**Комитет образования города Курска**

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад комбинированного вида №14»**

|  |  |
| --- | --- |
| **ПРИНЯТА:**  Педагогическим советом  МБДОУ «Детский сад МБДОУ  комбинированного вида №14»  протокол от | УТВЕРЖДЕНА:  приказом заведующего  МБДОУ «Детский сад МБДОУ  комбинированного вида №14»  от  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Б. Катыхина |

**Рабочая программа инструктора по физической культуре**

**образовательная область «Физическое развитие»**

**для детей 3 – 8 лет**

**на 2020 – 2021 учебный год**

**Разработал: инструктор по физической культуре**

**Н.А. Хващинская**

**Курск 2020 год**

**Содержание рабочей программы**

**Целевой раздел Программы:**

1.1 Пояснительная записка**:**

1.2. Нормативно-правовая основа рабочей программы

1.3. Федеральный государственный образовательный стандарт

1.4. Цели и задачи реализации программы

1.5. Принципы  к формированию Программы

1.6. Возрастные особенности детей дошкольного возраста (от 3 до 7 лет)

1.7. Организация двигательной активности с детьми  с нарушением зрения

1.8.1Характеристика индивидуальных особенностей воспитанников.

1.8.2 Социальный анамнез семей воспитанников.

1.8.3 Специфика национальных и социокультурных условий.

1.9. Целевые ориентиры образовательного процесса

**2. Содержательный раздел Программы:**

2.1 Интеграция образовательных областей

2.2 Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области: «Физическое развитие»:

Содержание образовательной деятельности для воспитанников 3-4 лет

Содержание образовательной деятельности для воспитанников 4-5 лет

Содержание образовательной деятельности для воспитанников 5-6 лет

Содержание образовательной деятельности для воспитанников 6-7 лет

2.3. Промежуточные планируемые результаты

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

2.5. Организация взаимодействия с семьей

**3. Организационный раздел Программы:**

3.1 Система физкультурно-оздоровительной работы

3.2 Организация двигательного режима

3.3 Взаимодействие со специалистами

3.4 Коррекционная работа

3.5. Мониторинг

3.6 Материально-техническое обеспечение программы

3.7. Парциальные программы

* 1. Программно-методическое обеспечение, список используемой литературы.

**Целевой раздел**

**1.1. Пояснительная записка**

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровье сбережения. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. №273, а также указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ"; "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ" и другими нормативными документами.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьёзную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

**1.2. Нормативно-правовая основа рабочей программы**

Рабочая программа инструктора по физической культуре МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №14**»** разработана в соответствии

- с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. № 1155),

с учѐтом:

-основной образовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы», под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

-основной образовательной программой МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №14**»** г. Курска на 2020–2021уч.год.

Методологической и теоретической основой определения содержания основной образовательной программы являются правовые акты Российской Федерации:

                    1.      Закон об образовании 2013 - федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"

                    2.      Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155

                    3.      Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»

                    4.      Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26"Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций".

**1.3. Федеральный государственный образовательный стандарт**

Согласно ФГОС дошкольного образования образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

* двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленной на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
* способствующих правильному формированию опороно-двигательно системе 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 ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами ( в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

**1.4. Цели и задачи реализации программы**

**Цель программы**

    Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, создание условий для становления творческой, интеллектуальной, духовно и физически развитой личности, способной  к осознанному саморазвитию.

**Задачи программы**

Оздоровительное направление:

1. Формирование, в соответствии с возрастными особенностями, необходимых компетенций в области гигиены, физической культуры;
2. Формирование у детей интереса к занятиям физической культурой и потребности в двигательной активности.

Образовательное направление:

1. Развивать физические качества (скоростные, силовые, гибкос­ти, выносливости и координа­ции) на основе использования современных фитнес технологий;
2. Накапливать и обогащать дви­гательный опыт детей (овладе­ние основными видами движений);

Воспитательное направление:

1. Способствовать проявлению разумной смелости, решительности в своих силах с помощью подбора физических упражнений, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям детей;
2. Научить детей ухаживать за спортивным оборудованием, инвентарем, пользоваться им;
3. Влиять на формирование чувства прекрасного, способствовать гармоничному, пропорциональному развитию тела, формированию осанки, ловкости и уверенности в движениях;
4. Создавать условия для проявления положительных эмоций.

Коррекционное направление:

1. Создание условий для достижения, соответствующего возрастным особенностям уровня развития основных движений, физических качеств – выносливости, равновесия, ориентировки в пространстве, координации движений и др.;
2. Коррекция недостатков физических и личностных качеств детей с нарушением зрения

**1.5.** **Принципы  к формированию Программы**

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

* *Принцип оздоровительной направленности,*согласно которому инструктор по физической культуре несёт ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для  двигательной  активности детей.
* *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности,*который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
* *Принцип гуманизации и демократизации,*который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного  подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности*в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
* *Принцип индивидуализации*позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребёнка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений.*
* *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха,*лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
* *Принцип единства с семьёй,*предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

**1.6. Возрастные особенности детей дошкольного возраста (от 3 до 7 лет)**

Дошкольный возраст наиболее благоприятен для приобретения жизненно важных знаний, умений и навыков. Именно в это время накладываются основы будущего здоровья, работоспособности человека, его психическое здоровье.

Дошкольный возраст (3 – 7 лет) характеризуется значительной динамикой показателей, которыми характеризуется физическое и двигательное развитие ребёнка. Быстрыми темпами идёт рост скелета и мышечной массы. Особенности психики детей этого возраста обуславливают целесообразность коротких по времени, но часто повторяющихся занятий разнообразного, преимущественно игрового содержания. Недопустимы перегрузки организма, связанные с силовым напряжением и общим утомлением. В то же время необходимо отметить, что развитие выраженного утомления у ребёнка маловероятно, т.е. он не в состоянии противодействовать развивающемуся чувству усталости и прекращает тренировку.

В младшем дошкольном возрасте (3 – 4 года) создаются условия для освоения ребёнком многих видов простейших движений, действий и закаливающих процедур.

В 5 – 6 лет (старший дошкольный возраст) идёт освоение новых видов физических упражнений, повышаем уровень физических способностей, стимулируем участие в коллективных играх и соревнований со сверстниками.

Закаливание становится привычным элементом режима дня. Следует учитывать, что в дошкольном возрасте для высшей нервной деятельности ещё характерна неустойчивость основных нервных процессов. Поэтому не следует рассчитывать на прочное освоение ребёнком этого возраста сложных двигательных умений и действий. Однако, следует уделять особое внимание освоению и совершенствованию новых видов движений – пальцев рук и кисти, ловкости. Ловкость развивается при перемещениях со сменой направления ходьбы и бега, в упражнениях с предметами, особенно с мячом, игре с кубиками и пластилином.

Следует учесть что 5-й год жизни является критическим для многих параметров физического здоровья ребёнка. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок. Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей, уплощение грудной клетки или её деформация, выпуклый и отвислый живот. Всё это затрудняет дыхание. Правильно организованная физическая активность детей, регулярные и правильно построенные занятия физическими упражнениями способны предотвратить развитие этих нарушений.

На 6-м году жизни всё большее внимание следует уделять на фоне равностороннего физического совершенствования специальному развитию отдельных физических качеств и способностей. Главная задача в этот период – заложить прочный фундамент для интенсификации физического воспитания в последующие годы. Отличие этого периода от предыдущего заключается в усилении акцента на развитие физических качеств – преимущественно выносливости и быстроты. Однако это не является самоцелью.

Задача таких занятий состоит, прежде всего, в подготовке организма ребёнка, управлении движениями и их энергетическим обеспечением, а также в подготовке психики к предстоящему в недалёком будущем значительному повышению умственных и физических нагрузок в связи с началом обучения в школе.

Что касается силовых качеств, то речь лишь идёт о воспитании способности проявлять незначительные по величине напряжения в течении достаточно длительного времени и точно дозировать мышечные усилия.  Не следует предлагать ребёнку упражнения с отягощениями, за исключением метаний. В то же время масса метаемых снарядов не должна превышать 100 – 150 г.

Общий физический потенциал 6-летнего ребёнка возрастает настолько, что в программу занятий можно включать упражнения на выносливость; пробежки трусцой по 5 – 7 минут, длительные прогулки, ходьбу на лыжах, катание на велосипеде. Общее время составляет 30 – 35 минут.

К моменту поступления в школу ребёнок должен обладать определённым уровнем развития двигательных качеств и навыков, которые являются соматической основой «школьной зрелости», поскольку они базируются на определённом фундаменте физиологических резервов функций. Показатели физической подготовленности по сути являются показателями «физической зрелости» для поступления детей в школу.

Основными формами коррекционно-педагогической работы в процессе физического воспитания являются индивидуальные и групповые занятия по развитию у детей с нарушением зрения на­выков коррекции, ориентировки в пространстве, равновесия и др.

Необходимым условием коррекционно-педагогической работы  
средствами физической культуры является разработка специаль-­  
ного оборудования для коррекции нарушенных двигательных  
функций, введение пропедевтических курсов в процессе овла­-  
дения сложными видами движений, проведение специальной кор-  
рекционной гимнастики и игр.

Проведение коррекционно-педагогической работы во взаимосвязи с лечебно-восстановительным процессом способствует целе­направленной педагогической коррекции недостатков физического развития и преодоления нарушений в двигательной сфере, активизации зрительных функций, помогает успешному овладе­нию программой по физической культуре и обеспечивает свое­временную подготовку детей к школе.

Во время занятий, особенно там, где идет большая нагрузка на зрение, проводят физкультминутки для снятия напряжения, усталости, утомления и расслабления мышц глаз.

**1.7. Целевые ориентиры образовательного процесса**

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

-   ребёнок 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;

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

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

-    ребёнок 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.

**II. Содержательный раздел**

2.1. **Интеграция образовательных областей**

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

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

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

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

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

**2.2.** **Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей дошкольного возраста**

**2.2.1.Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3 - 4 лет**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфическихзадач:  
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

 Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Развитие умения выполнять ходьбу и бег свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрёстную координацию движений рук и ног; действовать совместно;
2. Формирование умения строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить своё место при построениях;
3. Формирование умения сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;
4. Формирование умения соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве;
5. Совершенствование разнообразных видов движений, основных движений. Развитие навыков лазанья, ползания; ловкости, выразительности я красоты движений;
6. Введение в игры более сложных правил со сменой видов движений;
7. Развитие умения энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед: принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см;
8. Закрепление умения энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно;
9. Обучение хвату за перекладину во время лазанья;
10. Закрепление умения ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Поощрение участия детей в совместных играх и физических упражнениях. Воспитание интереса к физическим упражнениям, желания пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
2. Формирование у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной  двигательной деятельности;
3. Формирование желания и умения кататься на санках, трёхколёсном велосипеде, лыжах. Развитие умения самостоятельно садиться на трёхколёсный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Развитие умения надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место;
4. Развитие умения реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и другие; выполнять правила в подвижных играх;
5. Развитие самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организация подвижных игр с правилами. Поощрение самостоятельных игр детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

**Примерный перечень основных движений,  спортивных игр и упражнений**

*1. Основные движения*

**Ходьба.**Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2 2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по тонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

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

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

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

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

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

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

*2. Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.**Поднимание и опускание прямых рук вперёд, вверх, в стороны (одновременно, поочерёдно). Перекладывание предметов из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопки в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивание рук вперёд, в стороны, поворачивание ладонями вверх, поднимание и опускание кисти, шевеление пальцами.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**Передача мяча друг другу над головой вперёд-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворот (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклон, подтягивание ног **к**себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лёжа на спине: одновременное поднимание и опускание ног, движения ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лёжа на животе: сгибание и разгибание ног (поочерёдно и вместе), поворот со спины на живот и обратно; прогибание, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**Подъем на носки; поочерёдное выставление ноги на носок вперёд, назад, в сторону. Приседания, держась за опору и без неё; приседания, вынося руки вперёд; приседания, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочерёдное поднимание и опускание ног, согнутых в коленях. Сидя захват пальцами ног мешочки с песком. Ходьба по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

*3. Спортивные упражнения*

**Катание на санках.**Катание на санках друг друга, катание с невысокой горки.

**Скольжение.**Скольжение по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

**Ходьба на лыжах.**Ходьба по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

**Катание на велосипеде.**Катание на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

*4. Подвижные игры*

**С бегом.**«Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пёс», «Птички в гнёздышках».

**С прыжками.**«По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

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

**С бросанием и ловлей.**«Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

**На ориентировку в пространстве.**«Найди своё место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

**2.2.2.** **Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4 - 5 лет**

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

• развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

• накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

• формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

***Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта***

Формирование правильной осанки.

Закрепление и развитие умения выполнять ходьбу и бег, согласовывая движения рук и ног Развитие умения бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Формирование умения выполнять действия по сигналу. Упражнения в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Закрепление умения ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Развитие умения перелезать с одного пролёта гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Закрепление умения энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, ориентироваться в пространстве.

Формирование умения в прыжках в длину и высоту с места, сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие Формирование умения прыгать через короткую скакалку.

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

Развитие физических качеств (гибкость, ловкость, быстрота, выносливости)

Развитие двигательной активности детей в играх с мячами, скакалками, обручами и другими предметами

Закрепление умения кататься на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу.

Совершенствование умения ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

***Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании***

Формирование умений и навыков правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений.

Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков детей, умения творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закрепление умения выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

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

Один раз в месяц проведение физкультурных досугов продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурных праздников (зимний и летний) продолжительностью 45 минут

Развитие активности детей в разнообразных играх.

Развитие быстроты, силы, ловкости, пространственной ориентировки.

Воспитание самостоятельности и инициативности в организации знакомых игр.

Приучение детей к выполнению действий по сигналу.

Во всех формах двигательной деятельности развитие у детей организованности, самостоятельности, инициативности, умения поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

***Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений***

*1. Основные движения*

**Ходьба.**Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по верёвке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочерёдно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег.**Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1—1,5минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года)

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

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

**Катание, бросание, ловля, метание.**Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2 2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

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

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

*2. Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.**Поднимание рук вперёд, в стороны, вверх (одновременно, поочерёдно), отведение рук за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивание руками вперёд-назад; выполнение круговых движений руками, согнутыми в локтях. Закладывание рук за голову, разведение их в стороны и опускание. Поднимание рук через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимание палки (обруча) вверх, опускание за плечи; сжимание, разжимание кистей рук; вращение кистями рук из исходного положения руки вперёд, в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**Повороты в стороны, держа руки на поясе, разведение рук в стороны; наклоны вперёд, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоны с выполнением задания (класть и брать предметы из разных исходных положений: ноги вместе, ноги врозь). Наклоны в стороны, держа руки на поясе. Прокатывание мяча вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывание предметов из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимание обеих ног над полом: поднимание, сгибание, выпрямление и опускание ног на пол из исходных положений лёжа на спине, сидя. Повороты со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимание вытянутых вперёд рук, плеч и головы, лёжа на животе.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**Подъем на носки; поочерёдно выставление ноги вперёд на пятку, на носок; притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперёд, в стороны. Поочерёдное поднимание ног, согнутых в коленях. Ходьба по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захват и перекладывание предметов с места на место стопами ног

**Статические упражнения.**Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

*3. Спортивные упражнения*

**Катание на санках.**Скатывание на санках с горки, торможение при спуске с неё, подъем с санками на гору.

**Скольжение.**Самостоятельное скольжение по ледяным дорожкам.

**Ходьба на лыжах.**Передвижение на лыжах по лыжне скользящим шагом. Повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подъем на склон прямо ступающим шагом, полу ёлочкой (прямо и наискось). Ходьба на лыжах на дистанцию до 500 м.

**Игры на лыжах.**«Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца»

**Катание на велосипеде.**Катание на трёхколёсном и двухколёсном велосипедах по прямой, по кругу. Повороты направо и налево.

*4. Подвижные игры*

**С бегом.**«Самолёты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

**С прыжками.**«Зайцы и волк», «Лиса в курятнике» «Зайка серый умывается»

**С ползанием и лазаньем.**«Пастух и стадо», «Перелёт птиц», «Котята и щенята»

**С бросанием и ловлей.**«Подбрось поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

**На ориентировку в пространстве*,*на внимание.**«Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушёл?», «Прятки».

**Народные игры.**«У медведя во бору».

**2.2.3.** **Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5 - 6 лет**

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

• развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

• накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

• формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

***Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта***

Совершенствование физических качеств в разнообразных формах двигательной деятельности.

Формирование правильной осанки, умения осознанно выполнять движения.

Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

Совершенствование двигательных умений и навыков детей.

Закрепление умения детей с легкостью выполнять ходьбу и бег, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Закрепление умения лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Совершенствование умения выполнять прыжки в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Закрепление умения сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на мес и вести при ходьбе.

Закрепление умений ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой), ориентироваться в пространстве.

Знакомство со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

***Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании***

Развитие самостоятельности, творчества, формирование выразительности и грациозности движений.

Воспитание стремления участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование умения самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Формировать привычки помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

Поддержка интереса детей к различным видам спорта, сообщение им наиболее важных сведений о событиях спортивной жизни страны.

Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурных праздников длительностью до 1 часа.

Во время физкультурных досугов и праздников привлечение дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

***Примерный перечень основных движений,  спортивных игр и упражнений***

*1. Основные движения*

**Ходьба.**Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, верёвке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

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

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

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

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

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

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

*2. Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.**Разведение рук в стороны из положения руки перед грудью; поднимание рук вверх и разведение в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повёрнуты тыльной стороной внутрь) вперёд-вверх; поднимание руквверх-назад попеременно, одновременно. Поднимание и опускание кистей; сжимание и разжимание пальцев.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**Поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены и касаясь её затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочерёдно поднимание согнутых прямых ног, прижавшись к гимнастической стенке взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоны вперёд, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклон вперёд, стараясь коснуться ладонями пола, наклоны, поднимая за спиной сцепленные руки. Повороты, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочерёдное отведение ног в стороны из упора, присев; движения ног, скрещивая их из исходного положения лёжа наспине. Подтягивание головы и ног к груди (группировка)

*3. Спортивные упражнения*

**Катание на санках.**Катание друг друга на санках, катание с горки по двое. Выполнение поворотов при спуске.

**Скольжение.**Скольжение по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

**Ходьба на лыжах.**Ходьба на лыжах скользящим шагом. Повороты на месте и в движении. Подъем на горку лесенкой, спуск с неё в низкой стойке. Ходьба на лыжах в медленном темпе на дистанцию 1-2 км.

**Игры на лыжах.**«Кто первый повернётся?», «Слалом», «Подними», «Догонялки»

**Катание на велосипеде и самокате.**Самостоятельное катание на двухколёсном  велосипеде по прямой, повороты налево и направо. Катание на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

*4. Спортивные игры*

**Городки.**Бросание бит сбоку, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 3-4 фигурами. Выбивание городков с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

**Элементы баскетбола.**Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, ведение мяча правой, левой рукой. Бросание мяча в корзину двумя руками от груди.

**Бадминтон.**Отбивание волана ракеткой, направляя его в определённую сторону. Игра в паре с воспитателем.

**Элементы футбола.**Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча вокруг предметов; закатывание в лунки, ворота; передача ногой друг другу в парах, отбивание о стенку несколько раз подряд.

**Элементы хоккея.**Прокатывание шайбы клюшкой в заданном направлении, закатывание её в ворота. Прокатывание шайбы друг другу в парах.

*5. Подвижные игры*

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

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

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

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

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

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

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

**2.2.4.** **Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6 - 8 лет**

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

• развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

• накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

• формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

***Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта***

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

Формирование привычки сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закрепление умения соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Совершенствование активного движения кисти руки при броске.

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

Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкостигибкости.

Упражнения в статическом и динамическом равновесии, на развитие координации движений и ориентировку в пространстве.

Закрепление умения участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

Совершенствование техники основных движений (добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения).

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

Упражнения в перелезании с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали.

***Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании***

Закрепление умения придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности; самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

Поддержание проявления интереса к физической культуреи спорту отдельным достижениям в области спорта.

Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью до 40 минут, два раза в год физкультурных праздников (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

***Примерный перечень основных движений,  спортивных игр и упражнений***

*1. Основные движения*

**Ходьба.**Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедpa), широким и мелким шагом, приставным шагом вперёд и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперёд сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, верёвки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по верёвке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

**Бег.**Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперёд, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость. 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

**Ползание, лазанье.**Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролёта на пролёт по диагонали.

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

**Бросание, ловля, метание.**Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочерёдно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

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

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

*2. Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.**Поднимание рук вверх, вперёд, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимание рук вверх из положения руки к плечам. Поднимание и опускание плеч; энергичное разгибание согнутых в локтях рук (пальцы сжаты в кулаки), вперёд и в стороны; отведение локтей назад (рывки 2—3 раза) и выпрямление рук в стороны из положения руки перед грудью; круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращение обруча одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращение кистями рук. Разведение и сведение пальцев; поочерёдное соединение всех пальцев с большим.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**Опускание и повороты головы в стороны. Повороты туловища в стороны, поднимая руки вверх, в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоны вперёд, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимание обеих ног (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; перенос прямых ног через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения, лёжа на спине (закрепив ноги) переход в положение, сидя и снова в положение лёжа. Прогибание, лёжа на животе. Из положения лёжа на спине поднимание обеих ног одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переход в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочерёдное поднимание ноги, согнутой в колене; поочерёдное поднимание прямой ноги стоя, держась за опору.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**Выставление ноги вперёд на носок скрестно: приседания, держа руки за головой; поочерёдное пружинистое сгибание ног (стоя, ноги врозь); приседания из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выпад вперёд, в сторону; касание носком выпрямленной ноги (мах вперёд) ладони вытянутой вперёд руки (одноименной и разноимённой); свободное размахивание ногой вперёд -назад, держась за опору. Захват ступнями ног палки посередине и поворачивание её на полу.

**Статические упражнения.**Сохранение равновесия, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг) Выполнение общеразвивающих упражнений, стоя на левой или правой ноге и т. п.

*3. Спортивные упражнения*

**Катание на санках.**Во время спуска на санках с горки поднимание заранее положенного предмета (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнение разнообразных игровых заданий (проехать в воротца, попасть снежком *в*цель, выполнить поворот) Участие в играх-эстафетах с санками.

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

**Ходьба на лыжах.**Ходьба скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходьба попеременным двушажным ходом (с палками). Ходьба на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Повороты переступанием в движении. Подъем на горку лесенкой, ёлочкой. Спуск с горки в низкой и высокой стойке, торможение.

**Игры на лыжах.**«Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

**Катание на коньках.**Самостоятельное надевание ботинок с коньками Сохранение равновесие на коньках (на снегу, на льду). Правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперёд, голову держать прямо, смотреть перед собой). Пружинистые приседания из исходного положения. Скольжение на двух ногах с разбега. Повороты направо и налево во время скольжения, торможения. Скольжение на правой и левом ноге, попеременно отталкиваясь. Катание на коньках по прямой, по круг сохраняя при этом правильную позу.

**Игры на коньках.**«Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоём» и др.

**Катание на велосипеде и самокате.**Катание на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободное катание на самокате

**Игры на велосипеде.**«Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

*4. Спортивные игры*

**Городки.**Бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 4—5 фигурами. Выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

**Элементы баскетбола.**Передавание мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди в движении. Ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Ведение мяча одной рукой, передавая егоиз одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

**Элементы футбола.**Передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Ведение мяча змейкой между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота.

**Элементы хоккея**(без коньков — на снегу, на траве). Ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы. Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой. Ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадание шайбой в ворота, удары по шайбе с места и после ведения.

**Бадминтон.**Перебрасывание волана на сторону партнёра без сетки, через сетку (правильно держа ракетку) Свободное передвижение по площадке во время игры.

**Элементы настольного тенниса.**Выполнение подготовительных упражнений с ракеткой и мячом: подбрасывание и ловля мяча одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку) Подача мяча через сетку после его отскока от стола.

*5. Подвижные игры*

**С бегом.**«Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чьё звено скорее соберётся?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

**С прыжками.**«Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

**С метанием и ловлей.**«Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом»

**С ползанием и лазаньем.**«Перелёт птиц», «Ловля обезьян».

**Эстафеты.**«Весёлые соревнования», «Дорожка препятствий».

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

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

**2.3. Промежуточные планируемые результаты**

***3 – 4 года:***

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

-            имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище;

-            владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна;

-            умеет бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей;

-            умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения;

-            знает физические упражнения, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания;

-            соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

-            энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;

-            проявляет ловкость в челночном беге;

-            умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

-            сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;

-            может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;

-            умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направлении;

-            может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

-            принимает участие в совместных играх и физических упражнениях;

-            проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;

-            проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности;

-            проявляет самостоятельность в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трёхколёсный велосипед);

-            проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

***4 – 5 лет:***

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

-            знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой;

-            имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище;

-            знает части тела и органы чувств человека и их функциональное назначение;

-            сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья;

-            умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия;

-            имеет представление о составляющих здорового образа жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

-            прыгает в длину с места не менее 70 см;

-            может пробежать по пересечённой местности в медленном темпе 200–240 м;

-            бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

-            ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;

-            уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие;

-            умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;

-            в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге;

-            ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;

-            бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;

-            чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счёт.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

-            активен, с интересом участвует в подвижных играх;

-            инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;

-            умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр.

***5 – 6 лет:***

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

-                  имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;

-                  знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;

-                  имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;

-                  имеет представление о правилах ухода за больным.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

-            может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;

-            умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;

-            умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

-            умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;

-            выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;

-            умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;

-            ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;

-            умеет кататься на самокате;

-            умеет плавать (произвольно);

-            участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

-            участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;

-            проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;

-            умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;

-            проявляет интерес к разным видам спорта.

***6 – 8 лет****:*

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: имеет сформированные представления о здоровом образе жизни; об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

– может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см);

– мягко приземляться;

– прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см);

– с разбега (180 см);

– в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;

– может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг);

– бросать предметы в цель из разных исходных положений;

– попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м;

– метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м;

– метать предметы в движущуюся цель;

– ходит на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске;

– плавает произвольно на расстояние 15 м;

– проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

-            выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;

-            умеет перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу,

шеренги после расчёта на первый-второй;

-            соблюдать интервалы во время передвижения;

-            выполняет физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;

-            следит за правильной осанкой.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

-            участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис):

-            умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;

-            проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;

-            проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

**2.4. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Методы обучения*** | ***Приемы*** | ***Цель*** |
| Наглядный метод | 1. Наглядно-зрительные приемы:   - показ физических упражнений;  - использование наглядных пособий (картины, рисунки, фотографии);  - имитация (подражание);  - зрительные ориентиры (предметы, разметка поля).   1. Наглядно-слуховые приемы:   - музыка;  - песни.   1. Тактильно-мышечные приемы: непосредственная помощь педагога. | Создает зрительное, слуховое, мышечное представление о движении. Важно обеспечить яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений ребенка |
| Словесный метод | Объяснения;  Пояснения;  Указания;  Подача команд, распоряжений, сигналов;  Вопросы к детям;  Образный сюжетный рассказ;  Беседа;  Словесная инструкция | Обращение к сознанию детей, помогает осмысленно поставить двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения |
| Практический метод | Повторение упражнений без изменения и с изменениями;  Проведение упражнений в игровой форме;  Проведение упражнений в соревновательной форме | Закрепление на практике знания, умения и навыки в основных движениях, способствует созданию мышечных представлений о движении |

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

* *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
* *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребёнка;
* *Физические упражнения,* которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

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

- физкультурные занятия;

- дополнительные занятия физическими упражнениями (занятия в физкультурных кружках и секциях, совместные занятия физическими упражнениями детей с родителями).

- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня (утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, упражнения после дневного сна, закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями);

- активный отдых (физкультурные досуги и праздники, дни здоровья, каникулы, детский туризм):

- индивидуальные занятия;

- самостоятельные занятия детей (самостоятельные занятия в группе и на прогулке, домашние задания).

***Типы физкультурных занятий***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Название*** | ***Основная характеристика и задачи*** |
| Учебно-тренировочное занятие | Решаются задачи формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств, совершенствования умений и навыков (50% всех занятий) |
| Сюжетное физкультурное занятие | Построено на одном сюжете. Решаются задачи совершенствования двигательных умений и навыков, воспитания интереса к физическим упражнениям |
| Игровое занятие | Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов. Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, воспитывается интерес к физическим упражнениям, двигательная самостоятельность и т.д. |
| Комплексное занятие | Направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития |
| Физкультурно-познавательное занятие | Носит комплексный характер, решает задачи, например, эколого-физического развития ребенка, нравственного и физического развития, умственного и физического развития ребенка и т.д. |
| Тематическое физкультурное занятие | Посвящено какому-либо одному виду спортивных игр или упражнений. Разучиваются новые виды спортивных упражнений и игр и закрепляются навыки в уже освоенных движениях |
| Контрольное занятие | Проводится в начале и в конце года и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности детей |

**2.5. Взаимодействие  инструктора по физической культуре с родителями**

Дошкольный возраст – это фундамент здоровой личности а, следовательно, и здорового общества в настоящем и будущем.  Развитие физической культуры – одно из приоритетных направлений государственной политики, нацеленной на укрепление и здоровье детей. Формирование у ребёнка потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, возможности окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития.

Задачи взаимодействия с семьёй:

- вести у детей желание вести здоровый образ жизни;

- повышать роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;

- способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;

- формировать общественное мнение о значимости физической культуры в ДОУ и семье.

         Таким образом можно прийти к выводу, что необходимо использовать такие формы работы с родителями, в которых они выступают заинтересованными участниками педагогического процесса. Это позволяет повысить уровень физической культуры детей, использую потенциал каждого ребёнка. Особенность используемых нами форм работы заключается в том, что они носят не только консультативную, но и практическую направленность и являются системными мероприятиями с участием родителей, воспитателей и детей.

**Формы работы с родителями**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название** | **Задачи** | **Результат** |
| Анкетирование | - выявить роль семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;  - систематизировать знания родителей в области  физической культуры;  - заинтересовать родителей к новым формам семейного досуга; | Помогает  определить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности  ДОУ и разработать стратегию дальнейшего взаимодействия всех участников образовательного процесса |
| Родительские собрания | - ознакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой ДОУ;  - воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям. | - расширяются представления о особенностях физического развития детей;  - появляется интерес к физической культуре. |
| Изготовление  наглядного материала и атрибутов для физкультурных занятий | - привлекать родителей к совместному изготовлению атрибутов для ежедневных физкультурных занятий в группе и дома;  - знакомить родителей с вариантами использования атрибутов для привлечения детей к занятиям физической культуры;  - способствовать созданию в семье условий для реализации потребности детей в физической активности. | - родители узнают, какими атрибутами можно пополнить свой арсенал пособий для ежедневных физкультурных занятий и игр дома;  - знакомятся со способами использования данного оборудования для повышения двигательной активности детей. |
| Оформление фотовыставок  Выставки совместных работ | - повышать интерес детей к физической культуре и спорту;  - воспитывать желание вести ЗОЖ;  - воздействовать на родителей с целью привлечения к совместным занятиям спортом;  - расширять представление родителей и детей о формах семейного досуга. | - способствует повышению интереса детей к физической культуре, выполнению физических упражнений;   - дети знакомятся со спортивными увлечениями своих родственников. |
| Дни и недели открытых дверей  Конкурсы  Совместные мероприятия | - повысит у детей  и их родителей интерес к физической культуре и спорту;   - совершенствовать двигательные навыки  - воспитывать физические и морально-ролевые качества;  - закреплять у детей гигиенические навыки. | Во время проведения совместных мероприятий царит атмосфера спортивного азарта, доброжелательности и эмоционального подъема. Дети, видя, как родители вместе с ними принимают участие в соревнованиях, начинают проявлять больший интерес к физической культуре, эмоционально отзываются на все задания, стремятся выполнять их как можно лучше, поскольку за ними наблюдают их родные. |
| Советы специалистов  Консультации  Совместные практикумы | - рассказывать о значение физкультуры для человека;  - повышать интерес к физической культуре;  - воспитывать желание вести ЗОЖ;  - формировать интерес к занятиям физкультурой | Такие мероприятия  вызывают у родителей  желание заниматься сортом. В результате родители могут отвести своего ребёнка в спортивную секцию или кружок. |

**План работы с родителями инструктора ФИЗО МБДОУ № 14**

**на 2020-2021 учебный год**

|  |  |
| --- | --- |
| **Сентябрь** | 1. Провести индивидуальные беседы с родителями средней группы на тему «Двигательная активность ребенка в режиме дня».  2. Провести анкетирование родителей детей 2 младшей группы по вопросам физического воспитания детей.  3.Консультации «Физкультура в развитии малыша» для родителей детей 2 младшей группы  4. Консультации « Как формировать у ребенка представления о здоровом образе жизни» для родителей детей старшей и подготовительной группы |
| **Октябрь** | 1.Провести индивидуальные беседы с родителями детей 2 младшей группы на тему « Значение режима дня для физического здоровья ребенка»  2. Подготовить наглядную консультацию (папка-передвижка) «Дыхательная гимнастика и точечный массаж для часто болеющих детей» для родителей детей средней группы  3. Провести анкетирование родителей детей старшей и подготовительной группы по вопросам физического воспитания детей.  4. Консультации « Развитие физических способностей у детей» для родителей детей старшей и подготовительной группы |
| **Ноябрь** | 1. Провести индивидуальные консультации на тему «Особенности закаливания детей в детском саду и в домашних условиях» с родителями детей старшей и подготовительной группы  2. Провести анкетирование родителей детей средней группы по вопросам физического воспитания детей.  3. Консультации « Какие закаливающие мероприятия приемлемы для вашего ребенка» для родителей детей 2 младшей группы  4. Консультации « Как формировать у ребенка представления о здоровом образе жизни» для родителей детей средней группы |
| **Декабрь** | 1. Подготовить материал для наглядной агитации «Осанка вашего ребёнка» для всех групповых стендов.  2.Подготовить наглядную консультацию (папка-передвижка) «Это легко и просто», о совместных занятиях с детьми дома для всех групповых стендов.  3.Подготовить памятку для родителей всех групп « Как не заразиться гриппом»  4. Консультации «Закаливание – преграда всем простудам» для родителей детей старшей и подготовительной группы  5. Консультации « Профилактика ОРЗ в домашних условиях» для родителей детей 2 младшей группы |
| **Январь** | 1. Подготовить рекомендации инструктора по ФК на тему « Какие можно использовать физические упражнения для профилактики и лечения плоскостопия» для родителей всех групп.  2. Подготовить наглядную консультацию (папка-передвижка) «Осанка вашего ребёнка» для всех групповых стендов.  3. Консультации «Играем вместе. Игры интересные и полезные дома» для родителей детей 2 младшей группы  4. Консультации « Внешний вид ребенка на физкультурном занятии» для родителей детей средней группы |

|  |  |
| --- | --- |
| **Февраль** | 1. Провести индивидуальные консультации «Профилактика и коррекция плоскостопия» для родителей детей старшей и подготовительной группы  2. Подготовить наглядную консультацию (папка-передвижка) «Почему подвижные игры с детьми важны?» для родителей детей 2 младшей группы  3. Консультации « Спортивный инвентарь в вашем доме» для родителей детей средней группы |
| **Март** | 1. Консультации «Оздоравливающие игры для часто болеющих детей» для родителей детей 2 младшей группы  2. Консультации « Роль физических занятий в детском саду» для родителей детей средней группы  3. Провести индивидуальные консультации «Влияние психологического климата в семье на здоровье ребенка » для родителей детей старшей и подготовительной группы  4. Оформить памятку для родителей всех групп на тему « Все о детском питании». |
| **Апрель** | 1.Подготовить наглядную консультацию (папка-передвижка) «Нетрадиционные методы оздоровления дошкольников Тайная сила рук» для родителей всех групп  2. Консультации «Роль семьи в физическом воспитании детей» для родителей детей 2 младшей группы  3. Консультации «Профилактика и коррекция плоскостопия»» для родителей детей средней группы  4. Консультации «Как провести выходной день с пользой» для родителей детей старшей и подготовительной группы |
| **Май** | 1. Провести анкетирование родителей 2 младшей группы по результатам физического воспитания детей.  2. Провести индивидуальные беседы на тему « Есть ли у вашего ребенка способности к спорту» с родителями детей 2 младшей группы  3. Провести анкетирование родителей средней группы по результатам физического воспитания детей.  4. Консультации «Принципы рационального питания» для родителей детей старшей и подготовительной группы |
| **Июнь** | 1. Оформить папку – передвижку «Отдыхаем вместе»  2. Подобрать материал для наглядной агитации (ширма) о летнем отдыхе с детьми для родителей детей всех групп  3.Провести анкетирование родителей старшей и подготовительной группы по результатам физического воспитания детей. |
| **Июль** | 1. Оформить фотовыставку о празднике «Слева -лето, справа-лето, до чего ж приятно это».  2. Провести индивидуальные беседы о пользе водных, солнечных и воздушных процедур в летний период с детьми с родителями детей всех групп |
| **Август** | 1. Провести индивидуальные консультации для родителей «Исправляем осанку детей родителями детей всех групп  2. Провести индивидуальные беседы с родителями о необходимости приобретения спортивной формы детям с родителями детей всех групп  3. Подготовить наглядную агитацию (папка-передвижка) «Чем занять ребенка летом» для родителей всех групп |

**III. Организационный раздел**

**3.1 Система физкультурно-оздоровительной работы**

Цель: Удовлетворять биологическую потребность растущего организма ребёнка в двигательной деятельности, давать возможность  ему ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ОО «Физическое развитие»** | | |
| **Физическая культура** | Игровая, двигательная детская деятельность | 2 занятия в физкультурном зале, третье занятие на воздухе во время прогулки (при соответствующей температуре). Закрепление основных движений проводится ежедневно в совместной со взрослым и самостоятельной игровой деятельности в любые режимные моменты. |
| **Комплекс утренней гимнастики** | Игровая, двигательная детская деятельность | Ежедневно, один комплекс на 2 недели. На второй неделе производится усложнение комплекса упражнений. |
| **Подвижные игры и спортивные упражнения** | Игровая, двигательная детская деятельность | Ежедневно вне занятий для отработки технических навыков основных движений, повышения двигательной активности детей в течение дня, повышения жизненного тонуса детей. |
| **Спортивные досуги, праздники, развлечения**» | Игровая, двигательная  детская деятельность | 1-2 раза в месяц, для повышения двигательной активности детей в течение дня, повышения жизненного тонуса детей. |

**Формы работы с детьми**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Условия организации** | | | | |
| **Формы работы** | **Место** | **Время** | **Продолжитель-ность по группам (мин).** | **Ответствен-ные** |
| **Утренняя гимнастика** | Музыкальный зал | Ежедневно перед завтраком | Младшая - б, средняя -  8, старшая -10, подготовительная -12 | инструктор по ФК, воспитатели групп |
| **Непосредствен-ная образователь-ная деятельность по физической культуре** | В спортивном зале, на воздухе | 2 занятия в физкультурном зале, третье занятие на воздухе во время прогулки | Младшая - 15, средняя  - 20, старшая - 25, подготовительная - 30. | инструктор по ФК, воспитатели групп |
| **Подвижные игры** сюжетные; несюжетные с элементами соревнований; дворовые; народные; народные с элементами спорта (бадминтон, футбол, баскетбол). | В спортивном зале, на воздухе | В часы наименьшей инсоляции | Для всех возрастных групп - 10-20. | инструктор по ФК, воспитатели групп |
| **Двигательные разминки:** упражнения на развитие» мелкой моторики; ритмические движения; упражнения в равновесии; упражнения для активизации работы глазных мышц; гимнастика расслабления; упражнения на формирование правильной осанки; упражнения на формирование свода стопы. | В спортивном зале, на воздухе | Ежедневно, на НОД и вне занятий, на воздухе в часы наименьшей инсоляции | Младшая - 6, средняя -  8, старшая -10, подготовительная -12 | инструктор по ФК,  воспитатели групп |
|  | |  |  |  |  | |
| **Элементы видов спорта, спортивные упражнения:**  катание на самокатах;  футбол; игры со скакалками, обручем,  волейбол,  баскетбол; бадминтон | | На воздухе | Ежедневно, в часы наименьшей инсоляции | Средняя - 10, старшая - 12, подготовительная- 15 | воспитатели групп, инструктор по ФК | |
| **Гимнастика пробуждения:**  гимнастика сюжетно- игрового характера «Сон ушел. Пора вставать. Ножки, ручки всем размять» | | Спальня | Ежедневно после дневного сна | Для всех возрастных групп — 3—5 | воспитатели групп | |
| **Упражнения после дневного сна:**  с предметами и без предметов; на формирование правильной осанки; на формирование свода стопы; имитационного характера; сюжетные или игровые; с простейшими тренажерами (мячи), на развитие мелкой моторики; на координацию движений; в равновесии | | Спальня или групповое помещение с доступом свежего воздуха | Ежедневно после дневного сна | Для всех возрастных групп — 7—10 | воспитатели групп | |
| **Закаливающие мероприятия:**  умывание прохладной водой; босохождение; солнечные и воздушные ванны | | С учетом специфики закаливающего мероприятия | По плану в зависимости от характера закаливающего мероприятия | По усмотрению медицинских работников | Медсестра, воспитатели групп | |
| **Индивидуальная работа в режиме**  **дня** | | С учетом специфики индивидуальной работы | Ежедневно | 3—7 | инструктор по ФК, воспитатели групп | |
| **Праздники, досуги, развлечения** | | В спортивном музыкальном зале, на воздухе | 1-2 раза в месяц | Не более 30 | инструктор по ФК, музыкальный руководитель, воспитатели групп | |

**Утверждаю:**

**Заведующий МБДОУ №14**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Б. Катыхина**

**Расписание непосредственной образовательной деятельности**

**по физической культуре на 2020-21 учебный год.**

|  |  |
| --- | --- |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **9.00 -9.25 – группа №8**  **9.35 – 9.50 – группа №5**  **11.00-11.30- группа №4** |
| **ВТОРНИК** | **9.00 – 9.30 –группа №4**  **9.35 – 10.00 – группа №6**  **11.00 – 11.25 – группа №8 (на прогулке)**  **11.30 -12.00 - группа №7(на прогулке)** |
| **СРЕДА** | **9.00 – 9.20 –группа №7**  **10.15 – 10.45 – группа №8** |
| **ЧЕТВЕРГ** | **9.00 – 9.20 –группа №6**  **10.20 – 10.50 – группа №4**  **11.00 – 11.25 – группа №5 (на прогулке)** |
| **ПЯТНИЦА** | **9.00 – 9.20 –группа №7**  **9.30 – 9.50 – группа №5**  **11.00 – 11.20 – группа №6 (на прогулке)** |

**Инструктор по физической культуре: Хващинская Н.А**

**Циклограмма**

**инструктора по физической культуре МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №14»**

**Хващинской Н.А на 2020 – 2021 учебный год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дни недели** | **Часы работы** | **Мероприятия** | **Группа** |
| Понедельник  08.00 – 14.00 | 08.00 - 08.30  09.00 - 11.40  11.40 - 12.40  12.40 - 13.10  13.10 - 15.00 | Утренняя гимнастика.  НОД, подготовка к НОД.  Подготовка к консультации.  Консультация с воспитателями  Организация творческой проектной деятельности | №,4,8.5. |
| Вторник  8.00 – 15.00 | 08.00 - 08.30  09.00 - 11.00  11.00 - 12.00  12.00-15.00 | Утренняя гимнастика  НОД, подготовка к НОД.  Оздоровительный бег  Взаимодействие с воспитателями | №,4,6,8,7. |
| Среда  08.00 – 15.00 | 08.00 - 08.30  09.00 – 11.30  11.30 - 12.00  12.00 - 12.30  12.30 - 12.00  12.00-15.00 | Утренняя гимнастика  НОД, подготовка к НОД.  Подготовка к консультации со специалистами  Консультация со специалистами  Индивидуальная работа с детьми по развитию движений  Организационно- методическая деятельность.  Консультация с педагогами | №4,6,7,8. |
| Четверг  08.00- 15.00 | 08.00 - 08.30  09.00 - 11.40  11.40 - 12.00  12.00-15.00 | Утренняя гимнастика  НОД, подготовка к НОД.  Оздоровительный бег  Подготовка к физкультурным праздникам, досугам. | №,4,6,5. |
| Пятница  08.00- 15.00 | 08.00 - 08.30  09.00 - 12.00  11.40 - 12.00  12.00-15.00 | Утренняя гимнастика  НОД, подготовка к НОД.  Оздоровительный бег  Взаимодействие с мед. сестрой | №,4,6,8. |

**3.2 Организация двигательного режима**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание работы** | **Время проведения** | **Исполнитель** |
| Прием детей | Ежедневно 7.00-8.00 | Воспитатели 1 -й смены |
| Осмотр детей | Ежедневно 8.00-9.00 | Медицинская сестра |
| Утренняя гимнастика | Ежедневно по режиму | Инструктор по ФИЗО |
| Завтрак, обед, полдник, ужин | По режиму | Повар, кладовщик, воспитатели |
| Физкультурные занятия | По сетке | Инструктор по ФИЗО, воспитатели |
| Музыкальные занятия | По сетке | Музыкальный руководитель, воспитатели |
| Физкультминутки | По мере необход. | Воспитатели |
| Игры между занятиями | Ежедневно | Воспитатели |
| Прогулка | По режиму | Воспитатели |
| Подвижные игры | По плану | Воспитатели |
| Спортивные игры | По плану | Инструктор по ФИЗО, воспитатели |
| Спортивные упражнения на прогулке | По плану | Воспитатели |
| Физкультурный досуг | 1 раз в квартал | Инструктор по ФИЗО, воспитатели |
| Физкультурный праздник | 2 раз в год | Инструктор по ФИЗО, старший воспитатель, воспитатели |
| Корригирующая гимнастика (для глаз, дыхательная, пальчиковая) | Ежедневно | Воспитатели |
| Индивидуальная работа по развитию движений | Ежедневно | Воспитатели, инструктор по ФИЗО |
| Дневной сон | По режиму | Воспитатели |
| Гимнастика после сна | Ежедневно | Воспитатели |
| Закаливающие мероприятия (облегченная одежда, мытье рук до локтя, умывание прохладной водой, питьевой режим, солнечные ванны, полоскание рта холодной водой, ходьба по массажным дорожкам и т.д.) | В течение дня ежедневно | Воспитатели, медицинская сестра, инструктор по ФИЗО |
| Обследование физического развития детей | 2 раза в год | Инструктор по ФИЗО, |
| Медико-педагогический контроль за проведением физкультурных занятий | 1 раз в месяц в каждой группе | Заведующий, старший воспитатель, медицинская сестра, инструктор по ФИЗО |
| Медико-педагогический контроль за проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий | 1 раз в месяц в каждой группе | Заведующий, старший воспитатель, медицинская сестра |
| Тепловой и воздушный режим | По графику | Воспитатели, завоз, медицинская сестра |
| Кварцевание групп | По графику | Воспитатели, мед.сестра |
| Санитарно- гигиенический режим | Постоянно | Воспитатели, медицинская сестра |
| Консультативная просветительская работа среди педагогов по вопросам физического развития и оздоровления | По годовому плану | Заведующий, инструктор по ФИЗО, старший воспитатель, педагог-психолог |
| Консультативная просветительская работа среди родителей по вопросам физического развития и оздоровления | По годовому плану | Заведующий, инструктор по ФИЗО, старший воспитатель, педагог-психолог |

**3.3 Взаимодействие со специалистами**

Физкультурно-оздоровительная работа с детьми осуществляется всем коллективом сотрудников дошкольной организации.

Медицинский работник проводит лечебно-профилактические мероприятия:

- комплексную оценку состояния здоровья детей;

- закаливающие процедуры;

- создание оптимальных санитарно-гигиенических условий;

- медицинский контроль состояния здоровья детей.

Воспитатель планирует, организует и проводит физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня (утреннюю гимнастику, физкультминутки, подвижные игры и упражнения на прогулке), а также самостоятельную двигательную деятельность детей. Воспитатель следить за состоянием здоровье детей, заботится о соблюдении гигиенических норм в помещении и на участке, оформляет в группе спортивный уголок, участвует в пропаганде здорового образа жизни среди родителей. Принимает активное участие в физкультурных занятиях и различных физкультурно-оздоровительных мероприятиях по плану инструктора по физической культуре.

Другие специалисты (музыкальный руководитель, учитель-логопед, педагог-психолог) обеспечивают на своих занятиях охрану здоровья детей, взаимодействуют в организации комплексных занятий, участвуют в подготовке и проведении физкультурных праздников.

Организация психолого-педагогических условий:

- обеспечение эмоционального благополучия ребенка: уважение к его индивидуальности, чуткости к его эмоциональному состоянию, поддержки его чувства собственного достоинства;

- формирование доброжелательных, внимательных отношений;

- развитие самостоятельности: адаптивная (умение понимать существующие социальные нормы и действовать в соответствии с ними) и активная (готовность принимать самостоятельные решения);

- создание условий для развития свободной игровой деятельности;

- создание условий для развития познавательной деятельности;

- создание условий для развития проектной деятельности (исследовательские, творческие и нормативные);

- создание условий для самовыражения средствами искусства;

- создание условий для физического развития.

**Перспективный план работы с педагогическим коллективом по укреплению здоровья и совершенствованию физического развития дошкольников на 2020-2021 учебный год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Мероприятия** | **Дата** | **Ответствен-ные** |
|  | Консультация на тему: «Физическое развитие дошкольников в контексте ФГОС» | Сен-тябрь | Инструктор по физкультуре. |
|  | Семинар - практикум на тему: «Коррекционно-оздоровительная работа в ДОУ: профилактика плоскостопия, функциональные игры» | Сен-тябрь | Инструктор по физкультуре |
|  | Консультация на тему «Гигиеническое значение спортивной формы» | Сен-тябрь | Зам.зав. ДОУ по УВР |
|  | Консультация на тему «Профилактика инфекционных и вирусных заболеваний в осенне-зимний период» | октябрь | Ст.мед. сестра |
|  | Оперативный контроль «Уровень проведения развлечений, праздников и досугов по физкультуре» | октябрь | Зам.зав. по УВР |
|  | Тематическая проверка «Развитие двигательной активности дошкольников в режиме ДОУ» | октябрь | Зам.зав. по УВР ,  Инстр. по физ-ре |
|  | Педагогический совет №3 на тему: «Организация двигательной активности – важное условие развития основных движений и физических качеств». | ноябрь | Зам.зав. ДОУ по УВР |
|  | Выступление на пед.совете на тему: «Анализ состояния физкультурно- оздоровительной работы в ДОУ». Видео презентация проекта. | ноябрь | Инструктор по физкультуре |
|  | Семинар – практикум «Народные способы оздоровления организма» | ноябрь | Инструктор по физкультуре |
|  | Конкурс на лучший сценарий «День зимних забав» | январь | Воспитатели |
|  | Мастер-класс для воспитателей на тему: «Игры на развитие сенсорных способностей детей». | январь | Инструктор по физкультуре |
|  | Консультация для воспитателей на тему: «Профилактика простудных заболеваний». | февраль | Инструктор по физкультуре |
|  | Семинар – практикум для молодых специалистов «Виды детской активности и способы их формирования». | март | Инструктор по физкультуре |
|  | Консультация для воспитателей на тему: «Организация здоровьесберегающего пространства» | апрель | Инструктор по физкультуре |
|  | Мастер-класс для молодых специалистов по теме «Организация подвижных игр на свежем воздухе и использование здоровье-сберегающих технологий» | апрель | Инструктор по физкультуре |
|  | Консультация для воспитателей на тему: «Первая медицинская помощь при травмах, укусов насекомых, солнечном ударе и т.д.» | май | Ст.мед. сестра |

**3.4 Коррекционная работа**

В режиме дня детей с нарушением зрения оправдан целый ряд форм занятий физическими упражнениями, используемыми в практике общеобразовательных дошкольных учреждений, однако все формы организации и методика физической культуры в дошкольных учреждениях компенсирующего и комбинированного видов имеют свою специфику.

Все организационные формы физической культуры (занятия, угренняя гимнастика, подвижные игры, спортивные упражнения, физкультминутки, физкультурные праздники, индивидуальная работа, самостоятельная двигательная деятельность и др.) имеют коррекционную направленность, предполагающую создание ус­ловий для исправления или ослабления недостатков психофизи­ческого развития детей, стимулирование компенсаторных про­цессов развития детей средствами физической культуры, охрану зрения и формирование положительных двигательных качеств. Коррекционная работа направ­лена на повышение уровня физического развития: коррекцию двигательных качеств, навыков и умений, и на этой основе осу­ществляется коррекция недостатков зрительного восприятия

**Задачи коррекционной работы:**

1. общее укрепление организма,
2. укрепление мышечной системы,
3. формирование правильной осанки,
4. улучшение функциональных связей между основными систе­мами организма,
5. устранение дефектов осанки и деформаций нижних конеч­ностей,
6. повышение эмоционального состояния детей.

При организации коррекционной работы учитывается ряд **требований:**

1. Выполнение санитарно-гигиенических требований:

* состояние и подготовка оборудования,
* температурный режим,
* влажная уборка,
* одежда и обувь детей.

1. Целесообразность размещения оборудования и спортивного инвентаря на занятии.
2. Соответствие комплекса лечебной гимнастики группе здо­ровья, возрасту и физической подготовленности детей.
3. Обеспечение двигательной активности детей на занятии.
4. Коррекционная направленность занятия:

* подбор упражнений,
* темп ведения занятия,
* дозировка,
* целесообразность применения методических приемов,
* качество выполнения упражнений.

1. Осуществление индивидуальной работы на занятии.
2. Обеспечение страховки детей, индивидуального контроля за слабовидящими детьми и детьми с окклюзией.
3. Использование упражнений на коррекцию вторичных откло­нений в физическом развитии детей.
4. Обеспечение взаимосвязи лечебно-восстановительной и коррекционно-педагогической работы на занятии:

* включение упражнений на прослеживание,
* использование заданий на сосредоточение,
* применение упражнений на фиксацию взора и т.д.

11.Выполнение задач по формированию социально-адаптивного поведения у детей.

* привитие культурно-гигиенических навыков,
* формирование навыков трудолюбия,
* воспитание нравственных качеств личности, развитие умственных способностей,
* привитие эстетического вкуса.

Особенности работы с детьми с нарушением зрения вызывают необходимость строго индивидуального подхода в обучении кажhttps://studfiles.net/html/2706/293/html_TaOM3q6tv9.dzDb/img-zmLs0j.pngдого ребенка. Это нельзя понимать так, что на занятии каждому ребенку или группе детей должны даваться разные упражнения. Со всеми детьми группы проходится один и тот же программный материал, перед всеми детьми ставится одна и та же задача. В большинстве случаев дается одно и то же упражнение, но резуль­тата добиваются разными путями.

* Ослабленным детям уменьшается нагрузка путем сокращения количества повторений, дистанций, снижения темпа выполнения упражнений.
* Больше внимания уделяется детям, имеющим противопоказа­ния на занятиях. При некоторых глазных заболеваниях (глаукома, высокая осложненная близорукость, афазия, заболевание сетчатки и др.) противопоказаны движения, связанные с резкими и дли­тельными наклонами головы вниз, сотрясением тела, резкими прыжками и др.
* Под особым наблюдением во время физкультурных занятий находятся дети, которые оперированы по поводу сходящегося или расходящегося косоглазия. Эти дети находятся на «охранитель­ном» режиме, который должен соблюдаться и при проведении физкультурных занятий. Этим детям противопоказаны упраж­нения с внезапными и значительными усилиями (сопротивления, прыжки). Надо избегать упражнений, игр, где ставится задача попадания мяча в цель. Таким детям чаще следует устраивать зри­тельный отдых.
* Для большинства детей с косоглазием и амблиопией в окклюзионный период лечения характерно снижение движений, свя­занных с ориентировкой в пространстве.
* Наиболее эффективными в преодолении двигательных прост­ранственных нарушений являются специальные пропедевтические занятия, которые предполагают предварительное обучение слож­ным двигательным локомоциям.
* Предварительная работа, подготовительные уп­ражнения, как составляющие части пропедевтических занятий, создают условия для усвоения целостного двигательного акта, по­могают поэтапно овладеть элементами техники Пропедевтические занятия проводятся с детьми индивидуально или небольшими подгруппами 2 — 3 человека. Структура занятий проста, состоит из 2 - 3 заданий в виде упражнений и игр. Продол­жительность занятий не более 6 - 7 минут.

**3.5. Система мониторинга достижения планируемых**

результатов освоения  Программы

     Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае). Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

|  |  |
| --- | --- |
| **Направления развития** | **Диагностические методики** |
| Физическое развитие | Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой |
| Для оценки уровня сформированности двигательных навыков используются качественные показатели бега, прыжков в длину с места, метания вдаль, определённые Г. Лесковой и Н. Ноткиной, С. Прищепа, М.А. Руновой, а также «Общероссийская система мониторинга,2001» |

**Показатели физической подготовленности детей**

**Прыжки  в  длину  с  места**(см)

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Оборудование: яма  с  песком  для  прыжков; прорезиненная  дорожка; мат; рулетка; мел.

Процедура  тестирования: ребёнок  прыгает, отталкиваясь  двумя  ногами, с  интенсивным  взмахом  рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками.

Результат: измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см.), засчитывается лучшая из попыток.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Пол** | **Высокий** | **Средний** | **Низкий** |
| 4 года | мальчики | 86 и выше | 85 – 58 | 57 - 47 |
| девочки | 79 и выше | 78 – 52 | 51 - 42 |
| 5 лет | мальчики | 108 и выше | 107 – 75 | 74 - 62 |
| девочки | 101 и выше | 100 – 73 | 72 - 62 |
| 6 лет | мальчики | 125 и выше | 124 – 100 | 99 - 85 |
| девочки | 120 и выше | 119 – 91 | 90 - 80 |
| 7 лет | мальчики | 135 и выше | 134 – 106 | 105 - 96 |
| девочки | 132 и выше | 131 – 99 | 98 - 84 |

**Бег на 30 метров.**

Цель: оценить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.

Оборудование: 2 ориентира, секундомер.

Процедура  тестирования:

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). на дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание» ребёнок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш» -взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребёнка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

Результат: Засчитывается  лучший  результат  из  2  попыток.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Пол** | **Высокий** | **Средний** | **Низкий** |
| 4 года | мальчики | 8.2 и выше | 8.3 – 11.1 | 11.2 – 12.2 |
| девочки | 8.4 и выше | 8.5 – 11. 2 | 11.3 – 13.3 |
| 5 лет | мальчики | 7,8 и выше | 7.9 – 9.5 | 9.6 – 10.2 |
| девочки | 7,9 и выше | 8.0 – 9.8 | 9.9 – 10.5 |
| 6 лет | мальчики | 6.9 и выше | 7.0 – 8.9 | 9.0 – 9.4 |
| девочки | 7.6 и выше | 7.7 – 8.9 | 9.0 – 9.6 |
| 7 лет | мальчики | 6.5 и выше | 6.6 – 8.1 | 8.2 – 8.7 |
| девочки | 6.6 и выше | 6.7 – 8.2 | 8.3 – 8.8 |

**Выносливость**.

**Бег на  90 м**, **120 м, 150 м (сек)**

Оборудование: 2 ориентира, секундомер

Процедура  тестирования: Детям предлагается пробежать дистанцию в 90 м. Тест проводится по размеченной дорожке на территории детского сада. На дистанции проводится линия старта и финиша. Один взрослый находится на старте и подаёт команду «Внимание!» ребёнок подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» даётся отмашка флажком и старт для бегущего, включается секундомер. При пересечении финишной линии секундомер  выключается.

Результат:  Выполняется одна попытка. Результат фиксируется в секундах.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Пол** | **Высокий** | **Средний** | **Низкий** |
| 5 лет | мальчики  девочки | 25. 0 и выше | 25.1 – 28.7 | 28.8 - 30.6 |
| 6 лет | мальчики  девочки | 29.2 и выше | 29.3 – 33.7 | 33.8 - 35.7 |
| 7 лет | мальчики  девочки | 33.6 и выше | 33.7 – 37.3 | 33.8 - 41.2 |

**Гибкость**

**Наклон туловища вперёд из положения стоя (**см)

**Цель:** Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке.

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка 30 см.

Процедура  тестирования: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку, (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком «минус».

Результат: заносится в сантиметрах

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Пол** | **Высокий** | **Средний** | **Низкий** |
| 4 года | мальчики | 8 и выше | 7 – 1 | 0 - -2 |
| девочки | 10 и выше | 9 – 3 | 2 - 0 |
| 5 лет | мальчики | 9 и выше | 8 – 2 | 1 - -2 |
| девочки | 11 и выше | 10 – 4 | 3 - 1 |
| 6 лет | мальчики | 10 и выше | 9 – 3 | 2 - 0 |
| девочки | 13 и выше | 12 – 5 | 4 – 2 |
| 7 лет | мальчики | 11 и выше | 10 – 4 | 3 – 1 |
| девочки | 15 и выше | 14 – 6 | 5 – 3 |

**Ловкость.**

**Челночный бег 3×10**

**Цель:** Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Оборудование: секундомер, кубики 5 шт.

Процедура  тестирования: ребёнок встаёт у контрольной линии, по сигналу «Марш!» (в этот момент включается секундомер) трехкратно преодолевает 10 метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). ребёнок должен обежать каждый кубик не задев его.

Результат: фиксируется общее время в секундах.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Пол** | **Высокий** | **Средний** | **Низкий** |
| 4 года | мальчики | 11.9 и выше | 12.0 – 12.5 | 12.6 – 13.0 |
| девочки | 12.1 и выше | 12.2 – 12.7 | 12.8 – 13.2 |
| 5 лет | мальчики | 11.2 и выше | 11.3 – 11.7 | 11.8 – 12.5 |
| девочки | 11.4 и выше | 11.5 – 12.2 | 12.3 – 12.8 |
| 6 лет | мальчики | 10.6 и выше | 10.7 – 11.3 | 11.4 – 11.8 |
| девочки | 10.8 и выше | 10.9 – 11.6 | 11.7 – 12.0 |
| 7 лет | мальчики | 10.0 и выше | 10.1 – 10.9 | 11.0 – 11.4 |
| девочки | 10.2 и выше | 10.3 – 11.1 | 11.2 – 11.6 |

**Сила.**

**Цель:** определить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности.

Оборудование: набивной мяч массой 1 кг.

Процедура  тестирования: ребёнок встаёт у контрольной линии, берёт мяч и бросает его как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола. Делаются два броска.

Результат:  фиксируется лучший результат в (м.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Пол** | **Высокий** | **Средний** | **Низкий** |
| 4 года | мальчики | 2.05 и выше | 2.04 – 1.65 | 1.64 – 1.25 |
| девочки | 1.90 и выше | 1.89 – 1.55 | 1.54 – 1.10 |
| 5 лет | мальчики | 2.60 и выше | 2.59 – 2.10 | 2.09 – 1.65 |
| девочки | 2.30 и выше | 2.29 – 1.99 | 1.80 – 1.40 |
| 6 лет | мальчики | 3.40 и выше | 3.39 – 2.60 | 2.59 – 2.15 |
| девочки | 3.00 и выше | 2.99 – 2.30 | 2.29 – 1.75 |
| 7 лет | мальчики | 4.00 и выше | 3.99 – 3.01 | 3.00 – 2.70 |
| девочки | 3.50 и выше | 3.49 – 2.60 | 2.59 – 2.20 |

**3.6 Материально-техническое обеспечение программы**

Имеется специализированный физкультурный зал для обеспечения образовательного процесса. Он расположен на 2 этаже МБДОУ.

Параметры:

длина – 8,10 м;

ширина – 6,20 м;

высота – 2,95 м

общая площадь – 50 м²;

Имеется освещение: естественное (юго-запад), окна 3 штуке (2,5x1,5) оснащены решётками, расположены по одной стороне стены и искусственное потолочное - лампы дневного света 6 штук;

Имеются электрические розетки – 2 штуки.

Пол – линолеум.

Стены – оштукатурены, окрашены водоэмульсионной краской светлых тонов.

Приборы отопления проходят под подоконниками.

Зал оснащен противопожарной сигнализацией.

Основными направлениями деятельности инструктора по физической культуре являются:

- непосредственно-образовательная деятельность по физкультуре;

- коррекционная работа с детьми;

- консультативная работа;

- индивидуальная работа с воспитанниками.

**Паспорт физкультурного зала**

Для успешного решения задач физического воспитания в МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 14» имеется необходимое физкультурное оборудование. Это **крупные спортивные снаряды :**

-гимнастическая стенка (6 пролётов);

-комплекс универсального гимнастического оборудования;

-спорткомплекс из мягких модулей, 12 поролоновых фигур геометрической формы, обтянутых винил кожей

- тоннель;

-гимнастические скамейки (2 шт.);

-ребристая доска для профилактики плоскостопия;

-куб деревянный;

-стойки для прыжков в высоту;

-навесные и напольные мишени для метания;

-навесные баскетбольные щиты с кольцами;

-волейбольная сетка;

-дуги для подлезания высотой 60. 50, 40 см;

-батут для прыжков;

-тоннель для подлезания;

-фитбол-мячи;

-конусы для разметки;

-кольцебросы ;

-корзины для метания в горизонтальную цель;

-напольный диск «Здоровье»;

-набор «Хоккей на траве»;

-гимнастические маты.

Также широко представлен **мелкий физкультурный раздаточный материал**:

-мячи большие (диаметр 25-30 см);

-мячи малые (диаметр 10 см);

-обручи (диаметр 50-90 см);

-гимнастические палки длиной 75-80 см);

-набивные мешочки для метания весом 200 г.;

- шнуры, верёвки разной длины;

-скакалки (2 м);

-набивные мячи массой 1000 г для балансирования и метания;

-флажки цветные;

-ленты (длина 20 см);

-султанчики;

-кольца пластмассовые;

-платочек;

-теннисные ракетки и мячи;

-ракетки и воланы для бадминтона;

-мячи- массажёры с шипами разного диаметра;

-кегли большие и малые.

Подобраны и изготовлены **атрибуты для проведения подвижных игр:**

-маски различных животных;

-длинный шнур с мешочком на конце для игры «Удочка»;

-мешок с пробками и игрушкой со свистком для игры «Найди, где спрятано»;

-устройства для развития ловкости;

-свистки, ;

Мишени ярко окрашены, с ярким контуром, звуковые и мигающие.

В спортивном зале имеются **измерительные** приборы**:**

-секундомер;

-сантиметровая лента;

-рулетка;

-мерные планки;

-ростометр.

**3.7. Парциальные программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название программы** | **Автор** | **Цель** |
| **1** |  |  |  |
| **2** | «Играйте на здоровье!» Программа и технология физического воспитания детей 3- 7 лет. Б.:Изд-во Белый город. 2013. | Л.Н.Волошина | Программа построена на подвижных играх и игровых упражнениях, включающих самые разнообразные двигательные действия. Авторами создана целостная система обучения играм с элементами спорта, доступная для детей и взрослых. |

* 1. **. Программно-методическое обеспечение, список используемой литературы.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Автор | Наименование |
| 1 | Аверина И.Е. | Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие / И.Е. Аверина. – 4-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2008. – 144 с. – (Дошкольное воспитание и развитие). |
| 2 | Агапова И.А., Давыдова М.А. | Подвижные игры для дошкольников / Авт.-сост. И.А. Агапова, М.А. Давыдова. – М.: АРКТИ, 2008. – 156 с. (Растем здоровыми). |
| 3 | Адашкявичене Э. И. | Баскетбол для дошкольников. – М., 1983. |
| 4 | Вавилова Е. А. | Учите детей бегать, прыгать, лазать. – М., 1983 |
| 5 | Вавилова Е. А. | Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. – М., 1981 |
| 6 | Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А. | Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы. |
| 6 | Волошина Л.Н, | «Играйте на здоровье!» Программа и технология физического воспитания детей 3- 7 лет. Б.:Изд-во Белый город. 2013. |
| 7 | Голощекина М.П. | Лыжи в детском саду. – М., 1977 |
| 8 | Гришина В. Г. | Игры с мячом и ракеткой: (Из опыта рвботы). Пособие для воспитателя ст. групп дет. сада. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Просвящение, 1982. – 96. С. |
| 9 | Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф. | 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. М.: Скрипторий 2003, 2009. |
| 10 | Железняк Н.Ч. | Занятия на тренажёрах в детском саду. М.: Скрипторий 2003, 2009. |
| 11 | Желобкович Е.Ф. | Футбол в детском саду. Конспекты занятий. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009. – 88 с. |
| 12 | Картушина М.Ю. | Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 летМ.: ТЦ Сфера, 2009 |
| 13 | Картушина М.Ю. | Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет. М.: ТЦ Сфера, 2009 |
| 14 | Кравченко И.В. | Прогулки в детском саду. Старшая и подготовительная к школе группы. М.: ТЦ Сфера |
| 15 | Кенеман А. В., Хухлаева Д.В. | Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М., 1981 |
| 16 | Ковалько В.И. | Азбука физкульминуток для дошкольников: Средняя, старшая, подготовительная группы. – М.: ВАКО, 2008. – 176 с. – (дошкольники: учим, развиваем, воспитываем). |
| 17 | Лескова Т.П., Буцинская П.П., Васюкова В.И. | Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М., 1981. |
| 18 | Осокина Т.И. | Физическая культура в детском саду. – М., 1978. |
| 19 | Пензулаева Л.И. | Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез,  2009. – 80 с. |
| 20 | Пензулаева Л.И. | Физкультурные занятия с детьми 4 – 5  лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез,  2009. – 80 с. |
| 21 | Пензулаева Л.И. | Физкультурные занятия с детьми 5 – 6  лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез,  2009. – 80 с. |
| 22 | Пензулаева Л.И. | Физкультурные занятия с детьми 6 – 7  лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез,  2009. – 80 с. |
| 23 | Пустынникова Л.М. | Коньки в детском саду. – М., 1979. |
| 24 | Сековец Л.Н. | **«**Коррекционно-педагогическая работа по физическому вос­питанию детей дошкольного возраста с нарушением зрения» — Н.Новгород,Изд. Ю.А.Николаев |