

*Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
города Новосибирска
«Детский сад № 461 «Золотая рыбка»*

«Принято»

На заседании педагогического совета
протокол № 1
от 28. 08.2023 г.

«Утверждено»

Приказ № 115 пд. 31.08.2023 г
Заведующий МКДОУ д/с № 461
«Золотая рыбка» Южакова И.А.

**Программа
формируемая участниками
образовательных отношений
по физическому развитию
«Растить детей здоровыми»**

Авторы: коллектив ДОУ

Содержание

I. Целевой раздел		
1.1.	Пояснительная записка	Стр. 3
1.2.	Цели и задачи реализации программы	Стр. 4
1.3.	Принципы и подходы к формированию Программы	Стр.4
1.4.	Возрастные особенности детей от 3 до 7 лет	Стр. 5
1.5.	Возрастные особенности детей с ОВЗ	
1.6.	Планируемые результаты освоения программы детей от 3 до 7 лет	Стр. 7
1.7.	Планируемые результаты освоения программы детей с ОВЗ	Стр. 9
II. Содержательный раздел		
2.1.	Содержание образовательной деятельности по физическому развитию. Физическая культура.	Стр. 10
2.2.	Дети с ограниченными возможностями здоровья.	Стр. 18
2.3.	Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.	Стр. 19
2.4.	Интеграция образовательных областей	Стр. 23
2.5.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	Стр. 24
2.6.	Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов	Стр.25
III. Организационный раздел		
3.1.	Программно – методическое обеспечение	Стр. 28
3.2.	Примерное перспективное планирование	Стр. 29
3.3.	Организация развивающей предметно-пространственной среды	Стр.40
3.4.	Учебно-материальное обеспечение	Стр. 40
	Приложение	Стр.41

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Дошкольный возраст – важный период формирования человеческой личности. Именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей. В общей системе образования и воспитания физическое развитие детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно – волевых черт личности. Задачи физического воспитания должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Рабочая программа по образовательной области «Физическая культура» (далее – Программа) направлена на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, усвоение теоретических знаний из области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических и психических качеств и способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности ребенка.

Настоящая Программа разработана на основе ООП ДО в соответствии с ФГОС ДО и нормативными документами:

- **Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;**
- **Закон № 304-ФЗ от 31.07.2020 г. «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;**
- **Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;**
- **Приказ Министерства просвещения РФ от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;**
- **Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 № 2106 «Об утверждении и введении в действие федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;**
- **Письмо Минобрнауки России от 07.06.2013 № ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей»;**
- **СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013 № 26 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;**
- **СанПиН 1.2.3685-21 от 28.01.2021 № 2 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека**

факторов среды обитания»;

- СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 № 28. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав ДОУ.

1.2. Цели и задачи реализации Программы.

Цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие детей дошкольного возраста.

Реализация данной цели связана с решением следующих **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.

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

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

Данная программа построена на основе:

- *качественного подхода* (психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослой особи);
- *возрастной подход* (развитие психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста);
- *личностный подход* (все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие).

Принципы образовательного процесса:

– *Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

– *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

– *Принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – 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 ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений*.

– *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха*, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

– *Принцип единства с семьей*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

1.4. Возрастные особенности детей от 3 до 7 лет.

В младшем дошкольном возрасте движения у малышей несовершенные, неточные, сознательное управление движениями еще ограничено. Маловыраженные изгибы позвоночника, своды стопы, недостаточное развитие вестибулярного аппарата, высоко расположенный центр тяжести, слабость мышц ног — все это обуславливает частые падения ребенка. У детей этого возраста замедленная двигательная реакция, недостаточно развиты мышцы-разгибатели. Малыши быстро утомляются. Кора головного мозга ребенка несмотря на большие темпы развития еще недостаточно сформирована; наблюдается незрелость анализаторов. Новые условно рефлекторные связи создаются легко, но непрочны. Движения дети выполняют схематично, несогласованно, часто замедленно.

На третьем и четвертом году жизни заметно расширяется двигательный опыт ребенка и развивается произвольность управления движениями. К трем годам формируются умения бросать и ловить мяч, бегать и прыгать с места, лазать по гимнастической лестнице. В этом возрасте дети способны последовательно выполнять несколько двигательных действий подряд, изменять направление движения и подчиняться заданному темпу (в основном среднему). В четырехлетнем возрасте дети достаточно хорошо сохраняют равновесие, спускаются с горы на санках, передвигаются на лыжах и ездят на трехколесном велосипеде.

В среднем дошкольном возрасте движения ребенка становятся значительно богаче, разнообразнее, так как расширились возможности опорно-двигательного аппарата. Скелет приобрел некоторую прочность в связи с активным процессом окостенения: начинается сращение костей таза, изгибы шейного и грудного отделов позвоночника вполне отчетливы и определены. Ребенок гораздо устойчивее в статических позах и в динамике. Под руководством выделить в нем несколько характерных особенностей. Более устойчивыми становятся внимание, двигательная память, мышление, воображение. Дети лучше ориентируются в пространстве и согласовывают свои движения с движениями товарищей. На пятом году жизни в силу наступающей морфофункциональной зрелости центров, регулирующих крупные группы мышц, движения становятся точнее и энергичнее, появляется способность удерживать исходное положение, сохранять направление, амплитуду и темп движений, формируется умение участвовать в играх с ловлей и увертыванием, где результат зависит не только от одного участника, но и от других.

В старшем дошкольном возрасте позвоночник в основном сформирован, хотя податлив к изменению, поэтому надо следить за осанкой детей. Увеличиваются удельный вес, сила мышц, их функции.

На шестом и седьмом году жизни происходит качественный скачок в развитии движений, появляется выразительность, плавность и точность, особенно при выполнении общеразвивающих упражнений. Дети лучше осваивают ритм движения, быстро переключаются с одного темпа на другой. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов. Дети начинают замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений, способны на элементарный анализ. Они могут различать в содержании не только его основные элементы, но и детали. Начинают осваивать более тонкие движения в действии. В результате успешно осваиваются прыжки в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой, лазанье по шесту и канату, метание на дальность и в цель, катание на двухколесном велосипеде, коньках, лыжах и плавание.

Оценка движений приобретает конкретность, объективность; появляется самооценка. Дети начинают понимать красоту, грациозность движений. Они почти не допускают ошибок, меньше требуется повторений для освоения движений. Появляется возможность выполнять упражнения в разных вариантах. У детей появляется устойчивый интерес к достижению коллективного результата в командных играх и эстафетах, формируется умение проводить подвижные игры самостоятельно. Однако физическое и нервное напряжение для этих детей не должно быть длительным. Поэтому новые упражнения надо сочетать с известными, делать между упражнениями паузы для отдыха.

1.5. Возрастные особенности детей с ОВЗ

В физическом развитии ребенка с ОВЗ, так же, как и в психическом, имеются общие тенденции с развитием нормально развивающихся детей. Наряду с этим наблюдается и множество отклонений, в основе которых лежит диффузное поражение коры головного мозга. Эти отклонения находят свое выражение в ослабленности организма, в нарушениях соматики, большей подверженности простуд-

ным и инфекционным заболеваниями, в общем физическом недоразвитии (вес, рост), в нарушении развития статики и локомоции, основных движений, мелкой моторики, осанки, координации элементарных двигательных актов, в нарушениях равновесия и др.

Дети с ОВЗ в физическом развитии могут иметь разный характер, разную степень выраженности, выступать в разных сочетаниях. Некоторые дети производят впечатление физически здоровых и двигательно сохранных, но это кажущееся благополучие. У этих детей отклонения в физическом развитии проявляются при выполнении заданий, требующих включения целенаправленных двигательных актов. У других отклонения в физическом развитии оказываются явно выраженными. Корпус у них наклонен вперед, голова опущена вниз, они часто смотрят под ноги. При ходьбе они шаркают ногами, движения рук и ног не согласованы между собой, стопы ног развернуты носком внутрь. У некоторых детей при ходьбе отмечается семенящий, неритмичный, неравномерный шаг, темп ходьбы неустойчив, ноги слегка согнуты в тазобедренном суставе.

При беге у дошкольников с ОВЗ также наблюдается мелкий семенящий шаг, полусогнутые ноги опускаются всей стопой на землю, движения рук и ног несогласованны, движения неритмичны. При этом у некоторых детей отмечаются боковые раскачивания корпуса.

Большинство детей с нарушениями интеллекта совсем не могут прыгать — ни на двух, ни на одной ноге. Имеются большие затруднения при ползании, лазании и в метании. Многие дети не могут бросать мяч не только в цель, но и в стоящую непосредственно перед ними корзину, так как любой бросок нарушает равновесие тела.

1.6. Планируемые результаты освоения Программы от 3 до 7 лет

2-я младшая группа

– Ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен.

– При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.

– Уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.

– Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

– С удовольствием применяет культурно-гигиенические навыки, радуется своей самостоятельности и результату.

– С интересом слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания

Средняя группа

– В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.

- Уверенно и активно выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная и мелкая моторика рук.
- Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.
- Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.
- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.
- Ребенок проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.
- С интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы.
- Может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.
- Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.
- Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого

Старшая группа

- Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений).
- В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
- В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.
- Ребенок проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.
- Имеет представления о некоторых видах спорта.
- Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.
- Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру.
- Мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей.
- Умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.
- Готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью)

Подготовительная группа

– Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные).

– В двигательной деятельности ребенок успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.

– Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.

– Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.

– Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.

– Имеет начальные представления о некоторых видах спорта.

– Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.

– Владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья.

– Может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью ко взрослому).

–

1.7. Планируемые результаты освоения Программы детей с ОВЗ

– Стремление к общению со взрослым, активно подражает взрослому в движениях и действиях, появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого.

– Проявляет интерес к сверстникам, наблюдает за их действиями и подражает им.

– Развитие крупной и мелкой моторики

– Стремление осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание через предметы)

– С интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями.

II. Содержательный раздел

2.1. Основные задачи и содержание образовательной области «Физическое развитие»

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

Извлечение из ФГОС ДО

2-я младшая группа

Задачи образовательной деятельности

1. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.
2. Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости.
3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.
4. Развивать умения самостоятельно правильно умываться, причесываться, пользоваться носовым платком, туалетом, одеваться и раздеваться при незначительной помощи, ухаживать за своими вещами и игрушками
5. Развивать навыки культурного поведения во время еды, правильно пользоваться ложкой, вилок, салфеткой.

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения. Построения и перестроения: свободное, в рассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг в колонну, парами, находя свое место в пространстве. Повороты на месте переступанием.

Общеразвивающие упражнения. Традиционные двухчастные общеразвивающие упражнения с одновременными и однонаправленными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела, с предметами и без предметов в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу

Основные движения. Ходьба. Разные способы ходьбы (обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра, с заданиями). Ходьба, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске, ходьба и бег со сменой темпа и направления. *Бег*, не опуская головы.

Прыжки. Прыжки в длину с места, в глубину (спрыгивание), одновременно отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь на две ноги; подскоки на месте с продвижением вперед, из круга в круг, вокруг предметов и между ними.

Катание, бросание, метание. Прокатывание мячей, отбивание и ловля мяча кистями рук, не прижимая его к груди; бросание предметов одной и двумя руками вдаль, в горизонтальную и вертикальную цели.

Лазание по лестнице-стремянке и вертикальной лестнице приставным шагом, перелезание и пролезание через и под предметами, не касаясь руками пола.

Музыкально-ритмические упражнения.

Спортивные упражнения: катание на трехколесном велосипеде; ступающий шаг и повороты на месте на лыжах; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых.

Подвижные игры. Основные правила в подвижных играх.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами Элементарные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья; элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур

Средняя группа

Задачи образовательной деятельности

1. Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

2. Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.

3. Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.

4. Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения. Построение в колонну по одному по росту. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

Общеразвивающие упражнения. Традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты.

Основные движения. Представления о зависимости хорошего результата в упражнении от правильного выполнения главных элементов техники: в беге — активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках — энергичного толчка и маха руками вперед — вверх; в метании — исходного положения, замаха; в лазании — чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подводящие упражнения. Ходьба с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного).

Бег. Бег с энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением равновесия. Виды бега: в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег ($5 \times 3 = 15$), ведение колонны.

Бросание, ловля, метание. Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании.

Ползание, лазание. Ползание разными способами; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом, не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек.

Прыжки. Прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5—10 см; прыжки в длину с места; вверх с места (вспрыгивание на высоту 15—20 см). Сохранение равновесия после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности.

Подвижные игры: правила; функции водящего. Игры с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой мо-

торики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия.

Спортивные упражнения. Ходьба на лыжах — скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору ступающим шагом и полуюлочкой, правила надевания и переноса лыж под рукой. Плавание — погружение в воду с головой, попеременные движения ног, игры в воде. Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельное. Катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга). Катание на двух- и трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами.

Ритмические движения: танцевальные позиции элементы народных танцев; разный ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами Представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках, приводящих к болезням; об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить. Основные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

Старшая группа

Задачи образовательной деятельности

1. Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).
2. Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.
3. Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.
4. Развивать творчество в двигательной деятельности.
5. Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
6. Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.
7. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
8. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровье сберегающего и здоровье формирующего поведения.

9. Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.

10. Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания.

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров, способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

Общеразвивающие упражнения: четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разной последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами. Подводящие и подготовительные упражнения. Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге — выноса голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега — отталкивания, группировки и приземления, в метании — замаха и броска.

Ходьба. Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры.

Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза), челночный бег 3×10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).

Прыжки. На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

Бросание, ловля и метание. «Школа мяча» (разнообразные движения с мячами). Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание вдаль (5—9 м) в горизонтальную и вертикальную цели (3,5—4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо.

Ползание и лазание. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазание ритмичное, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков.

Игры-эстафеты. Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр.

Спортивные игры. Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м). Баскетбол: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам. Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с воспитателем. Футбол: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3—5 м); игра по упрощенным правилам.

Спортивные упражнения: скользящий переменный лыжный ход, скольжение по прямой на коньках, погружение в воду, скольжение в воде на груди и на спине, катание на двухколесном велосипеде и самокате, роликовых коньках.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами. Признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия, настроения и поведения здорового человека. Правила здорового образа жизни, полезные (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья привычки. Особенности правильного поведения при болезни, посильная помощь при уходе за больным родственником дома. Некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения. Представление о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания.

Подготовительная группа

Задачи образовательной деятельности

1. Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.
2. Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.
3. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.

4. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.

5. Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.

6. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

7. Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.

8. Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

9. Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

Содержание образовательной деятельности

Двигательная деятельность.

Порядковые упражнения. Способы перестроения. Самостоятельное, быстрое и организованное построение и перестроение во время движения. Перестроение четверками.

Общеразвивающие упражнения. Четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименными, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног, парные упражнения. Упражнения в парах и подгруппах. Выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами. Упражнения с разными предметами, тренажерами.

Основные движения. Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату: в беге — энергичная работа рук; в прыжках — группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании — энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске. Подводящие и подготовительные упражнения.

Ходьба. Разные виды и способы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.

Упражнения в равновесии. Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом, перепрыгиванием ленты. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом,

взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

Бег. Сохранение скорости и заданного темпа, направления, равновесия. Через препятствия — высотой 10—15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3-х минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5×10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м.

Прыжки. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо — влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; через 6—8 набивных мячей (вес 1 кг) на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами. Прыжки через большой обруч, как через скакалку.

Метание. Отбивать, передавать, подбрасывать мячи разного размера разными способами. Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцеброс и др.) разными способами. Точное поражение цели.

Лазание. Энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице; по канату (шесту) способом «в три приема».

Подвижные игры. Организовать знакомые игры с подгруппой сверстников. Игры-эстафеты.

Спортивные игры. Правила спортивных игр. Городки: выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Баскетбол: забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Футбол: способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. Настольный теннис, бадминтон: правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее;

вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола. Хоккей: ведение шайбы клюшкой, умение забивать в ворота. В подготовительной к школе группе особое значение приобретают подвижные игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения, запоздывательного торможения.

Спортивные упражнения. Ходьба на лыжах: скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойке. Катание на коньках: сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения, скольжение и повороты. Катание на самокате: отталкивание одной ногой. Плавание: скольжение в воде на груди и на спине, погружение в воду. Катание на велосипеде: езда по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. Катание на санках. Скольжение по ледяным дорожкам: после разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скольжение с невысокой горки.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами Здоровье как жизненная ценность. Правила здорового образа жизни. Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья. Связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности. Некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду. Гигиенические основы организации деятельности (необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы, чистоты материалов и инструментов и пр.)

2.2. Дети с ограниченными возможностями здоровья.

Основной формой воспитательно - образовательной работы по физическому воспитанию являются занятия. Они играют особую роль там, где самостоятельная целенаправленная двигательная активность снижена.

Все занятия по физическому воспитанию в детском саду для детей с ОВЗ строятся так, чтобы в них решались как общие, так и коррекционные задачи. В занятия включаются физические упражнения, направленные на развитие всех основных движений, и общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, координацию движений, формированию правильной осанки, развитию равновесия. Кроме того, проводятся подвижные игры, которые способствуют совершенствованию движений, а также тренированности различных систем организма. Обязательным компонентом каждого занятия является вводная и заключительная ходьба.

Специфика работы с детьми с ОВЗ состоит в снижении уровня возрастных требований к физическим упражнениям, кратковременности выполнения каждого отдельного движения по сравнению с нормально развивающимися детьми. В каждое занятие включается специальная работа по коррекции функции равновесия,

укреплению мышц, формирующих правильную осанку, и мышц свода стоп (предупреждение и коррекция плоскостопия), развитию дыхательной мускулатуры и нормализации двигательной активности.

На начальных этапах обучения целесообразно проводить с детьми бессюжетные подвижные игры, так как у них еще не сформированы основные движения, малый двигательный опыт, не умеют ориентироваться в пространстве помещения и не могут понять правила и условия сюжетной игры. Бессюжетные подвижные игры способствуют повышению эмоционального тонуса и учат детей ориентироваться в условиях подвижных игр.

В старшем дошкольном возрасте дети могут овладеть подвижными играми с правилами, но с элементами соревнования, так как многие дети начинают осознавать моторную неловкость и это вызывает отрицательное эмоциональное отношение к подвижным играм.

2.3. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.

Формы организации образовательной области «Физическое развитие»
(Таблица № 1)

Таблица № 1

Занятие тренировочного типа	направлено на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.
Фронтальный способ	Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.
Поточный способ	Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.
Групповой способ	Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).
Контрольно-проверочные занятия	Выявляет состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на 10 м, 30 м, прыжки в длину с места, метание мешочка вдаль, бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д.)
Индивидуальный способ	Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности

Методы организации образовательного процесса (Таблица № 2)

Таблица № 2

Методы обучения	Приемы как части метода, дополняющие и конкретизирующие его	Цель
Наглядный метод	<ul style="list-style-type: none"> – наглядно-зрительные приемы: показ физических упражнений; использование наглядных пособий (картины, рисунки, фотографии); – имитация (подражание); зрительные ориентиры (предметы, разметка поля). – наглядно-слуховые приемы: музыка, песни – тактильно-мышечные приемы: непосредственная помощь воспитателя 	Создает зрительное, слуховое, мышечное представление о движении. Важно обеспечить яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений ребенка
Словесный метод	<ul style="list-style-type: none"> – объяснения; – пояснения; – указания; – подача команд, распоряжений, сигналов; – вопросы к детям; – образный сюжетный рассказ; – беседа; – словесная инструкция 	Обращен к сознанию детей, помогает осмысленно поставить двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения
Практический метод	<ul style="list-style-type: none"> – повторение упражнений без изменения и с изменениями; – проведение упражнений в игровой форме; – проведение упражнений в соревновательной форме 	Закрепляет на практике знания, умения и навыки в основных движениях, способствует созданию мышечных представлений о движении

Принципы организации образовательного процесса (Таблица № 3)

Таблица № 3

Общедидактические принципы обучения	Особенности реализации в физическом воспитании
Принцип развивающего обучения	При обучении движениям следует учитывать «зону ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков
Принцип воспитывающего обучения	В процессе обучения обязательно решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств)
Принцип сознательности	Основополагающий принцип обучения движениям. Он предполагает понимание ребенком сути того или иного движения, которое он производит. Впервые принцип был введен П. Ф.Лесгафтом. Начиная с трех лет, ребенка постепенно подводят к пониманию сути движения, умению сравнивать качественные характеристики (темп, ритм, амплитуду), мышечно ощущать движения
Принцип систематичности	Суть принципа раскрывается в чередовании нагрузки и отдыха, во взаимосвязи между различными сторонами содержания физкультурных занятий
Принцип наглядности	Суть принципа заключается в создании у ребенка с помощью различных органов чувств представления о движении. В зависимости от того, какой анализатор является ведущим в регулировании движения, можно говорить о зрительной, слуховой, тактильно-мышечной наглядности

Принцип доступности	Принцип предусматривает обучение детей с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных условий доступности является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном темпе
Принцип индивидуализации	Этот принцип обязывает учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, обеспечить здоровый образ жизни в дошкольном учреждении каждому ребенку с учетом состояния его здоровья, развития, интересов; дифференцировать задания физические нагрузки, а также приемы педагогического воздействия
Принцип оздоровительной направленности	Специфический принцип физического воспитания требует средствами физических упражнений укреплять здоровье. Физические нагрузки давать адекватно возрасту, полу ребенка, уровню физического развития и состоянию здоровья; сочетать двигательную активность с общедоступными закалывающими процедурами; включать в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики, упражнения для повышения выносливости; повышать двигательную активность, осуществлять медицинский контроль за физическим развитием; обеспечить рациональный общий и двигательный режим в дошкольном учреждении, создавать оптимальные условия для игр и занятий детей. Помнить, что воспитатель несет ответственность за жизнь и здоровье каждого ребенка

Способы организации образовательного процесса (Таблица № 4)

Таблица № 4

Способ организации	Характеристика способа
Фронтальный способ	Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение или одновременно — разные движения под руководством воспитателя
Групповой способ	Воспитатель распределяет детей на несколько подгрупп (по 2—4), и каждая подгруппа выполняет отдельное задание. После того как дети выполнят упражнение несколько раз, подгруппы меняются местами. Применяется на этапе совершенствования уже приобретенных двигательных навыков
Индивидуальный способ	Каждый ребенок выполняет упражнение индивидуально, воспитатель проверяет качество выполнения и дает соответствующие указания; остальные дети наблюдают за исполнителем и оценивают движения
Посменный способ	Дети выполняют упражнения сменами по несколько человек одновременно, остальные в это время наблюдают и оценивают
Поточный способ	Все дети делают одно и то же упражнение по очереди, друг за другом, непрерывно-поточно. Для осуществления большой повторности упражнения могут быть организованы 2—3 потока. Разновидность поточного способа — круговое («станционное») выполнение упражнений: ребенок, передвигаясь как бы по кругу и переходя от одной «станции» к другой, выполняет без перерыва серию упражнений

Средства организации образовательного процесса (Таблица № 5)

Таблица № 5

Средства	Цель	Условия применения
Физические упражнения. Гимнастика: основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание, равновесие), общеразвивающие упражнения, построения и перестроения, танцевальные упражнения; подвижные игры, сюжетные, бессюжетные, игры с элементами спорта (городки, настольный теннис, хоккей); спортивные упражнения (катание на велосипеде, плавание, скольжение, ходьба на лыжах и др); простейший туризм (пеший, лыжный). Основное специфическое средство физического воспитания	Используются для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач физического воспитания	Обеспечивают эффективное решение задач физического воспитания, если выступают в форме целостного двигательного режима, отвечающего возрастным и индивидуальным особенностям каждого ребенка
Психогигиенические факторы: общий режим занятий, отдыха, питания, сна, гигиена одежды, обуви, физкультурного оборудования, помещения, площадки. Дополнительное средство физического воспитания	Повышают эффективность воздействия физических упражнений	Психофизиологический комфорт ребенка
Эколого-природные факторы: солнце, воздух, вода	Усиливают положительное влияние физических упражнений на организм и повышают его работоспособность. Используются для закаливания организма	Положительный эффект этого средства достигается только при экологически чистой природе

Модель образовательного процесса (Таблица № 6)

Таблица № 6

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовит. группа
1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада				
1.1. Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 минут	Ежедневно 6-8 минут	Ежедневно 10 минут	Ежедневно 10 минут
1.2. Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)			
1.3. Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 6-10 минут	Ежедневно 10-15 минут	Ежедневно 15-20 минут	Ежедневно 20-30 минут
1.4 Закаливающие процедуры	Ежедневно после дневного сна 1-2 раза в неделю 15-20 минут			
1.5 Дыхательная гимнастика	Ежедневно после дневного сна			
1.6. Занятия на тренажерах, спортивные упражнения	3 раза в неделю по 15 минут	1-2 раза в неделю 20-25 минут	1-2 раза в неделю 25-30 минут	1-2 раза в неделю 25-30 минут
2. Физкультурные занятия				
2.1 Физкультурные занятия в спортивном зале	2 раза в неделю по 15 минут	2 раза в неделю по 20 минут	2 раза в неделю по 25 минут	2 раза в неделю по 30 минут

2.3 Физкультурные занятия на свежем воздухе	1 раз в неделю			
3. Спортивный досуг				
3.1 Самостоятельная двигательная деятельность	1 раз в квартал			
3.2 Спортивные праздники	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год
3.3 Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
3.4 Дни здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал

Проектирование воспитательно - образовательного процесса через образовательную деятельность, осуществляемую в ходе совместной деятельности педагога с детьми (Таблица № 7)

Таблица № 7

Направления и формы работы с детьми	Регламент
<i>формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой</i>	
– утренняя гимнастика	Ежедневно
– непосредственно-образовательная деятельность (физическая культура)	3 раза в неделю
– спортивные игры	Ежедневно
– подвижные игры	Ежедневно
– физкультурные досуги и развлечения	1 раз в месяц
– спортивные праздники	2 раза в год
– «Неделя здоровья»	1 раз в квартал
– день здоровья	1 раз в месяц
<i>охрана здоровья детей, формирование основ культуры здоровья</i>	
– закаливание	Ежедневно
– бодрящая гимнастика	Ежедневно
– прогулка	Ежедневно

Дети-инвалиды и дети с ОВЗ, осваивают программу по физической культуре совместно с другими детьми. Для них созданы необходимые условия для получения качественного образования, которое способно обеспечивать адекватное обучение, воспитание, социализацию как детей с особенностями развития, так и их обычных сверстников, что позволяет максимально раскрыться потенциальным возможностям личности каждого ребенка.

2.4. Интеграция образовательных областей

Физическая культура интегрирует в себе такие образовательные области как:
Социально-коммуникативное развитие:

- развивает игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждает к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх;
- развивает умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий;
- развивает 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:

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

Речевое развитие:

- обогащает активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений);
- развивает звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малопо-
движных играх.

Художественно-эстетическое развитие:

- обогащает музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями;
- развивать музыкально-ритмические способности детей;
- научает выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

2.5. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Задачи взаимодействия педагога с семьями воспитанников

1. Познакомить родителей с особенностями физического развития детей младшего дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошкольного учреждения.
2. Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице.
3. Внедрять новые формы и методы работы с семьей.
4. Устанавливать единые требования к процессу физического воспитания в семье и детском саду.

Основные формы взаимодействия с семьей

- Знакомство с семьей: встречи-знакомства, анкетирование семей.
- Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на спортивные праздники, создание памяток, интернет-журналов, переписка по электронной почте.
- Образование родителей: организация «материнской/отцовской школы», «школы для родителей» (лекции, семинары, семинары-практикумы), проведение мастер-классов, тренингов, создание библиотеки (медиаотеки).
- Совместная деятельность: привлечение родителей к организации семейных объединений (клуб, студия, секция), семейных праздников, прогулок, экскурсий, к участию в детской исследовательской и проектной деятельности.

«Физическая культура» в жизни детей

- Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, реко-

мендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

- Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку).

- Стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес. Создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

- Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.

- Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.

- Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции и клубы (любителей туризма, зимних видов спорта, плавания и пр.).

- Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также в городе). (Приложение № 1 План работы с родителями)

2.6. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов.

Результатами освоения программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Целевые ориентиры дошкольного образования представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Промежуточная (текущая) оценка (проводится 1 раз в полугодие или 2 раза в год) – это описание динамики формирования целевых ориентиров воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы по всем направлениям развития детей.

Итоговая оценка проводится при выпуске ребёнка из детского сада в школу и включает описание целевых ориентиров выпускника ДОО. Проводится ежегодно в подготовительной к школе группе.

Система мониторинга обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей.

Индивидуальный подход к детям с учетом уровня физической подготовленности.

В систему индивидуальной работы с детьми в процессе их физического воспитания включается учет особенностей физической подготовленности. По характеру физической подготовленности дошкольников условно можно разделить на три группы - *дети с высокими, средними и низкими показателями* основных видов движений, физических и волевых качеств.

Дети первой группы, имеющие высокие показатели физической подготовленности, отличаются быстротой и уверенностью действий, в случае неудачи не отступают от цели, а прилагают максимум усилий для достижения намеченного результата, умеют самостоятельно принимать решения, находить целесообразный способ действий, сдерживать свои чувства и желания. Им свойственно отсутствие сомнений и страха при выполнении упражнений, высокое чувство активности и самостоятельности, умение слушать воспитателя, выполнять его указания и поручения.

Детей второй группы, имеющих средние показатели физической подготовленности, характеризует неравномерность развития основных видов движений, физических и волевых качеств, разноплановость двигательного поведения. Так, наряду с высокими показателями силы, быстроты, выносливости, эти дети имеют низкие показатели ловкости и допускают много ошибок в технике сложных видов движений (прыжки, лазание и т.п.). Часть детей этой группы даже при постоянном побуждении педагога упражнение выполняют некачественно, уклоняются от заданий, требующих длительного волевого напряжения. А некоторые дети проявляют педантичную исполнительность в выполнении рекомендаций педагога, но при неудачах или допускаемых ошибках снижают активность действий и не обращают внимания на то, качественно или нет они выполняют задание.

Дети третьей группы с низкими показателями физической подготовленности (в большинстве случаев имеют низкий уровень развития физических и волевых качеств и в основном низкие количественные и качественные показатели движений) в отличие от других детей почти не прилагают усилий, чтобы заставить себя работать. В ситуациях, требующих решительности, энергичности действий, проявляют медлительность, недостаточную уверенность, неспособность преодолеть чувство страха. Только в достаточно простой обстановке они обнаруживают определенную активность, которая по мере возникновения новых трудностей уступает место более привычным формам поведения (пассивность, безразличие и т.п.).

Индивидуальная работа с детьми планируется во второй половине дня и предполагает учет индивидуальных особенностей их двигательного развития. Детям, отличающимся высокими показателями физической подготовленности, полезны задания, направленные на совершенствование их двигательных умений и навыков (кружковая работа с моторноодаренными детьми). Этому способствует выполнение знакомых движений в новых сочетаниях (игры-соревнования, упражнения в парах), из необычных исходных положений (прыжки в длину с места из

низкого приседа, бег из исходного положения лежа и т.п.), в необычных условиях (на спортивных снарядах, тренажерах).

В работе с детьми, имеющими средний и низкий уровень физической подготовленности, наряду с совершенствованием техники основных видов движений им могут предлагаться специальные задания, направленные на развитие волевых и физических качеств, которые у них недостаточно развиты, способствующие общему физическому развитию (для детей с низким уровнем физической подготовленности). Этому могут служить знакомые детям физические упражнения, подвижные и спортивные игры, рекомендуемые программой физического воспитания.

На прогулке особое внимание следует уделять развитию основных видов движений, для чего необходимо соединить условия для игр с движениями, чаще проводить, игры, во время которых все дети выполняли бы одинаковые упражнения с установкой на их качественное выполнение.

Осознанному выполнению детьми движений способствуют такие приемы, как объяснение, анализ, оценка.

Подробное и последовательное изложение техники выполнения упражнения с демонстрацией каждого его элемента необходимо детям, имеющим низкий уровень физической подготовленности.

Для детей среднего и высокого уровня в объяснении нужно подчеркнуть особенности выполнения наиболее сложных элементов движения. Объяснение можно давать в сжатой форме, ссылаясь на уже известные элементы движений.

Среди практических методов особое значение необходимо придавать повторению упражнений и игровым двигательным заданиям, однако в группе детей, имеющих высокий уровень физической подготовленности, наиболее эффективным является вариативное повторение, при котором в характер упражнения вносятся изменения. Это вызывает повышенный интерес к упражнению, способствует более качественному его выполнению. Применение игровых приемов также неоднозначно. С детьми, имеющими низкий уровень физической подготовленности, следует проводить игры, во время которых все занимающиеся выполняют одинаковые движения с установкой на их качественное выполнение. В группах детей высокого и среднего уровня физической подготовленности наиболее эффективны игры с элементами соревнования. (Приложение № 2 Система мониторинга)

III. Организационный раздел

3.1. Программно – методическое обеспечение (Таблица № 8)

Программы, технологии, методики.	Литература
1. Программы и технологии	1. Люцис К. Азбука здоровья. – М.: «Русское энциклопедическое товарищество», 2004. 2. Яковлева Л.В., Р.А. Юдина Физическое развитие и здоровье детей 3 – 7 лет. Программа «Старт». Методические рекомендации. – М.: «Владос» 2003.
2. Методические пособия	1. Аксёнова З.Ф. Спортивные праздники в детском саду. – М.: ТЦ «Сфера», 2004. 2. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. – М.: «Арти», 2005. 3. Вареник Е.А, Кудрявцева С.Г. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. – М.: ТЦ «Сфера», 2007. 4. Гаврилова В.В. Занимательная физкультура для детей 4 – 7 лет. – Волгоград: «Учитель», 2009. 5. Голощёкина М.П. Лыжи в детском саду. – М.: «Просвещение», 1972. 6. Картушина М.Ю. Зелёный огонёк здоровья. Программа оздоровления дошкольников – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2004. 7. Кириллова Ю.А., Лебедева М.Е. Интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР- 4-7 лет. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005. 8. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. – М.: Центр «Академия», 2002. 9. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. – М.: «Линка – пресс», 2000. Картушина М.Ю. Зелёный огонёк здоровья. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2004 10. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. – М.: «Линка – пресс», 2000 11. Маханёва М.Д. Воспитание здорового ребёнка. – М.: «Аркти», 1998 12. Моргунова О.Н. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005 13. Муллаева Н.Б. Конспекты – сценарии занятий по физической культуре для дошкольников. Учебно-методическое пособие. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005. 14. Рунова М.А. Радость в движении. – М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2004. 15. Фролов В.Г., Юрко Г.П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. – М.: «Просвещение», 1983. 16. Харченко Т.Е. Организация двигательной деятельности детей в детском саду. – СПб, «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2000. 17. Хухлаева Г.В. Занятия по физической культуре с детьми 2-4 лет. – М.: «Просвещение», 1992. 18. Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. – М.: Г.И.Ц. «Владос», 1999. 19. Моргунова О.Н. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ. – Воронеж: «Учитель», 2005. 20. Яблонская С.В., Цикмес С.А. Физкультура и плавание в детском саду. – М.: ТЦ «Сфера», 2008. 21. Яковлева Т.С. Спортивные праздники и развлечения. – М.: «Аркти», 2001.

3.2. Примерный перспективный план по физической культуре.

Сентябрь

Младшая

Занятия		Задачи
1	Диагностика	Учить ходить и бегать всей группой в одном направлении за инструктором, бегать в рассыпную; упражнять в прыжках на двух ногах на месте, в ползании на четвереньках по прямой (с опорой на ладони и колени), в прокатывании мяча по скамейке от черты, придерживая его одной, двумя руками. Развивать внимание, движение и речь, умение ориентироваться в пространстве; тренировать носовое дыхание, смыкание губ.
2	«Друзья»	
3	«Игрушки – погремушки»	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, всей группой, парами за инструктором, в прыжках на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой, в подлезании под шнур на четвереньках; учить сохранять равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади; знакомить действиями с мячом (как держать мяч двумя руками, переносить его на другую сторону зала, прокатывать вперёд, догонять и поднимать вверх, скатывать по наклонной доске.
4	«Игры и игрушки»	

Октябрь

Занятия		Задачи
1	«Мой домашний любимец»	Закреплять умение ходить и бегать по кругу вокруг кубиков с остановкой по сигналу; повторить упражнения в ходьбе и беге между двумя линиями; упражнять в прыжках на двух ногах вокруг предметов, в подлезании под дугу, в метании; учить перепрыгивать через шнур, расположенный на полу.
2	«Осенняя песенка»	
3	«Чудо – дерево»	Упражнять в ходьбе и беге между двумя линиями, в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд, в перепрыгивании через шнур; закреплять умения катать мяч друг другу; стоя на коленях, подлезать под шнур; учить ловить мяч от инструктора; развивать внимание.
4	«Осенние дары»	

Ноябрь

Занятия		Задачи
1	«Домашние животные»	Учить переходить с ходьбы на бег и обратно по сигналу; упражнять в ходьбе в колонне по одному, в сохранении устойчивого равновесия, в ходьбе и беге по уменьшенной площади, в мягком приземлении при прыжках, в подлезании под верёвку, в прокатывании мяча друг другу; развивать силу и глазомер, закреплять умение ловить и бросать мяч; учить подбрасывать мяч невысоко вверх и ловить его.
2	«Домашние птицы и их детёныши»	
3	«Дикие животные зимой»	Упражнять в ходьбе и беге друг за другом по кругу, в рассыпную, используя всю площадь зала, в ходьбе по уменьшенной площади опоры, в подлезании на четвереньках под дугу; учить ходить змейкой, прыгать в обруч, бросать и ловить мяч, отбивать мяч от пола; закреплять умение бросать мяч двумя руками из – за головы вдаль.
4	«Северные гости клюют рябины грозди»	

Декабрь

	Занятия	Задачи
1 2	«Пришла зима» «Зимняя песенка»	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, используя всю площадь зала, с остановкой по сигналу, в прокатывании мяча; закреплять умение ходить змейкой, прыгать с небольшой высоты; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске; развивать ловкость и глазомер.
3 4	«Морозная зима» «Дед Мороз всех зовёт вместе встретить Новый год»	Учить построению парами ходьбе в парах, пролезать в обруч на четвереньках; закреплять умение правильно координировать движения рук и ног, метания; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по доске, в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд.

Январь

	Занятия	Задачи
1 2	«Рождественская ёлочка» «Зимние развлечения»	Упражнять в равновесии; закреплять умение прыгать на двух ногах через предметы, спрыгивать со скамейки, ползать по наклонной доске (вверх и вниз) на четвереньках, отбивать мяч одной рукой о пол, метать в горизонтальную цель правой и левой рукой.
3 4	«Мебель» «Одежда, обувь»	Учить ходить переменным шагом через шнуры; упражнять в прыжках из обруча в обруч, в прокатывании мяча между предметами, в подлезании под дугу; развивать глазомер и ловкость.

Февраль

	Занятия	Задачи
1 2	«Зимние забавы» «Эмоции»	Закреплять умения правильно координировать движения рук и ног, сохранять равновесие при ходьбе по доске, упражнять в мягком приземлении при прыжках с продвижением вперёд, в отбивании мяча об пол, в прокатывании мяча друг другу, стоя на коленях, в подлезании под палку.
3 4	«Мы едем, едем, едем» «Ай да папа»	Закреплять умение ходить с перешагиванием через набивные мячи; упражнять в прокатывании мяча по скамейке, в ползании на четвереньках.

Март

	Занятия	Задачи
1 2	«Ах, какая мама» «Я и мама»	.Учить ходить по шнуру, прыгать в длину с места, отбивать мяч о пол и ловить его двумя руками, после удара об стенку, лазать по наклонной лесенке; упражнять в ходьбе парами, беге врассыпную.
3 4	«Что я знаю о себе» «Ты да я, да мы с тобой»	Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу, в прыжках в длину с места, в лазании по наклонной доске, в прокатывании и сбивании мячом кегли; учить ходить по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой.

Апрель

	Занятия	Задачи
1 2	«Весенняя песенка» «Земля, воздух и вода»	Упражнять в ходьбе и беге, в прыжках, в метании, в лазании по наклонной доске; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке
3 4	«Водичка - водичка» «Букашки – таракашки»	Упражнять в ходьбе и беге друг за другом по кругу, врассыпную, в ползании по скамейке на четвереньках; закреплять умения бросать мяч вверх и ловить его, отбивать мяч о пол, мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места; учить перебрасывать мяч через верёвку.

Май

	Занятия	Задачи
1 2	«Мальчики и девочки» «Мама, папа, я»	Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в противоположную сторону, в подлезании под шнур, в перепрыгивании через шнур; учить ходить и бегать со сменой ведущего; закреплять умения энергично катать мяч по полу, не отрывая от него рук, бросать мяч от груди.
3 4	«Всё мы делаем вместе» «Мир вокруг»	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную с нахождением своего места, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре, в прыжках через скакалку, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании мяча о пол, в подлезании под дугу; развивать ловкость, воспитывать смелость.

Сентябрь

Занятия		Задачи
1 2	Диагностика	Упражнять в равновесии при выполнении прыжков в высоту до предмета, в лазании, в бросании мяча вдаль двумя руками из-за головы, от груди, из разных положений; закреплять умения метать вдаль правой и левой рукой от плеча, катать обруч между предметами.
3 4	"Весёлые игрушки" «Осень- запасиха»	Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его, в отбивании мяча о пол и ловле его двумя руками, в равновесии, в прыжках в длину с места, в подлезании под шнур; закреплять умения бросать мяч из-за головы и ловить его в парах.

Октябрь

Занятия		Задачи
1 2	«Домашние животные осенью» «Улетают – улетели»	Упражнять в равновесии, в прыжках в высоту, в прыжках из обруча в обруч, в катании мяча перед собой двумя руками по полу; закреплять умение прокатывать мяч между двумя линиями, подлезать под верёвку, не касаясь руками пола, учить перебрасывать мяч друг другу по кругу из-за головы, бросать мяч от головы через сетку.
3 4	«Чудо – дерево» «Зелёные просторы нашего города»	Учить отбивать мяч о пол одной рукой, бросать из-за головы через сетку; упражнять в равновесии, в лазании по гимнастической лестнице, в прыжках боком с продвижением вперёд через верёвку.

Ноябрь

Занятия		Задачи
1 2	«Домашние животные» «Домашние птицы и их детёныши»	Упражнять в равновесии, лазании по гимнастической лестнице; закреплять умения спрыгивать с высоты 20 - 25 см., прыгать в высоту до предмета, катать мяч друг другу, лазать по гимнастической лестнице; развивать мелкие мышцы рук.
3 4	«Наши добрые дела»	Учит бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо, ползать на животе по полу; упражнять в мягком приземлении при спрыгивании с высоты 30см, в перешагивании с предмета на предмет.

Декабрь

Занятия		Задачи
1 2	«Деревья» «Лес»	Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в ползании по скамейке на животе; закреплять умение бросать мяч из-за головы через сетку, скатывать мяч по наклонной доске с попаданием в предмет.
3 4	«Снежные птицы» «Новогодняя песенка»	Упражнять в равновесии, в прыжках, в метании, в ползании на четвереньках; развивать координацию движений, мелкие мышцы рук.

Январь

Занятия		Задачи
1 2	«Здравствуй, Зимушка-Зима» «Рождественская ёлочка»	Упражнять в равновесии; закреплять умение прыгать на двух ногах через предметы, спрыгивать со скамейки, ползать по наклонной доске (вверх и вниз) на четвереньках, отбивать мяч одной рукой о пол, метать в горизонтальную цель правой и левой рукой.
3 4	«Мебель» «Одежда»	Упражнять в метании, в равновесии, в прыжках через обручи, в прыжках со скамейки, в подлезании прямо и боком.

Февраль

Занятия		Задачи
1 2	«Зимние забавы» «А мы саночки возьмём и на улицу пойдём»	Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в прыжках в высоту, в спрыгивании с высоты, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании о пол правой и левой рукой и ловле после отскока, в пролезании в обруч прямо и боком, в скатывании мяча по наклонной доске с попаданием в предмет; закреплять умение выполнять основные движения в быстром темпе; учить катать мяч двумя руками.
3 4	«Мы поедим, мы помчимся» «Мой папа самый лучший»	Развивать координацию движения; упражнять в равновесии, в прыжках со скамейки, в ползании на четвереньках по скамейке, в подбрасывании мяча вверх и ловле двумя руками, в ударах о пол и ловле после отскока; закреплять умение перебрасывать мяч двумя и одной руками через препятствия.

Март

	Занятия	Задачи
1 2	«Семья» «Мамин день»	Упражнять в равновесии, в прыжках из обруча в обруч, в лазании по лестнице, в катании обруча между предметами; закреплять умения лазать по лестнице приставным и чередующимся шагом, пролезать прямо и боком в обруч.
3 4	«Семья» «Я вырасту здоровым»	Упражнять в беге змейкой между предметами, в равновесии в метании; закреплять умение прыгать в длину с места.

Апрель

	Занятия	Задачи
1 2	«Здравствуй, матушка Весна» «Земля и Солнце»	Закреплять умения выполнять основные виды движений осознанно, быстро и ловко, метать, лазать; учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой; упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места.
3 4	«Моё здоровье»	Учить играть с элементами соревнования; закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо из-за головы, от груди; упражнять в лазании по гимнастической стенке, в прыжках в длину с места, через верёвку боком, в пролезании прямо и боком в обруч.

Май

	Занятия	Задачи
1 2	«Мама, папа, я – спортивная семья» «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	Учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, играть в игры с элементами соревнования, лазать по гимнастической стенке и переходить с одного пролёта на другой; закреплять умение выполнять основные виды движений осознанно, быстро и ловко; упражнять в прыжках через верёвку боком.
3 4	«Путешествуй вместе снами» «Мир вокруг нас»	Развивать координацию движений; упражнять в равновесии, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в ударах о пол и ловле после отскока от пола, в метании мешочков в вертикальную цель, в равновесии, в прыжках в длину с места; учить прыгать через короткую скакалку.

Сентябрь

	Занятия	Задачи
1 2	Диагностика	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу инструктора, в равновесии, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладонях и коленях; учить прыгать по кругу с мячом, зажатым между колен; развивать глазомер.
1 2	«Охрана и укрепление здоровья людей» «Кто не ленится, тот урожаем гордится»	Упражнять в ходьбе и беге, в пролезании в обруч боком, в равновесии, в прыжках с продвижением вперёд; развивать ловкость, глазомер, координацию движений.

Октябрь

	Занятия	Задачи
1 2	«У каждой пташки свои замашки» «Лес наше богатство»	Развивать точность движений; упражнять в равновесии, в лазании, в прыжках, в подлезании под дугу прямо и боком; закреплять умение владеть мячом.
3 4	«Чудо-дерево» «Сибирский край»	Упражнять в ходьбе и беге, равновесии, прыжках, ползании по скамейке на животе; развивать ловкость, координацию движений, глазомер.

Ноябрь

	Занятия	Задачи
1 2	«Мой город особому мне дорог» «Наша родина – Россия»	Упражнять в беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в противоположную сторону, в равновесии, в прыжках; закреплять умение ползать по гимнастической скамейке на четвереньках, перебрасывать мяч друг другу разными способами.
3 4	«Культура и традиции русского народа»	Упражнять в ходьбе и беге змейкой, в равновесии, в метании, в лазании; закреплять умение прыгать через шнур; учить детей играть в русские народные игры; формировать доброжелательное отношение друг к другу

Декабрь

	Занятия	Задачи
1 2	«Пришла волшебница Зима» «Дикие животные зимой»	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с сохранением определённой дистанции друг от друга, в равновесии, в прыжках, в метании, в лазании.
3 4	«Снежные птицы» «Новогодняя сказка»	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках на двух ногах, зажатым между ног мячом; формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; развивать ловкость и глазомер.

Январь

	Занятия	Задачи
1 2	«Сказка Рождества»	Закреплять умение перебрасывать мяч в парах разными способами, влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в перепрыгивании через шнуры на двух ногах без паузы; развивать равновесие.
3 4	«Мороз велик, да стоять не велит» «Вместе играть веселее»	Упражнять в пролезании в обруч, в равновесии, в прыжках, в метании; учить лазать по гимнастической стенке, переходить с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали.

Февраль

	Занятия	Задачи
1 2	«Госпожа Метелица» «Валентинкин день»	Учить метать мешочки в горизонтальную цель; закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек; упражнять в прыжках с ноги на ногу с продвижением вперёд.
3 4	«Лучше папы друга нет» «Богатыри земли русской»	Закреплять умение подниматься по гимнастической лестнице; упражнять в сохранении равновесия, в прыжках из обруча в обруч в забрасывании мяча в баскетбольное кольцо; развивать ловкость, глазомер.

Март

	Занятия	Задачи
1 2	«Наши мамы» «Мамин день»	Упражнять в колонне по одному с перестроением в пары и обратно, в подлезании под шнур правым и левым боком, в равновесии, в прыжках через короткий шнур; закреплять умение метать в горизонтальную цель, перекатывать мяч в парах.
3 4	«Мама, папа, я-здоровая семья»	Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу, в равновесии, в ходьбе по канату с мешочком на голове, в прыжках в высоту с разбега, в подлезании под дугу, развивать ловкость и глазомер.

Апрель

	Занятия	Задачи
1 2	«Мама, папа, я - спортивная семья»	Упражнять в ходьбе и беге, прыжках и метании; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие.
3 4	«Весна красная! Приди, Весна с радостью»	Упражнять в ходьбе и беге с чередованием в бросании мяча в корзину, в перепрыгивании через шнур, в ползании по скамейке на животе; закреплять умение лазать по верёвочной лестнице.

Май

	Занятия	Задачи
1 2	«Мир на всей планете» «Праздник радости и счастья»	Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в противоположную сторону, в непрерывном беге между предметами (до 2 минут), в подлезании под шнур, в перебрасывании набивного мяча друг другу, в забрасывании мяча в кольцо.
3 4	Диагностика	Учить бегать на скорость, прыгать через скакалку; отрабатывать навыки метания мешочков в обруч; упражнять в подлезании под дугу, в прыжках в длину с места.

Сентябрь**Подготовительная**

	Занятия	Задачи
1 2	Диагностика	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с чётким фиксированием поворотов, по кругу с остановкой по сигналу, в сохранении равновесия, в прыжках, в метании, в лазании, в разнообразных действиях с обручем, в различных способах выполнения хвата обруча; закреплять основные виды движений; развивать координацию движений, ловкость рук, ориентирование в пространстве; учить соблюдать правила игр.
3 4	«Планета детства» «Каков уход, таков и плод»	Упражнять в разных видах ходьбы и бега, в катании в парах мяча, в бросании мяча от груди, снизу, назад через голову в парах; закреплять устойчивое равновесие, уметь группироваться в прыжках, выполнять упражнения со средним мячом; развивать ловкость движений с предметами, быстроту реакции, выносливость, ориентирование в пространстве, внимание, психомоторные функции, укреплять мелкие мышцы рук. Оздоровливаем стопы ног, возбуждая активные точки.

Октябрь

	Занятия	Задачи
1 2	«Лес наше богатство» «Птицы»	Упражнять в равновесии; закреплять умение группироваться в прыжках через канат, ритмично влезать на гимнастическую стенку и спускаться с неё, бросать мяч в баскетбольное кольцо одной и двумя руками после ведения мяча, уверенно выполнять разнообразные упражнения с мячом; основные виды движений, добиваясь точного, выразительного, энергичного выполнения всех видов движений; развивать координацию движений.
3 4	«Краски осени»	Закреплять умение выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, основные виды движений осознанно, быстро и ловко, упражнения с гимнастической палкой; учить преодолевать двигательные трудности; развивать ловкость, координацию движений, внимание, быстроту реакции; укреплять мышцы кистей рук.

Ноябрь

	Занятия	Задачи
1 2	«Край родной, навек любимый» «Наша Родина Россия»	Упражнять в равновесии, в прыжках, в лазании по канату, в метании; закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе; развивать координацию движений, быстроту реакции, силу, ловкость, ориентировку в пространстве, укреплять мышцы стоп.
3 4	«Права человека» «Культура и традиции русского народа»	Развивать физические и волевые качества, мышечную силу, ловкость, быстроту движений, умение выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, упражнения на повышенной опоре; на сохранении равновесия; упражнять в прыжках через набивные мячи; учить прокатывать набивные мячи руками и ногами. Закрепить умение ориентироваться в пространстве, понятий «такой же», «одинаковые»; развивать речь.

Декабрь

Занятия		Задачи
1	«Рыбки по волнам несутся, на морских лугах пасутся»	Развивать координацию движений, глазомер, быстроту реакции, ловкость, силу, ориентировку в пространстве, двигательные навыки в прыжках, в ползании змейкой; упражнять в равновесии
2	«Содержание домашних птиц и уход за ними»	
3	«Снежные птицы»	Развивать глазомер, умение бросать мяч друг другу а парях, ловкость, силу, быстроту реакции, умение владеть телом и управлять движениями на ограниченной площади; упражнять в равновесии, в прыжках на одной ноге через обручи; закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе.
4	«Новогодний карнавал»	

Январь

Занятия		Задачи
1	«Коляда, коляда, отвори ворота»	Учить прыгать через короткую скакалку, правильно держать скакалку за её концы, вращать скакалку; упражнять в равновесии; отрабатывать навыки метания, лазания; помочь в преодолении двигательных трудностей.
2	«Пришёл мороз - береги уши и нос»	
3	«Зимние игры и забавы»	Учить прыгать на батуте; познакомить с упражнением «уголок» на гимнастической лестнице; упражнять в равновесии, метании, в лазании; закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе; развивать ловкость движений, силу, быстроту реакции.
4		

Февраль

Занятия		Задачи
1	«Это наша русская зима»	Упражнять в равновесии; закреплять умения выполнять основные движения в быстром темпе, прыгать в высоту, вести мяч, лезть по канату; развивать зрительное восприятие, устойчивость созданных конструкций из кубиков, ориентировку в пространстве; укреплять мелкие мышцы рук.
2	«День святого Валентина»	
3	«Наша Армия»	Активизировать двигательную деятельность через игровые упражнения с палкой; укреплять мышцы кистей рук, стоп; закреплять умение правильно выполнять разнообразные хваты в упражнениях с гимнастической палкой; учить прыгать через длинную скакалку с места; развивать двигательные навыки в равновесии, в лазании по гимнастической лестнице; воспитывать волевые качества, умение ставить цель и достигать её в соревнованиях.
4	«Мой папа самый лучший»	

Март

	Занятия	Задачи
1 2	«День мам» «Весна, весна»	Учить прыгать через большой обруч, бороться за достижение своей цели; упражнять в равновесии, в лазании; закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо с места, в прыжке, вести мяч; развивать координацию движений, ловкость, быстроту, силу.
3 4	«Золотые руки мастеров» «Книга поможет в труде, выручит в беде»	Упражнять в прыжках, в метании, в равновесии, в лазании по канату; учить прыгать через скамейку, соблюдать правила игры; развивать координацию и ловкость.

Апрель

	Занятия	Задачи
1 2	«В здоровом теле – здоровый дух» «На космических просторах»	Закреплять умение выразительно, осознанно, быстро и ловко выполнять основные виды движений; упражнять в лазании по канату, в прыжках через скакалку, на двух ногах, в метании.
3 4	«Говорят, пришла весна» «Эти мудрые русские сказки»	Закреплять умение бросать мяч в парах, прыгать через короткую скакалку, лазать по канату; развивать мышцы рук; упражнять в равновесии, в лазании.

Май

	Занятия	Задачи
1 2	«Семейные ценности»	Упражнять в равновесии, в лазании по верёвочной лестнице; учить прыгать с разбега; закреплять умение метать вдаль.
3 4	Диагностика	Закреплять умения выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, прыгать на батуте, вести мяч, технику бросков; упражнять в равновесии, в лазании по канату; развивать координацию, ловкость.

3.3. Организация развивающей предметно –пространственной среды

Наименование	Психолого-педагогическое назначение
Физкультурный зал	<ul style="list-style-type: none">• Утренняя гимнастика• Спортивные праздники• Физкультурные досуги• Укрепление здоровья детей• Приобщение к здоровому образу жизни• НОД

3.4. Учебно – материальное обеспечение

Физкультурный зал	Оснащение
<ul style="list-style-type: none">• Физкультурные занятия• Спортивные досуги• Развлечения, праздники	<ul style="list-style-type: none">• Спортивное оборудование для прыжков, метания, лазания• Шкафы для мелкого спортивного оборудования• Шкаф с методической литературой

План работы по взаимодействию с родителями

Младший дошкольный возраст (3 – 4 года)

Месяц	Форма	Тема	Цель
Сентябрь	Анкета, памятка	«Физическая культура и оздоровление».	Выявить уровень знаний родителей по физкультурно-оздоровительному направлению
Октябрь	Консультация, рекомендации	«Здоровье в порядке – спасибо зарядке»	Привлечь родителей к активному участию в спортивной жизни малыша.
Ноябрь	Памятка	«Ребенок дома»	Дать рекомендации по укреплению здоровья часто болеющих детей.
Декабрь	Рекомендации, буклет	Семья - главный показатель здорового образа жизни	Дать рекомендации по формированию у детей потребности к здоровому образу жизни в семье
Январь	Памятка консультация	Активный детский отдых зимой	Познакомить родителей с особенностями организации обучения зимним видам спорта. Создать мотивацию для совместного проведения досуга в зимний период.
Февраль	Буклет, рекомендации	Практические приемы массажа и самомассажа, как способ развития мелкой моторики рук	Привлечь родителей к развитию мелкой моторики детей
Март	Консультация	Приобщение детей дошкольного возраста к физической культуре и спорту	Привлечь родителей к развитию физических качеств детей.
Апрель	Рекомендации, памятка	Эффективное средство профилактики и коррекции стрессового состояния ребенка. Физкультурная терапия.	Дать родителям рекомендации по профилактики стрессового состояния ребёнка.
Май	Рекомендации	Каким видом спорта можно заниматься летом?	Помочь родителям организовать активный семейный отдых летом.

Средний дошкольный возраст (4 – 5 лет)

Месяц	Форма	Тема	Цель
Сентябрь	Анкета, памятка	«Физическая культура и оздоровление».	Выявить уровень знаний родителей по физкультурно-оздоровительному направлению
Октябрь	Памятка	«Ребенок дома».	Обсудить меры по укреплению здоровья часто болеющих детей
Ноябрь	Консультация Рекомендации	«Спортивные неудачи».	Дать рекомендации родителям, как справиться детям со спортивными поражениями
Декабрь	Рекомендации, буклет	Семья - главный показатель здорового образа жизни	Дать рекомендации по формированию у детей потребности к здоровому образу жизни в семье.
Январь	Памятка консультации	Активный детский отдых зимой.	Познакомить родителей с особенностями организации обучения зимним видам спорта. Создать мотивацию для совместного проведения досуга в зимний период.
Февраль	Буклет, рекомендации	Гимнастика вдвоём.	Привлечь родителей к развитию физических качеств детей
Март	Консультация	Приобщение детей дошкольного возраста к физической культуре и спорту	Привлечь родителей к развитию физических качеств детей.
Апрель	Рекомендации, памятка	Эффективное средство профилактики и коррекции стрессового состояния ребенка. Физкультурная терапия.	Дать родителям рекомендации по профилактики стрессового состояния ребёнка.
Май	Рекомендации	Каким видом спорта	Помочь родителям организовать активный отдых можно заниматься летом?

Старший дошкольный возраст (5 – 6 лет)

Месяц	Форма	Тема	Цель
Сентябрь	Анкета, памятка	«Физическая культура и оздоровление».	Выявить уровень знаний родителей по физкультурно-оздоровительному направлению
Октябрь	Консультация	«Обеспечение безопасности дошкольников во время занятий физической культурой и спортом дома»	Расширять сотрудничество семьи и детского сада
Ноябрь	Консультация, рекомендации	«Спортивные неудачи».	Дать рекомендации родителям, как справиться детям со спортивными поражениями.
Декабрь	Рекомендации, буклет	Семья - главный показатель здорового образа жизни	Дать рекомендации по формированию у детей потребности к здоровому образу жизни в семье
Январь	Рекомендации, буклет	«Лыжи для здоровья».	Познакомить родителей с комплексом физических упражнений для формирования ловкости, быстроты при обучении детей ходьбе на лыжах.
Февраль	Беседа, памятка	«Выбор спортивного оборудования для занятия спортом в зимний период».	Помочь родителям приобщать детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье; пропаганда здорового образа жизни.
Март	Буклет, рекомендации	Гимнастика вдвоём.	Развить у детей и родителей умение настраиваться друг на друга, чувствовать партнера в совместной двигательной-игровой деятельности.
Апрель	Рекомендации, памятка	Укрепляем осанку	Дать рекомендации для сохранения правильной осанки и укрепления позвоночника.
Май	Консультация, памятка	Активный семейный отдых летом	Помочь родителям организовать активный семейный отдых летом.

Старший дошкольный возраст (6 – 7 лет)

Месяц	Форма	Тема	Цель
Сентябрь	Тест, анкета, Памятка	Какое место занимает физкультура в вашей семье?	Дать рекомендации для выбора семейного вида спорта.
Октябрь	Консультация	«Обеспечение безопасности дошкольников во время занятий физической культурой и спортом дома»	Расширять сотрудничество семьи и детского сада
Ноябрь	Консультация Рекомендации	«Спортивные неудачи».	Дать рекомендации родителям, как справиться детям со спортивными поражениями.
Декабрь	Рекомендации, буклет	Семья - главный показатель здорового образа жизни	Дать рекомендации по формированию у детей потребности к здоровому образу жизни в семье.
Январь	Рекомендации, буклет		«Лыжи для здоровья». Познакомить родителей с комплексом физических упражнений для формирования ловкости, быстроты при обучении детей ходьбе на лыжах.
Февраль	Беседа, памятка	«Выбор спортивного оборудования для занятия спортом в зимний период».	Помочь родителям приобщать детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье; пропаганда здорового образа жизни.
Март	Рекомендации, памятка	«Укрепляем осанку»	Дать рекомендации для сохранения правильной осанки и укрепления позвоночника.
Апрель	Буклет, рекомендации	«Всемирный день здоровья»	Гимнастика вдвоём. Развить у детей и родителей умение настраиваться друг на друга, чувствовать партнера в совместной двигательной-игровой деятельности.
Май	Рекомендации, консультация	Активный отдых летом или как провести его с пользой?	Помочь родителям организовать активный семейный отдых летом.