы: плавание кролем, ходьба на лыжах, спортивные игры с мячом. Занятия спортом проводятся под контролем врача при непременном соблюдении принципа постепенного повышения нагрузки.

*Комплекс упражнений, рекомендуемый при плоскостопии, в исходных положениях сидя на стуле (1-8) и стоя (9-18):*

1 — разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола;

2 — захватывание стопами мяча и приподнимание его;

3 — максимальное сгибание и разгибание стоп;

4 — захватывание и приподнимание пальцами ног различных предметов (камешков, карандашей и др.);

5 — скольжение стопами вперед и назад с помощью пальцев;

6 — сдавливание стопами резинового мяча;

7 — собирание пальцами ног матерчатого коврика в складки;

8 — катание палки стопами;

9 — повороты туловища без смещения;

10 — перекат с пятки на носок и обратно;

11 — полуприседание и приседание на носках, руки в стороны, вверх, вперед;

12 — лазанье по гимнастической стенке (на рейки встают серединой стопы);

13 — ходьба по гимнастической палке;

14 — ходьба по брусу с наклонными поверхностями;

15 — ходьба по ребристой доске;

16 — ходьба на носках вверх и вниз по наклонной плоскости;

17 — ходьба по поролоновому матрацу;

18 — ходьба на месте по массажному коврику

*Примерный перечень упражнений, выполняемых в различных исходных положениях*

*В положении лежа на спине выполняются следующие упражнения:*

1) поочередное и одновременное оттягивание носков ног, приподнимая и опуская наружный край стопы;

2) согнув ноги и упираясь стопами в пол, разведение пяток в стороны;

3) скольжение стопой одной ноги по голени другой, как бы охватив ее;

4) согнув ноги и упираясь стопами в пол, поочередное и одновременное приподнимание пяток от пола.

*В положении сидя рекомендуется выполнять следующие упражнения:*

1) приведение и супинация стоп с одновременным сгибанием пальцев;

2) захватывание обеими стопами мяча и приподнимание его с пола;

3) подгребание пальцами матерчатого коврика;

4) захватывание и приподнимание пальцами какого-либо предмета;

5) максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола;

6) разведение коленей при установке стоп на наружный край, максимально сгибая пальцы;

7) вставание из и. п. сидя «по-турецки», опираясь на кисти и тыльную поверхность стоп. *В положении стоя выполняются упражнения, дающие возможность кроме тренировки мышц корригировать своды стоп и их вальгусную установку.*

*К таким упражнениям можно отнести:*

1) приподнимание на носках с упором на наружный край стопы;

2) повороты туловища при фиксированных стопах;

3) упражнение «ласточка» с последующим поворотом туловища в сторону опорной ноги;

4) полуприседания и приседания, стоя поперек палки и вынося руки вперед или в стороны;

5) захватывание пальцами и приподнимание от пола каких-либо предметов.

*Упражнения, выполняемые в процессе ходьбы:*

1) по двум граням наклонной плоскости, имеющей трехгранное сечение;

2) приведение переднего отдела стопы;

3) приведение переднего отдела стопы, поднимаясь на носки на каждом шагу. Используются упражнения на снарядах, описанные в разделе профилактики плоскостопия, а также упражнения на гимнастической стенке. Занятия следует проводить с обнаженными стопами или в мягких, сшитых из материи туфлях. При поперечном плоскостопии кроме указанного лечения показано бинтование и применение в обуви ортопедических стелек, разгружающих поперечный свод.

**2.8. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов**

В ПООП дошкольного образования предусмотрена система мониторинга динамики развития детей, динамики их образовательных достижений, основанная на методе наблюдения и включающая:

– педагогические наблюдения, педагогическую диагностику, связанную с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации;

– детские портфолио, фиксирующие достижения ребенка в ходе образовательной деятельности;

– карты развития ребенка;

– различные шкалы индивидуального развития.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей.

В целях оптимизации процедуры оценки успешности освоения программы и развития детей в области "Физическое развитие", используется анализ динамики показателей физической подготовленности детей. Положительная динамика показателей физической подготовленности детей в течении учебно-воспитательного периода - это один из основных критериев эффективности образовательной деятельности по физическому воспитанию детей в ДОУ .

1. Овладение основными движениями и физическими качествами

2. Умение использовать приобретенные двигательные навыки в самостоятельной деятельности

*Физическая подготовленность включает оценку уровня сформированности и развития следующих основных движений и физических качеств*:

1. Челночный бег 10 м;

2. Прыжок в длину с места;

3. Метание мешочка вдаль правой и левой руками;

4. Гибкость (наклон вперед с прямыми ногами из положения сидя или стоя);

5. Сила (бросание набивного мяча весом 1 кг).

**Методика экспресс-анализа и оценки составных компонентов физической подготовленности.**

**1. Челночный бег**

Проводится на дорожке, расстояние которой 10 м. На одной из сторон дорожки кладется два кубика, на другой ставится стул или скамейка. Ребенку предлагается взять кубик и перенести его на другую сторону, добежать и взять 2-й кубик, отнести его и остановиться. Таким образом, ребенок пробегает расстояние 30 метров. Воспитатель дает установку: «Перенеси как можно быстрее кубики». Отмечается время в секундах.

**Сравнительные данные челночного бега у детей дошкольного возраста в секундах**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Пол | 4 года | 5 лет | 6 лет | 7 лет |
| М | 14,5 | 12,7 | 11,5 | 10,5 |
| Д | 14,0 | 13,0 | 12,1 | 11,0 |

**2. Прыжок в длину с места.**

Обследование проводится в помещении, необходимо иметь маты.

Ребенку предлагается встать на опорную доску и прыгнуть как можно дальше, измерить расстояние в см.

**Качественные ориентиры техники прыжка в длину с места.**

**Младший и средний дошкольный возраст**

1. И.П. Ноги на ширине плеч. полуприсед с наклоном туловища руки слегка отведены назад.
2. Отталкивание 2-мя ногами, мах руками вперед-вверх.
3. При полете туловище и ноги выпрямлены, руки вперед-вверх.
4. Приземление на обе ноги с пятки на носок, положение рук свободное.

**Старший и подготовительный дошкольный возраст**

1. И. П. Ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед, руки отведены назад.
2. Отталкивание двумя ногами одновременно, ноги выпрямляются резкий мах руками вперед-вверх.
3. При полете туловище согнуто, голова вперед ноги полусогнутые в коленях выносятся вперед, руки идут вперед-вверх.
4. Приземление на обе ноги с перекатом с пятки на всю ступню, колени полусогнутые, туловище слегка наклонено руки свободно движутся в стороны, сохранение равновесия.

**Ориентировочные количественные показатели прыжка в длину с места в см.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пол | 3 года | 4 года | 5 лет | 6 лет | 7 лет |
| М | 47,0—67,0 | 53,5—76,6 | 81,2—102,4 | 86,3—108,7 | 94,0—122,4 |
| Д | 38,2—64,0 | 451,1—73,9 | 66,0—94,0 | 77,6— 99,6 | 86,0—123,0 |

**3. Метание на дальность.**

Проводится на участке. Выбирается дорожка, длина которой 15-20м, ширина 4-5 м; дорожка размечена на метры или 0,5 м флажками. Отмечается начальная черта, к которой встает метающий ребенок. Для метания берутся мешочки весом 150 г. Ребенку встает у черты и бросает мешочек как можно дальше правой и левой руками. Скольжение по земле мешочка не учитывается.

**Качественные ориентиры техники метания.**

**Младший и средний дошкольный возраст**

1. И. П. Стоит лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены нога противоположная бросающей руке выставлена несколько вперед, держит предмет на уровне груди.

2. Замах: поворачивает туловище в сторону бросающей руки, сгибая одноименную ногу. Бросающая рука идет вниз-вперед, затем вверх-вперед.

3. Бросок: резкое движение руки вдоль вверх, сохранение заданного направления полета предмета.

4. Сохранение равновесия.

**Старший и подготовительный дошкольный возраст**

1. И. П. Ноги на ширине плеч, левая нога при броске правой рукой – впереди, правая — на носке, правая рука с предметом на уровне груди, локоть – вниз

2. Замах: поворот туловища вправо, вес тела переносится на согнутую правую ногу, левая – на носок, затем, разгибая правую руку, отводит ее вниз – назад в сторону переносит вес тела на левую ногу, поворачивает туловище в направлении броска, прогибает спину — «положение натянутого лука».

3. Бросок: выпрямляет резко правую руку, бросает кистью предмет вдоль-вверх. 4. Приставляет правую ногу, сохранение равновесия.

**Ориентировочные количественные показатели метания на дальность правой рукой в метрах**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пол | 3 года | 4 года | 5 лет | 6 лет | 7 лет |
| М | 1,8—3,6 | 2,5—4,1 | 3,9—5,7 | 4,4—7,9 | 6,0—10,0 |
| Д | 1,5—2,3 | 2,4—3,4 | 3,0—4,4 | 3,3—5,4 | 4,0—6,0 |

**Ориентировочные количественные показатели метания на дальность левой рукой в метрах**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пол | 3 года | 4 года | 5 лет | 6 лет | 7 лет |
| М | 2,0—3,0 | 2,0—3,4 | 2,4—4,2 | 3,3—5,3 | 4,2—6,8 |
| Д | 1,3—1,9 | 1,8—2,8 | 2,5—3,5 | 3,0—4,7 | 3,0—5,6 |

**4. Гибкость**

Гибкость — морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее степень подвижности его звеньев. Ребенку предлагается встать, ноги слегка расставив и, не сгибая колен, достать кончиками пальцев стопы ног, расстояние между пальцами рук и ногами измеряется линейкой чем меньше расстояние, тем лучше гибкость.

**5. Сила**

Проводится с помощью бросания набивного мяча весом 1 кг вдаль двумя руками. Ребенок встает у обозначенной черты и бросает набивной мяч 2-мя руками как можно дальше.

**Ориентировочные показатели броска набивного мяча в сантиметрах (1 кг)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пол | 3 года | 4 года | 5 лет | 6 лет | 7 лет |
| М | 109—157 | 117—185 | 187—270 | 221—303 | 242—360 |
| Д | 97—153 | 97—178 | 138—221 | 156-256 | 193—361 |

**ПРИМЕЧАНИЕ**

При обследовании детей дается не менее 2-х попыток; в протокол заносится лучший результат. При обследовании предлагается выполнить задание как можно лучше, например: «Брось мяч как можно дальше». Обследование детей проводится 2 раза в год: в сентябре, мае, по необходимости промежуточное исследование.

**3. Организационный раздел**

**3.1. Особенности ежедневной организации жизни и деятельности детей**

**3.1.1. Организация режима пребывания детей в образовательной организации**

*Организация режима дня.*

При проведении режимных процессов следует придерживаться следующихправил:

1. Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (в сне, питании).

2. Тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели.

3. Привлечение детей к посильному участию в режимных процессах; поощрение самостоятельности и активности.

4. Формирование культурно-гигиенических навыков.

5. Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов.

6. Учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка.

7. Спокойный и доброжелательный тон обращения, бережное отношение к ребенку, устранение долгих ожиданий, так как аппетит и сон малышей прямо зависят от состояния их нервной системы.

**Основные *принципы*построения режима дня**:

1. Режим дня выполняется на протяжении всего периода воспитания детей в дошкольном учреждении, сохраняя последовательность, постоянство и постепенность.
2. Соответствие требованиям СанПиН с учётом возрастных психофизиологических особенностей дошкольника. Поэтому в ДОУ для каждой возрастной группы определен свой режим дня.

**Режим дняв группах общеразвивающей направленности для детей дошкольного возраста**

**(с 3 до 7 лет) с учетом возрастных, индивидуальных особенностей**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Режимные моменты, организационные формы** | **Младшая группа**  **с 3 лет до 4 лет** | | **Средняя группа**  **с 4 лет до 5 лет** | | **Старшая группа**  **с 5 лет до 6 лет** | | **Подготовительная группа с 6лет до 7лет** | |
| **Время в режиме дня** | **Длитель­ность** | **Время в режиме дня** | **Длитель­ность** | **Время в режиме дня** | **Длитель­ность** | **Время**  **в режиме дня** | **Длитель­ность** |
| Прием детей, самостоятельная образовательная деятельность в режимных моментах | 7.30-8.14 | 44 мин. | 7.30-8.20 | 50 мин. | 7.30-8.22 | 52мин. | 7.30- 8.25 | 55мин. |
| Утренняя гимнастика | 8.14 – 8.20 | 6 мин. | 8.20 - 8.27 | 7 мин. | 8.22 - 8.30 | 8 мин | 8.25 - 8.35 | 10 мин. |
| Образовательная деятельность в режимных моментах. Подготовка  к завтраку | 8.20 - 8.30 | 10 мин. | 8.27 -8.37 | 10 мин. | 8.30 - 8.40 | 10 мин. | 8.35 - 8.45 | 10 мин. |
| Завтрак | 8.30-9.00 | 30 мин | 8.37– 9.00 | 23 мин | 8.40 - 9.00 | 20 мин | 8.45- 9.00 | 15 мин |
| НОД | 9.00-9.15  перерыв 10 мин.  9.25-9.40 | 30 мин | 9.00-9.20  перерыв 10 мин.  9.30-9.50 | 40 мин | 9.00-9.25  перерыв 10 мин.  9.35-10.00 | 50 мин | 9.00-9.30  перерыв 10 мин.  9.40-10.10 | 1час. |
| Самостоятельная деятельность | 9.40-10.00 | 20 мин. | 9.50-10.00 | 10мин. | 10.00 -10.15 | 15мин. | 10.10 – 10.20 | 10мин. |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 10.00-12.10 | 2ч.10мин | 10.00-12.20 | 2 ч. 20 мин | 10.15 - 12.35 | 2 ч 20 мин | 10.20 - 12.35 | 2ч.15 мин. |
| Образовательная деятельность в режимных моментах Подготовка к обеду, обед | 12.10-12.50 | 40 мин | 12.20-12.50 | 30 мин | 12.35 - 13.00 | 25 мин | 12.35 - 13.00 | 25 мин. |
| Подготовка ко сну, сон | 12.50-15.00 | 2ч 10мин. | 12.50-15.00 | 2ч. 10мин. | 13.00 -15.00 | 2ч. | 13.00 - 15.00 | 2час. |
| Закаливающие процедуры | 15.00- 15.15 | 15 мин. | 15.00- 15.15 | 15 мин. | 15.00- 15.10 | 10 мин. | 15.00- 15.10 | 10 мин. |
| Самостоятельная деятель­ность | - | - | 15.15 -15.25 | 10 мин. | 15.10 – 15.20 | 10 мин. | - | - |
| Образовательная деятельность в режимных моментахПодготовка к полднику, полдник | 15.15-15.45 | 30 мин | 15.25-15.45 | 20 мин | 15.20 - 15.40 | 20мин | 15.40 - 15.55 | 15 мин |
| Самостоятельная деятельность | 16.00-16.10 | 20 мин. | 16.05-16.20 | 15 мин. | 16.05 -16.20 | 15 мин. | 15.55 -16.15 | 20 мин. |
| Подготовка  к прогулке, прогулка.  Уход домой.  Взаимодействие  с родителями | 16.10-18.00 | 1 ч 50 мин | 16.20-18.00 | 1 ч 40мин | 16.20-18.00 | 1ч.40мин. | 16.15 - 18.00 | 1час. 45мин |

**3.1.2. Особенности организации режимных моментов**

Правильный режим дня - это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного построения режима является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей.

При осуществлении режимных моментов необходимо учитывать также индивидуальные особенности ребенка (длительность сна, вкусовые предпочтения, темп деятельности и т.д.). Чем ближе к индивидуальным особенностям ребенка режим детского сада, тем комфортнее он себя чувствует, тем лучше его настроение и выше активность.

Рациональный режим дня определяет последовательность индивидуальной и коллективной деятельности детей, дает возможность выявить особенности и удовлетворить образовательные потребности каждого ребенка, осуществить индивидуальный подход к нему. Режим детей разных возрастных групп отличается друг от друга соотношением сна и бодрствования, и наряду с этим насыщенностью отрезков бодрствования определенными видами деятельности и особенностями проведения режимных моментов. В режиме дня нашего дошкольного учреждения предусмотрено 3х разовое питание, прогулка проводится два раза в день в зависимости от погодных условий, времени года.

Занятия физической культурой проводятся в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Занятия проводятся в зале, бассейне и на свежем воздухе 3 раза в неделю.

**3.2. Материально – техническое обеспечение программы**

*Физкультурный зал оснащен разнообразным спортивным оборудованием*: Бубен, Дорожки тактильные, Канат, Кегли, Коврики гимнастические, Корзины для хранения спортинвентаря, Маты гимнастические, Мешочки с грузом, Мягкие модули, Мячи резиновые разного диаметра, Мячи шипованные, Кубики разного размера, Обручи разного диаметра, Палки гимнастические, Скакалки, Скамейка гимнастическая, Стойка для спортивного инвентаря, Тоннели, Фитболы, Конусы, Шведская стенка, Кольцеброссы, Кольца баскетбольные, Щит для метания, Кубы разного размера, Ребристая доска, Дорожка для равновесия, Эстафетные палочки, Флажки, Барьеры разной высоты, Дуги для подлезания, Стойка для прыжков в высоту, Погремушки, Ворота для мини футбола, Скамейки гимнастические, Ленты гимнастические, Объемные фигуры,Стойка для метания мяча, Батуты, Клюшки с шайбой, Балансеры для равновесия.

*В каждой группе оборудованы центры развития детей*:оборудование для выполнения общеразвивающих упражнений и основных движений, атрибуты для подвижных и спортивных игр.

*Спортивный участок:* кольцо баскетбольное,спортивный комплекс, дорожка для прыжков с разбега.

**3.3. Методические материалы**

1. Анисимова М.С., Хабарова Т.В. «Двигательная деятельность детей 5 – 7 лет.-СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО\_ПРЕСС»,2017.-256с.;
2. Анисимова М.С., Хабарова Т.В. «Двигательная деятельность детей 3 – 5 лет.-СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО\_ПРЕСС»,2017.-160с.;
3. БабенковаЕ.А. , «Как сделать осанку красивой, а походку легкой».- М.: ТЦ Сфера, 2008. – 96с.;
4. БайковаГ.Ю., МоргачеваВ.А., Пересыпкина Т.М. , Реализация образовательной области «Физическое развитие» / авт.-сост. Г.Ю.Моргачева, Т.М. Пересыпкина. – Волгоград: Учитель, 2016. – 171 с.;
5. ВареникЕ.Н. , «Физкультурно – оздоровительные занятия с детьми 5 – 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2006. – 128 с.;
6. Вместе с семьей: пособие по взаимодействию дошк. Образоват. Учреждений и родителей / Т.Н. Доронова, Г.В. Глушкова, Т.И. Гризик. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2006. – 191 с.;
7. Голомидова С.Е. ,Физкультура. Нестандартные занятия. Подготовительная группа./Автор-сост. С.Е. Голомидова. – Волгоград: ИТД «Корифей». – 96 с.;
8. ГромоваО.Е. , «Спортивные игры для детей». – М.: ТЦ Сфера, 2003. – 128с.;
9. Давыдова М.А. ,«Спортивные мероприятия для дошкольников: 4- 7 лет». – М.: ВАКО, 2007. – 304.;
10. Детские подвижные игры народов ССР: Пособие для воспитателя дет. Сада/Сост. А.А. Кеман; Под ред. Т.И. Осокиной. – М.: Просвещение, 1988. – 239 с.;
11. Казина О.Б., «Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы»./ Художники Е.А.Афоничева, В.Н.Куров. – Ярославль: Академия развития: Академия холдинг, 2005. – 140с.;
12. КуликГ.И., Н.Н. Сергиенко «Школа здорового человека» Программа для ДОУ. – М: ТЦ Сфера, 2010. – 112с.;
13. ЛитвиноваМ.Ф. , «Русские подвижные игры» :Пособие для воспитателя дет. Сада / Под.. ред. Л.В.Руссковой. – М.: Просвещение, 1982. – 79с.;
14. Луконина Н.Н., Л.Е.Чадова «Физкультурные праздники в детском саду». – 2-е изд. – М.: Фйрис-пресс, 2005. – 128с.;
15. ЛевченкоА.Н., МатысонВ.Ф. Игры, которых не было. Сборник спортивно - -подвижных игр. – М.: Педагогическое сообщество России, 2007. – 128 с.;
16. МеренцоваГ. , «Самые веселые игры на улице» / Г. Меренецова. – М.: Эксмо, 2010. – 224с.;
17. МуллаеваН.Б. , «Конспекты – сценарии занятий по физической культуре для дошкольников»: Учебно – методическое пособие – СПб.: «ДЕТСТВО\_ПРЕСС», 2008 – 160с.;
18. НиколаеваЕ.И.,В.И. Федорук, Е.Ю.Захарина»Здоровьесбережение и здоровьеформирование в условиях детского сада»: метод. Пособие. - СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО\_ПРЕСС», 2015.-240с.;
19. Пензулаева Л.И. – физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011. – 112 с.;
20. Пензулаева Л.И. – Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2010. – 128 с.;
21. ПодольскаяЕ.И. , «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3 – 7 лет / авт. Сост. Е.И.Подольская. – 2-е изд. – Волгоград: Учитель,2012. – 183с.;
22. Разноцветные игры: По материалам Московской городской недели «Игра и игрушки» в государственных дошкольных учреждениях г. Москвы / Авт.-сост.: Е.Ю.Белая, В.М.Сотникова. – М.: ЛИНКА\_ПРЕСС, 2007. – 336с.;
23. СочевановаЕ.А. , «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет»: Методическое пособие для педагогов ДОУ.\*СПб.; ДЕТСТВО-ПРЕСС,2012. - 48 с.;
24. СтепаненковаЭ.Я. , «Физическое воспитание в детском саду». Программа и методические рекомендации. – М.: Мозайка-Синтез, 2006. – 96с.;
25. ШебекоВ.Н., Н.Н. Ермак «Физкультурнве праздники в детском саду»: Творчество двигательной деятельности дошкольника: КН. Для воспитателей дет. Сада. – М.: Просвещение, 2000. – 93 с.;