

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №7 г. Беслана»»**

Приложение к основной общеобразовательной программе

РАССМОТРЕНА
Педагогическим советом
протокол № 1
от 31.09 2022г.



МБДОУ
Бозанова
09.2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по осуществлению образовательной деятельности
по образовательной области «Физическое развитие»

Срок реализации: 1 год

Составил инструктор
по физической культуре : Дауев Т.К.

г. Беслан
2022г.

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ инструктора по физической культуре

Природа наделила детей врожденным стремлением к движению. Потребность в двигательной активности детей настолько велика, что педагоги называют дошкольный возраст «возрастом двигательной активности».

В процессе обучения дошкольников физической культуре в дошкольном образовательном учреждении происходит повышение функциональных возможностей детского организма, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные навыки.

Рабочая программа показывает как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей физического развития детей дошкольного возраста педагог создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с ФГОС.

Данная Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Уставом и нормативными документами ДОУ;
- Федеральным законом РФ от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- СанПин 2.4.1.3049-13;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. N 1014 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- Федеральным государственным стандартом дошкольного образования от 17.10.2013 № 1155.

В данной рабочей программе представлены занятия, разработанные на основе значений о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей дошкольного возраста. Занятия построены по общепринятой структуре и включают обучение основным видам движений, комплексы упражнений общеразвивающего характера с различными предметами и подвижные игры.

Цель образовательной области «Физическое развитие, образовательной деятельности «Физическая культура»: 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.

Содержание

1. Целевой раздел

1.1. Обязательная часть:

- Пояснительная записка.
- Цели и задачи реализации программы.
- Принципы формирования программы.
- Основные подходы к формированию программы.
- Возрастные особенности детей конкретного возраста.
- Планируемые результаты освоения программы.

1.2. Часть, формируемая участниками образовательных отношений.

2 Содержательный раздел

2.1. Обязательная часть.

- Образовательная область «Физическое развитие».

Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка (цель, задачи, планирование, методическое обеспечение):

2.2. Часть, формируемая участниками образовательных отношений.

3. Организационный раздел.

3.1. Обязательная часть

- Объем образовательной нагрузки.
- Комплексно - тематический план (содержание разделов и тем в соответствии с основной образовательной программой).
- Социальное партнерство с родителями.
- Условия реализации рабочей программы (развивающая предметно-пространственная среда, наглядный материал по комплексно-тематическому планированию, развивающая среда участка группы, методическое обеспечение).

3.2. Часть, формируемая участниками образовательных отношений.

3.3. Дополнительный раздел

3.4. Презентация программы для родителей

Целевой раздел

1.1. Обязательная часть

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная Рабочая программа разработана в соответствии с:

- Уставом и нормативными документами ДОУ
- Федеральным законом РФ от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- СанПин 2.4.1.3049-13;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. N 1014 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования от 17.10.2013 № 1155.

С учетом основной общеобразовательной программы дошкольного образования Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №12 г. Беслана»

Разработана с учетом Примерной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой и др.: ООО «Издательство «Мозаика-синтез» 2014г.

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.

Приоритетным направлением в работе с детьми дошкольного возраста должно быть физическое воспитание дошкольников, направленное 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.

Физическое воспитание дошкольников должно предусматривать систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений; достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий; многовариативность форм физкультурно - оздоровительной работы и активного отдыха детей, возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений; частую смену нагрузок и отдыха в режиме дня ребенка; преемственность в деятельности детей разных возрастных групп дошкольной образовательной организации; гибкий график проведения оздоровительных мероприятий в зависимости от состояния здоровья, утомления, климатических и погодных условий; сезонность применения физических упражнений; ежедневное проведение занятий по физической культуре; взаимосвязь задач физического воспитания с другими сторонами воспитания.

Организационными формами работы по физической культуре в дошкольной образовательной организации являются: физкультурные занятия; физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, физкультминутки, закалывающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями); активный отдых (физкультурные досуги, спортивные праздники, Дни здоровья, туристические походы); самостоятельная двигательная деятельность детей; работа с семьей. Самостоятельная двигательная деятельность детей дошкольного возраста протекает под наблюдением педагога. Содержание и продолжительность заня-

тий физическими упражнениями определяются самими детьми. Характер этих занятий зависит от индивидуальных данных, подготовленности, возможностей и интересов дошкольников. Успешное решение задач физического воспитания возможно лишь при осуществлении индивидуального подхода к детям во взаимосвязанной работе дошкольной образовательной организации и семьи.

Все формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневные занятия ребенка физической культурой.

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

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

Цели Программы:

- Сохранение единства образовательного пространства относительно уровня дошкольного образования.
- Формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.
- Обеспечение развития личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей.
- Создание условий для развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности

Оздоровительные задачи:

- охрана жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма. Учитывая специфику данного термина, оздоровительные задачи физического воспитания определяются применительно к каждой возрастной группе воспитанников в более конкретной форме:
 - помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно-суставного аппарата, способствовать развитию всех групп мышц (особенно - мышщ-разгибателей), формированию опорно-двигательного аппарата и развитию двигательного анализатора;
 - способствовать правильному соотношению частей тела и правильному функционированию внутренних органов, совершенствованию деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем, развитию органов чувств, функции терморегуляции и центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность).

Образовательные задачи:

- формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств и двигательных способностей, передачу простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте.

Воспитательные задачи:

- формирование культурно - гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни, формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям. Благодаря физическому воспитанию создаются благоприятные условия:
 - воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);
 - формирование положительных черт характера (организованность, скромность и др.);
 - формирование нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

Принципы и подходы к формированию Программы

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

Данная программа построена на основе **качественного подхода** к проблеме развития психики ребенка. Качественный подход постулирует, что психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослой особи. Это положение развивается в трудах двух крупнейших психологов XX столетия - Льва Семеновича Выготского и Жана Пиаже.

Возрастной подход

Возрастной подход к развитию 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.

Исходя из положения, что в основе развития лежит, прежде всего, эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности его поведения. Идея о поступательном развитии ребенка главным образом за счет его личностного развития принципиально противоположна господствующим в современной педагогике идеям о приоритете интеллектуального развития.

- *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 нагрузки 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.

Кроме принципов, выделяются методы физического развития и воспитания. Традиционно различаются три группы методов.

1. *Наглядные методы*, к которым относятся:

- имитация (подражание);

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

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

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

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

- *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

- *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;

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

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

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

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Поэтому, кроме рационального режима занятий, отдыха, питания и сна, каждое ДОО составляет модель двигательного режима, которая включает в себя всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную.

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

1. Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять 50 – 60 % периода бодрствования.

2. Разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и гимнастика пробуждения с закаливающими процедурами, физкультминутки, динамический час, занятия по интересам.

3. Физические досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.

4. Самостоятельная двигательная деятельность является критерием, определяющим степени овладения двигательными умениями. Если дети легко, свободно и творчески используют движения, значит, они в полной мере освоили их в организованных формах работы.

5. С детьми, отстающими в двигательном развитии необходимо систематически проводить коррекционную, дифференцированную и индивидуальную работу.

6. Вся физкультурно - оздоровительная работа проводится в тесном единстве с семьей. Родителей знакомят с физкультурной работой в детском саду, информируют об уровне подготовленности ребенка (индивидуальная карта), приглашают участвовать в совместных занятиях (непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, досуги, праздники, Дни здоровья, походы и экскурсии); рекомендуют организовать здоровый образ жизни (двигательный режим) в семье; предлагают специальную литературу и видеофильмы, изучают опыт использования физической культуры в семье.

Очень важной, составной частью гармонической личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства.

Возрастные особенности детей II младшей группы (от 3 до 4 лет)

Четвертый год жизни - это возраст, когда ребенок вступает в период дошкольного детства. Версоровские показатели физического развития между девочками и мальчиками в 3-4 года почти одинаковы: рост составляет 92-99 см, масса тела 14-16 кг.

Особенности опорно-двигательного аппарата: физиологические изгибы позвоночника ребенка четвертого года жизни неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Суставы пальцев могут деформироваться (например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина). Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, постоянно опущенная голова) могут стать привычными, нарушается осанка. А это, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания. В период 3-4 лет диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Детям, особенно в начале четвертого года жизни, легче даются движения всей рукой, поскольку крупная мускулатура в своем развитии опережает мелкую. Поднимание рук вверх, в стороны, наклоны, покачивания и повороты туловища одновременно способствуют овладению своим телом. В 3-4 года у ребенка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и ребенок не может сидеть или стоять, не меняя позы.

Четвертый год жизни ребенка характеризуется особенностью развития дыхательной системы - к 3-4 годам устанавливается легочный тип дыхания, но строение легочной ткани не завершено, поэтому легочная вентиляция ограничена. Ребенок трех-четырёх лет еще не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. Очень полезны для малышей упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, теннисными шариками, мелкими надувными игрушками, лежащими на воде.

Сердечнососудистая система по сравнению с органами дыхания лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии сильных нагрузок. Скорость кровотока у детей больше, чем у взрослых. Кровяное давление в среднем составляет 95/58 мм ртутного столба. В дошкольном возрасте происходит совершенствование строения и деятельности центральной нервной системы. К трем годам у ребенка бывает обычно достаточно развита способность к анализу и синтезу воздействий окружающей среды.

На четвертом году жизни ребенок владеет большим объемом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные действия, соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

Внешне это выражается в лишних движениях, суетливости. Часто наблюдается повышенная возбудимость, и это приводит к быстрой утомляемости детей.

Возрастные особенности детей средней группы (от 4 до 5 лет)

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков-100,3 см, а пятилетних-107,5 см. Рост (средний) девочек четырехлет-99,7 см, пяти лет- 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес рост, объем головы - объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг.

Организуя двигательную деятельность детей, воспитатель должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирает такие, чтобы ребята использовали всю площадь зала или участка.

Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15-20 мин., с перерывом на отдых. Отдыхая (2-3 минуты), дети могут постоять на лыжах, посмотреть на заснеженные деревья. В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на расстояние не более 2 км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 мин. пути и в середине экскурсии - привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса.

Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног - не более 5-6 повторений.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. Поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Сердечнососудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов.

К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

Возрастные особенности развития детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7-10 см. Средний рост Дошкольника 5 лет составляет около 106,0-107,0 см, а масса тела 17-18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста - 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа, и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого

равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

Впервые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92-95 ударов в минуту. К семи-восемью годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Жизненная емкость легких у пяти - шестилетних детей в среднем равна 1100-1200 см³, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем - 25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц³ воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2-7 раз, а при беге - еще больше.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6-0,8 км до 1,2-1,6 км.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников, с учетом

проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамики и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы (Целевые ориентиры)

	<i>Четвертый год жизни</i>	<i>Пятый год жизни</i>	<i>Шестой год жизни</i>	<i>Седьмой год жизни</i>
<i>О чем узнают дети</i>	<p>Постепенно дети узнают и называют разные способы ходьбы, построений, прыжков, ползания и лазания, катания, бросания и ловли; исходные положения выполнения общеразвивающих упражнений (стоя, сидя, лежа); новые физкультурные пособия (мячи, ленты, погремушки, кубики и другие), их свойства и возможные варианты их использования. Дети осваивают простейшие общие для всех правила в подвижных играх, узнают о возможности передачи движениями повадок знакомых им животных, птиц, насекомых.</p> <p>Дети знакомятся со спортивными упражнениями: ходьбой на лыжах, ездой на велосипеде, учатся ориентироваться в пространстве, узнают разные способы построений.</p>	<p>Дети узнают о том, что можно выполнять общеразвивающие упражнения в разном темпе (умеренном, быстром, медленном), с разными предметами; в этих упражнениях разнообразные движения рук (одновременные и поочередные, махи, вращения), требования к правильной осанке во время ходьбы и в положениях стоя и сидя, разные виды бега. Результат в упражнении зависит от правильного выполнения главных элементов техники: в беге - от активного толчка и выноса маховой ноги, в прыжке в длину с места - от энергичного отталкивания и маха руками вперед-вверх. Дети узнают основные требования к технике ловли и отбивания мячей от пола, ползанию разными способами, лазанию по лестнице чередующимся шагом одноименным способом, исходному положению и замаху при метании вдаль. Знакомятся с некоторыми подводными упражнениями. Узнают новое о спортив-</p>	<p>Дети узнают новые порядковые упражнения: перестроения в 2 и 3 звена, способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, возможные направления и разную последовательность действий отдельных частей тела. Узнают, что хороший результат в основных движениях зависит от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге - от выноса голени маховой ноги вперед. Узнают особенности правильного выполнения равномерного бега в среднем и медленном темпах, прыжков в длину и высоту с разбега «согнув ноги», прыжков со скакалкой, разных способов метания в цель и вдаль, лазания по лестнице разноименным способом, скользящего лыжного хода. Знакомятся со специальными подводными упражнениями. Узнают разнообразные упражнения, входящие в «школу мяча». Знакомятся с новыми спортивными играми. В подвижных играх осваивают новые правила, варианты их изменения,</p>	<p>Дети узнают новые способы построений и перестроений, разноименные, разнонаправленные, поочередные движения в общеразвивающих упражнениях, парные упражнения. Узнают новые варианты упражнений с мячами разного размера, требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату, новые спортивные игры, правила спортивных игр.</p>

		<p>ных упражнениях: зимой можно скользить по ледяным дорожкам с разбега. Дети узнают новые подвижные игры, игры с элементами соревнования, новые правила в играх, действия водящих в разных играх. Узнают, что в ритмических движениях существуют разные танцевальные позиции, движения можно выполнять в разном ритме и темпе, что по музыкальному сигналу можно перестраиваться знакомым способом. Дети узнают новые физкультурные пособия (разные виды мячей, лент, флажков, обручей, гимнастических палок и другие), знакомятся с их свойствами и возможными вариантами их использования в соответствии с этими свойствами. Дети узнают специальные упражнения на развитие физических качеств.</p>	<p>выбора ведущих.</p>	
<p>Что ос- ваивают дети</p>	<p>Построения и перестроения. Порядковые упражнения. Повороты на месте. Общеразвивающие упражнения: с предметами и без предметов; в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Основные движения: разные виды ходьбы с заданиями; бег со</p>	<p>Порядковые упражнения (построения и перестроения, повороты в движении); общеразвивающие упражнения; исходные положения; одновременные и поочередные движения рук и ног, махи, вращения рук; темп (медленный, средний, быстрый).</p>	<p>Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена. Общеразвивающие упражнения: способы выполнения упражнений с различными предметами, направления и последовательность действий отдельных частей тела. Основ-</p>	<p>Порядковые упражнения: способы перестроения; общеразвивающие упражнения: разноименные и одноименные упражнения; темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением; упражнения в парах и подгруппах; основные движения: в беге - работу рук;</p>

сменной темпа и направления; прыжок в длину с места двумя ногами и в глубину (спрыгивание). Катание, бросание, метание: прокатывание предмета, упражнения с мячом (отбивание и ловля); бросание предметов одной и двумя руками горизонтально и вертикально в цель, вдаль. Лазание приставным шагом, перелезание и пролезание через предметы и под ними. Ритмические упражнения. Спортивные упражнения: катание на трехколесном велосипеде; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых. Подвижные игры. Основные правила игр.

По мере накопления двигательного опыта у малышей формируются следующие новые двигательные умения:

- строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место;
- начинать и заканчивать упражнения по сигналу;
- сохранять правильное положение тела, соблюдая заданное направление;
- ходить, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног;

Основные движения: в беге - активный толчок и вынос маховой ноги; в прыжках - энергичный толчок и мах руками вперед-вверх; в метании - исходное положение, замах; в лазании - чередующийся шаг при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подвижные игры: правила; функции водящего. Спортивные упражнения: в ходьбе на лыжах - скользящий шаг. По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:

- самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры;
- сохранять исходное положение;
- четко выполнять повороты в стороны;
- выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе, четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях);
- сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, умеренный, медленный);

ные движения: вынос голени маховой ноги вперед в скоростном беге; равномерный бег в среднем и медленном темпах; способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега; прыжки со скакалкой; «школа мяча»; способы метания в цель и вдаль; лазание по лестнице одноименным и разноименным способами. Подвижные и спортивные игры: правила игр, способы выбора ведущего. По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:

- сохранять дистанцию во время ходьбы и бега;
- выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки;
- ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры;
- энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге;
- точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глу-

в прыжках - плотную группировку, устойчивое равновесие при приземлении; в метании - энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании - ритмичность при подъеме и спуске. Подвижные и спортивные игры: правила игр; способы контроля за своими действиями; способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. Спортивные упражнения: скользящий переносный шаг по лыжне.

По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:

- самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения;
- выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений;
- выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями;
- сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях;
- сохранять скорость и заданный темп бега; ритмично выполнять прыжки, мягко при-

- бегать, не опуская головы;
- одновременно отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться в прыжках в длину с места и спрыгиваниях;
- ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасывать мяч, поражать вертикальную и горизонтальную цели;
- подлезать под дугу (40 см), не касаясь руками пола;
- уверенно лазать и перелезть по лесенке-стремянке (высота 1,5 м);
- лазать по гимнастической стенке приставным шагом.

- сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера;
- энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия;
- ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд;
- принимать исходное положение при метании; ползать разными способами;
- подниматься по гимнастической стенке чередуя шаг, не пропуская реек, до 2 м;

- бину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой;
- выполнять разнообразные движения с мячами («школа мяча»);
- свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке;
- самостоятельно проводить подвижные игры; выбивать городки с кона и с полукона;
- вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игры;
- передвигаться на лыжах попеременным шагом;
- кататься на двухколесном велосипеде и самокате.

- земляться, сохранять равновесие после приземления;
- отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами; точно поражать цель (горизонтальную, вертикальную, кольцеброс и другие);
- энергично подтягиваться на скамейке различными способами.
- Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестницам; лазать по канату (шесту) способом «в три приема»;
- организовать игру с подгруппой сверстников. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. 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. 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;
- выполнять попеременный двухшаговый ход на лыжах, подъемы и спуски с горы. Отталкиваться одной ногой, ката-

<p>Планируемые результаты освоения программы</p>	<p>Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ребенок гармонично физически развивается, в двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость. - Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве. - Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности. - Осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх. - Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. - Способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнить физическое упражнение. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений). - В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость. - В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявляет высокий, стойкий интерес к новому и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений. - Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений. - Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру. - В самостоятельной двига- 	<p>ясь на самокате.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат. - Результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость. - Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях. <p>Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, стремится к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.</p>
--	--	--	---	--

		<p>- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и воспитателем, проявляет инициативность, контролирует и соблюдает правила.</p> <p>- Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.</p>	<p>дательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость.</p>	
--	--	---	---	--

2. Содержательный раздел.

2.1. Обязательная часть.

Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка

Четвертый год жизни	Пятый год жизни	Шестой год жизни	Седьмой год жизни
<p>1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.</p> <p>2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: -выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх.</p> <p>3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.</p> <p>4. Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости.</p> <p>5. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.</p>	<p>1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.</p> <p>2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: -уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений; -соблюдению и контролю правил в подвижных играх; -самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений; -умению ориентироваться в пространстве; -восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения; -развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.</p> <p>3. Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.</p> <p>4. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.</p>	<p>1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.</p> <p>2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей: -добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений); -формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях; -учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей; -побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности; -воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.</p> <p>3. Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.</p> <p>4. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.</p>	<p>1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.</p> <p>2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей: -добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений; -закреплять двигательные умения и знание правил в спортивных играх и упражнениях; -закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами; <i>-закреплять умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности;</i> -развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.</p> <p>3. Развивать у детей физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.</p> <p>4. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.</p>

Образовательная часть «Физическое развитие»

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.).

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично, отталкиваясь двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

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

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

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

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

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку.

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

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

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

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

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

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

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

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

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

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

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

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой).

Учить ориентироваться в пространстве.

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

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

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

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

Содержание образовательной деятельности

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Основные движения

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

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения, лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения, лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

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

Спортивные игры и упражнения

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Подвижные игры

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

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

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

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

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

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Основные движения

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

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.

Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и переключать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием.

Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полувелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

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

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

Игры на воде. «Цапли», «Дровосек в воде», «Карусели», «Футбол в воде», «Бегом за мячом», «Покажи пятки», «Катание на кругах».

Гидроаэробика. Продолжать учить различным движениям в воде под музыку и без нее.

Подвижные игры

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

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

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

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

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

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Основные движения

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

нием различных заданий воспитателя.

Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на

месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

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

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

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

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1–2 км.

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

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Игры на воде. «Фонтан», «Коробочка», «Море волнуется», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Поймай воду», «Волны на море».

Гидроаэробика. Двигаться в воде, выполняя повороты, прыжки.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представ-

ление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

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

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах.

Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы - значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

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

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины - у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

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

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

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

Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Результаты образовательной деятельности

2.2. Образовательная область «Физическое развитие» (часть, формируемая участниками образовательных отношений)

Формирование личности, поддержание на необходимом уровне физического и психического здоровья ребенка начинается с его рождения и продолжается в дошкольном возрасте. Особую актуальность приобретает поиск средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для гармоничного развития каждого ребенка.

Формы организации образовательного процесса по физическому развитию

ОД	ОД в ходе режимных моментов	Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с семьями воспитанников
-образовательная деятельность (физическая культура) -спортивные игры -подвижные игры -«Неделя здоровья»	-утренняя гимнастика -День здоровья -«Неделя здоровья» -игровые упражнения	-спортивные игры -подвижные игры -игровые упражнения	-физкультурные досуги -спортивные праздники -«Неделя здоровья»

Методическое обеспечение

1. Развитие двигательной активности и оздоровительная работа с детьми 4-7 лет / В.Т. Кудрявцев, Т.В. Нестерюк. - М., Линка-Пресс, 2002.
2. «Са-фи-дансе» / Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. – СПб., Детство-пресс, 2001.
3. Анисимова М.С. «Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста» С.П. «Детство-Пресс» 2012.
4. Кириллова Ю.А. «Сценарии физкультурных праздников от 3 до 7 лет» С-П ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012.
5. Нищева Н.В. «Подвижные и дидактические игры на прогулке» С-П «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
6. Синкевич Е.А. «Физкультура для малышей» С.П. «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005
7. Сивачева Л.Н. Физкультура – это радость» С.П. «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2003
8. Сочеванова Игры-эстафеты с использованием традиционного физкультурного инвентаря» С.П. «Детство- Пресс» 2010г.
9. Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет / Г.А. Прохорова. – М., Айрис-пресс, 2004.
10. Физическая культура в дошкольном детстве / Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. – М., Просвещение, 2004.
11. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет / К.К. Утробина. – М., ГНОМ и Д, 2005.
12. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет / К.К. Утробина. – М., ГНОМ и Д, 2005.
13. Игры с элементами спорта / Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова. - М., ГНОМ и Д, 2004.
14. Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 3-5 лет / Е.А. Каралашвили. - М., ТЦ Сфера, 2002
15. Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 6-10 лет / Е.А. Каралашвили. - М., ТЦ Сфера, 2002
16. Спортивные праздники и развлечения для дошкольников / В.Я. Лысова. – М., АРКТИ, 2000.
17. Физкультурные праздники в детском саду. / Н.Н. Луконина. - М., Айрис-пресс, 2006.
18. Картушина М.Ю.. Зеленый огонек здоровья./– М., ТЦ Сфера, 2007.
19. Лазарев М.Л.. Здравствуй!/: оздоровительно-развивающая программа для ДОУ /– М., Академия здоровья, 2004.
20. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников.- М. Мозаика-Синтез, 2010
21. Зайцев Г.К. Валеология – Бахрам –М, 2003
22. Кулик Г.И. Школа здорового человека – М., 2006
23. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. М., ЛИНКА –ПРЕСС, 1993
24. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б.Развивающая педагогика оздоровления / - М., Линка-Пресс,

2000.

24. Гаврючина Л.В.. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ / М., ТЦ Сфера, 2008.

25. Новикова И.М.. Формирование представлений о здоровом образе жизни дошкольников / - М., Мозаика-Синтез, 2009.

26. Шорыгина Т.А.. Беседы о здоровье / - М., ТЦ Сфера, 2005.

27. Картушина М.Ю.. Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет / - М., ТЦ Сфера, 2004.

28. Деркунская В.А. Образ. область «Здоровье» С.П. «Детство-Пресс» ТЦ «Сфера» 2012

29. Асачева Л.Ф. «Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия» С-П ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2013

Мероприятия групповые, межгрупповые

- Прогулки, экскурсии.
- Физкультурные досуги (проводятся 1 раз в месяц).
- Спортивные праздники (проводятся 2 раза в год).
- Соревнования.
- Дни здоровья.

Особенности организации образовательной деятельности:

- организация образовательной деятельности без принуждения; ненасильственные формы организации;
- присутствие субъектных отношений педагога и детей (сотрудничество, партнерство);
- игровая цель или другая интересная детям;
- преобладание диалога воспитателя с детьми;
- предоставление детям возможности выбора материалов, оборудования, деятельности;
- более свободная структура ОД;
приемы развивающего обучения

МОДЕЛЬ ПРОЕКТИРОВАНИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Образовательная область	Виды детской деятельности	Формы образовательной деятельности
Физическое развитие	двигательная	Подвижные игры, спортивные игры и упражнения, эстафеты, физкультурные занятия, гимнастика, физкультминутки, игры-имитации, физкультурные досуги и праздники, дни здоровья, прогулки, реализация проектов

Проектирование воспитательно-образовательного процесса через образовательную деятельность, осуществляемую в ходе совместной деятельности педагога с детьми

Направления и формы работы с детьми		Регламент работы	
Образование		Для детей от 2 до 3 лет	Для детей от 3 до 7 лет
Содержание образования по образовательным областям:	Деятельность по реализации образовательных областей в совместной деятельности педагога с детьми и самостоятельной деятельности детей:		
«Физическое развитие»	<i>формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой</i>		
	- утренняя гимнастика	ежедневно	Ежедневно
	- непосредственно-образовательная деятель-	2 раза в	3 раза в

ночь (физическая культура)	неделю	неделю
- спортивные игры	-	Ежедневно
- подвижные игры	ежедневно	Ежедневно
- физкультурные досуги	-	1 раз в месяц
- спортивные праздники	-	1 раз в квартал
«Неделя здоровья»	-	2 раза в год
День здоровья	-	В период каникул
<i>охрана здоровья детей, формирование основ культуры здоровья</i>		
- закаливание	ежедневно	Ежедневно
- бодрящая гимнастика	ежедневно	Ежедневно
- прогулка	ежедневно	Ежедневно

Физкультурно-оздоровительная работа

В дошкольной организации необходимо проводить постоянную работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Под руководством медицинского персонала следует осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и местных условий. При проведении закаливающих мероприятий нужно осуществлять дифференцированный подход к детям, учитывая их индивидуальные возможности.

По решению администрации, медицинского персонала дошкольного учреждения и родителей необходимо проводить специальные закаливающие процедуры (например, сауна с контрастным обливанием и прочее).

Важно обращать внимание на выработку у детей правильной осанки.

В помещении следует обеспечивать оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.

Необходимо обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Важно обеспечивать оптимальный двигательный режим - рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60% от всего времени бодрствования.

Следует поощрять участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Развивать инициативу детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, поощрять самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Ежедневно следует проводить с желающими детьми утреннюю гимнастику.

В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, рекомендуется проводить физкультминутку длительностью 1–3 минуты.

Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет
Физкультурные занятия	а) в помещении	3 раза в неделю 10–15	3 раза в неделю 15–20	3 раза в неделю 20–25	2 раза в неделю 25–30
	б) на улице				1 раз в неделю 25–30
	а) подвижные игры во время приема детей	Ежедневно 3–5	Ежедневно 5–7	Ежедневно 7–8	Ежедневно 8–10
	б) утренняя гимнастика (по желанию)	Ежедневно 3–5	Ежедневно 5–7	Ежедневно 7–8	Ежедневно 8–10

Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	детей)				
	в) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке или в помещении: - сюжетные; - бессюжетные; - игры-забавы; - соревнования; - эстафеты; - аттракционы.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) по 5-7	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) по 7-8	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) по 8-10	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) по 10-15
	г) физкультминутки (в середине статического занятия)	2-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	2-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	2-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	2-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
	д) гимнастика пробуждения	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 6-7 мин.	Ежедневно 7-8 мин.
	е) дыхательная гимнастика	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 6-7 мин.	Ежедневно 7-8 мин.
Физические упражнения и игровые задания	- артикуляционная гимнастика; - пальчиковая гимнастика; - зрительная гимнастика.	Ежедневно сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.	Ежедневно сочетая упражнения по выбору 6-7 мин.	Ежедневно сочетая упражнения по выбору 7-8 мин.	Ежедневно сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 15 мин.	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 25-30 мин.
	б) физкультурный праздник	2 раза в год по 15 мин	2 раза в год по 20 мин.	2 раза в год по 30 мин.	2 раза в год по 50 мин.
	в) день здоровья	1 раз в квартал			
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно - игрового оборудования				
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры				
Музыкально - ритмические движения	Во время занятия - музыкальное развитие		6-8 мин	8-10 мин.	10-12 мин.

3. Организационный раздел

3.1. Обязательная часть.

Организация жизнедеятельности детей

Режим дня

Режим дня в группах устанавливается с учетом Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»

Правильный распорядок дня - это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток, способствующий нормальному развитию ребенка и укреплению его здоровья.

Основным принципом правильного построения распорядка является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей.

В таблице приведены режимы дня для различных возрастных групп (его можно корректировать с учетом особенностей работы конкретного дошкольного учреждения) учитывающий контингент детей, климат в регионе, наличия бассейна, времени года, длительности светового дня и т.д.

В режиме дня указана общая длительность занятий, включая перерывы между их различными видами.

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

Занятия с детьми можно организовывать и в первую и во вторую половину дня.

В теплое время года часть занятий можно проводить на участке во время прогулки.

В середине занятий статического характера рекомендуется проводить физкультминутки.

Занятия по дополнительному образованию (студии, кружки, секции и т. п.) для детей дошкольного возраста недопустимо проводить за счет времени, отведенного на прогулку и днев-

ной сон.

Пребывание детей в образовательном учреждении должно предусматривать личностно-ориентированный и системно-деятельный подход к организации всех видов деятельности детей.

Важно, чтобы каждый ребенок чувствовал себя в детском саду комфортно, безопасно; знал, что его здесь любят, что о нем позаботятся.

Повышенное внимание надо уделять детям, которые неохотно расстаются с родителями и не хотят оставаться в группе, особенно в период адаптации к детскому саду.

Педагогами детского сада разработан комплексно – тематический план, в соответствии которого строится вся педагогическая работа. Этому плану придерживается и инструктор по физическому развитию детей, один раз в месяц организуются спортивные мероприятия, подчиненные данной тематике. Комплексно-тематическое планирование воспитательно-образовательного процесса. Одной теме следует уделять не менее одной недели. Оптимальный период – 2-3 недели. Образовательный процесс начинается с 1 сентября по 31 май

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

№ НЕДЕЛИ	ТЕМА НЕДЕЛИ
1-я – 2-я недели	До свидания, лето, здравствуй, детский сад!
3-я – 4-я недели	Осень
5-я – 6-я недели	Я и моя семья
7-я – 8-я недели	Осень
9-я – 10-я недели	Мой дом
11-я – 12-я недели	Мой город (труд взрослых)
13-я – 14-я недели	Знакомство с народной культурой и традициями
15-я – 16-я недели	Зима
17-я – 18-я недели	Новогодний праздник, Рождество
19-я – 20-я недели	Животный мир
21-я – 22-я недели	Я вырасту здоровым
23-я – 24-я недели	Одежда, обувь, головные уборы
25-я неделя	День защитника Отечества
26-я неделя	8 Марта
27-я – 28-я недели	Весна
29-я – 30-я недели	Что из чего сделано?
31-я – 32-я недели	Я – человек
33-я – 34-я недели	ОБЖ
35-я – 36-я недели	Лето
37-я – 38-я недели	Животный и растительный мир

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

№ НЕДЕЛИ	ТЕМА НЕДЕЛИ
1-я – 2-я недели	Мой любимый детский сад, день знаний.

3-я – 4-я недели	Осень
5-я – 6-я недели	Осень (растительный мир)
7-я – 8-я недели	Я в мире человек
9-я – 10-я недели	Мой город, моя страна
11-я – 12-я недели	Профессии людей
13-я – 14-я недели	Знакомство с народной культурой и традициями
15-я – 16-я недели	Зима
17-я – 18-я недели	Новогодний праздник, Рождество
19-я – 20-я недели	Животный мир
21-я – 22-я недели	Я вырасту здоровым
23-я – 24-я недели	Одежда, обувь, головные уборы
25-я неделя	День защитника Отечества
26-я неделя	8 Марта
27-я – 28-я недели	Весна
29-я – 30-я недели	Что из чего сделано?
31-я неделя	Космос
32-я неделя	Я – человек
33-я – 34-я недели	ОБЖ
35-я неделя	День Победы
36-я неделя	Лето
37-я – 38-я недели	Животный и растительный мир

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

№ НЕДЕЛИ	ТЕМА НЕДЕЛИ
1-я – 2-я недели	День знаний.
3-я – 4-я недели	Осень
5-я – 6-я недели	Осень (растительный мир)
7-я – 8-я недели	Семья
9-я – 10-я недели	Мой город, моя страна
11-я – 12-я недели	Профессии людей
13-я – 14-я недели	Знакомство с народной культурой и традициями
15-я – 16-я недели	Зима
17-я – 18-я недели	Новогодний праздник, Рождество
19-я – 20-я недели	Животный мир
21-я – 22-я недели	Я вырасту здоровым
23-я – 24-я недели	Одежда, обувь, головные уборы
25-я неделя	День защитника Отечества
26-я неделя	8 Марта
27-я – 28-я недели	Весна
29-я неделя	Осетия. Моя страна.
30-я неделя	Моя страна (история).
31-я неделя	Космос
32-я неделя	Мой дом
33-я – 34-я недели	ОБЖ
35-я неделя	День Победы
36-я неделя	Лето
37-я – 38-я недели	Животный и растительный мир

Содержание работы по образовательной области «Физическое развитие»

Цель: Организация мероприятий с детьми познавательного, оздоровительного и развивающего характера, направленных на улучшение состояния здоровья детей, снижение заболеваемости; привлечение родителей к формированию у детей ценностей здорового образа жизни.

Задачи:

- ✓ Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- ✓ Снижение частоты заболеваемости каждого ребёнка;
- ✓ Повышение уровня физического развития;
- ✓ Взаимодействие с семьями для полноценного развития детей;
- ✓ Оказание консультативной и методической помощи родителям (законным представителям) по вопросам воспитания, обучения и оздоровления детей.

Структура оздоровления включает в себя следующие мероприятия:

1. Охрана психического здоровья	- Мероприятия по улучшению адаптационного периода у вновь поступивших детей и длительно отсутствующих; - Аутотренинг; - Минутки тишины, ласковые минутки; - Психогимнастика; - Элементы сказкотерапии, смехотерапии, музыкотерапии.
2. Закаливание водой	- Обширное умывание.
3. Закаливание воздухом	- Воздушные ванны после сна; - Контрастные воздушные ванны; - Бодрящая гимнастика; - Хождение босиком по корригирующим дорожкам; - Сухое обтирание варежкой; - Сквозное проветривание; - Прогулки на свежем воздухе; - Солнечные ванны в летний период; - Двигательная активность на воздухе; - Температурный режим в группе.
4. Иммунокорректирующая терапия	- Витамины; - Чесочно – луковая терапия; - Чай с лимоном.
6. Нетрадиционные методы	- Точечный массаж; - Дыхательная гимнастика

Закаленные дети болеют реже. Закаливание должно быть регулярным, постепенным и систематичным. При заболевании ребенка курс закаливающих процедур прерывается, а после выздоровления начинается сначала (без учета ранее проведенных процедур).

Планируемые результаты (Целевые ориентиры):

- Снижение детской заболеваемости;
- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Повышение уровня развития физических качеств, двигательных навыков.

Программно-методическое обеспечение

1. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении. / Н.В. Елжова. – Ростов н /Д: Феникс, 2011.
2. Человек. Серия «Энциклопедия с секретами». / И.В. Травина. – ЗАО «РОССМЕН-ПРЕСС». 2010
3. Зеленый огонек здоровья. / М.Ю. Картушина. – М., ТЦ Сфера, 2010.
4. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ / Л.В. Гаврючина. М., ТЦ Сфера, 2008.
5. Формирование представлений о здоровом образе жизни дошкольников / И.М. Новикова. – М., Мозаика-Синтез, 2010.

- 6.Здоровячок / Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко. – Воронеж, 2010.
 - 7.Оздоровительная работа в ДОУ / Г.А. Широкова. - Ростов н/Д: Феникс, 2010.
 - 8.Оздоровление детей в условиях детского сада / Л.В. Кочеткова. - М., ТЦ Сфера, 2010.
 - 9.Растем здоровыми / В.А. Доскин, Л.Г. Голубева. – М. Просвещение,2010.
 - 10.Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста / Г.В. Каштанова. – М., АРКТИ, 2010.
- Режим дня в детском саду /Т.Л. Богина, Н.Т. Терехова

Программно-методическое обеспечение

1. *Л.И. Пензулаева.* Физкультурные занятия в детском саду(Старшая группа).
2. *Л.И. Пензулаева.* Физкультурные занятия в детском саду(Средняя группа).
3. *Л.И. Пензулаева.* Физическая культура в детском саду(Подготовительная группа).
4. *Т.И. Осокина.* Физическая культура в детском саду.
5. *Э.И. Адашквичене, Л.В. Карманова.* Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе.
6. *В.Г. Фролов.* Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке.
7. *Т.И. Осокина.* Игры и развлечения детей на воздухе.
8. *К.К. Утробина.* Занимательная физкультура в детском саду.
9. *М.А Фирсенко.* Физкультура (подготовительная группа)
10. *О.Ф. Горбатенко.* Физкультурно-оздоровительная работа а ДОУ.

Социальное партнерство с родителями детей

Задачи взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями дошкольников

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

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

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

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

Таким образом, в ходе организации взаимодействия с родителями младших дошкольников инструктор по физической культуре стремится развивать их интерес к проявлениям своего ребенка, желание познать свои возможности как родителей, включиться в активное сотрудничество с педагогами группы по развитию ребенка.

Вторая младшая группа

Вовлечение максимального числа родителей в образовательный процесс, осуществляемый с детьми четвертого года жизни.

Задачи взаимодействия педагогов с семьями дошкольников

1. Создать условия открытости образования в пространстве группы (информация родителей о предстоящих темах недели, детском продукте, ожидаемой помощи родителей, участия

родителей в мероприятиях, режимных моментах).

2. Обеспечить психолого-педагогическое просвещение родителей по направлениям:

- Особенности развития детей 4 года жизни
- Создание оптимальных условий дома для ребенка
- Способы общения и взаимодействия с ребенком

3. Внедрить в работу нетрадиционной формы взаимодействия с родителями

Средняя группа

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

Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников

1. Познакомить родителей с особенностями развития ребенка пятого года жизни, приоритетными задачами его физического развития.
2. Включать родителей в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком.
3. Совместно с родителями развивать положительное отношение ребенка к себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоятельности.

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

Важно, чтобы во время совместных образовательных ситуаций и после них педагог поддерживал активность родителей, подчеркивал, что ему и детям без участия родителей не обойтись, обращал их внимание на то, как многому научились дети в совместной деятельности с родителями, как они гордятся своими близкими.

Таким образом, к концу периода среднего дошкольного детства инструктор вовлекает родителей в педагогический процесс как активных участников, создает в группе коллектив единомышленников, ориентированных на совместную деятельность по развитию физических качеств, двигательных навыков, здоровья детей.

Старшая группа

В старшем дошкольном возрасте педагог строит свое взаимодействие на основе укрепления сложившихся деловых и личных контактов с родителями воспитанников.

Задача взаимодействия инструктора с семьями дошкольников

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

Условия реализации рабочей программы

Материально-технические условия ДОО обеспечивают высокий уровень физического развития. Детский сад оснащен в достаточном количестве мягким и жестким инвентарем, имеется необходимое физкультурное и игровое оборудование, технические средства. Имеются: компьютер, ноутбук, музыкальные центры, мультимедийная установка.

Развивающая предметно-пространственная среда в ДОО содержательна, насыщена, трансформируема, полифункциональна, вариативна, доступна и безопасна. Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Для занятий физической культурой в ДОО функционирует спортивный зал и оборудована спортивная площадка, тропа здоровья. Зал оснащен всем необходимым инвентарем и оборудованием для физической активности детей: тренажеры, гимнастические лестницы, ребристые доски, массажные коврики, мячи, атрибуты к подвижным и спортивным играм и многое другое. На спортивной площадке размещено спортивное оборудование, тропа здоровья, яма для прыжков.

Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения

Обеспеченность учебно-методическим обеспечением соответствует предъявляемым требованиям. В нашем детском саду созданы все условия для физического развития детей, как в спортивном зале, так и на спортивном участке:

- Спорткомплекс из мягких модулей – 2 шт.
- Скамейка – 4 шт.
- Гимнастические степки - 1 шт.
- Гимнастические дорожки для разных видов ходьбы - 4 шт.
- Мешочки для метания (набор 6 шт.).
- Спортивный уголок для спортивного инвентаря – 1 шт.
- Флажки разноцветные – 30 шт.
- Мячи резиновые (различного диаметра) – 25 шт.
- Мяч футбольный – 1 шт.
- Обруч гимнастический диам. 55 см – 15 шт.
- Мат гимнастический (некусачивая кожа) - 3 шт.
- Комплекция групп: турник подвижный, вертикальный и низ, веревочная лестница: канат; 2 шт.
- Канат для перетягивания х.б. 3м диам. 20мм - 2 шт.
- Мяч-Ирландия для футбола - 2 шт.
- Дуга для подлезания разной высоты - по 2 шт.
- Гимнастические скалки 20 шт.
- кубики 80 шт.
- скакалка 25 шт.
- мячи из ПВХ разного диаметра 80 шт.
- погремушки 80 шт.
- секундомер 2 шт.
- свисток 1 шт.
- музыкальный центр 2
- Мультимедийный проектор 1
- Компьютер 1

3.3. Презентация программы для родителей.

Данная Рабочая программа разработана на основе Общеобразовательной программы дошкольного образования МБДОУ «Детский сад №7 г. Беслана».

В соответствии с:

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - СанПин 2.4.1.3049-13;
 - Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. N 1014 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
 - Федеральным государственным стандартом дошкольного образования от 17.10.2013 № 1155.
- Разработана с учетом Примерной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Цель программы:

- Обеспечивать развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей
- Создать условия развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности.

Задачи программы:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности;
- формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Рабочая программа реализуется на протяжении всего времени пребывания детей в ДОУ и направлена на разностороннее развитие детей 3-7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей и состоит из трех разделов: целевого, содержательного и организационного.

Целевой раздел включает в себя: пояснительную записку, цели, задачи программы, принципы и подходы к ее формированию, характеристики особенностей развития детей (возраста (3-7 лет) возраста, а также планируемые результаты освоения программы (в виде целевых ориентиров).

Содержательный раздел представляет общее содержание Программы, обеспечивающий полноценное развитие детей, в который входит:

- описание образовательной деятельности в ДОУ в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в пяти образовательных областях;

- описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации с учетом возрастных особенностей.

Организационный раздел содержит описание материально-технического обеспечения Программы, обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания, расписание и режим дня, особенности традиционных событий, праздников, мероприятий, особенности организации предметно-пространственной среды и социальное партнерство с родителями. Условия реализации рабочей программы (развивающая предметно-пространственная среда).

Организация образовательной деятельности по физическому развитию

Образовательная нагрузка в группе распределяется следующим образом (СанПин 2.4.1.3049-13)

Возрастная группа	Продолжительность непрерывной образовательной	Максимально допустимый объем образовательной деятельности
1 младшая группа (дети до 3-х лет)	Не более 8-10 минут	В первую половину дня не превышает 30 минут
в младшей группе (дети 4-го года жизни)	Не более 15 мин	В первую половину дня не превышает 30 минут

В средней группе (дети 5-го года жизни)	Не более 20 минут	В первую половину дня не превышает 40 минут
в старшей группе (дети 6-го года жизни)	Не более 25 минут	В первой половине дня не превышает 45 минут и во второй половине дня не более 25 минут

Реализация программных задач осуществляется в процессе организованной образовательной деятельности (фронтально).

№ п/п	Возрастная группа общеобразовательного вида	Кол-во занятий в неделю/время	Кол-во занятий в месяц/в год
1	2 младшая группа	3/45	12/108
2	Средняя группа	3/60	12/108
3	Старшая группа	3/75	12/108

Приложение №1

План организации физкультурно-оздоровительной работы

Содержание работы	Дата выполнения	Ответственный
Работа с педагогами		
«Роль воспитателя на ООД по физическому развитию» консультация	сентябрь	Руководитель по физическому воспитанию(презентация)
Семинар «Здоровье- богатство, его сохраним»	октябрь	Старший воспитатель
Консультация «Безопасность при выполнении физических упражнений»	ноябрь	Руководитель по физическому воспитанию
Семинар-практикум «Технологии сохранения и стимулирования здоровья»	декабрь	руководитель по физической культуре
Выставка методической литературы по теме: «Подвижные игры в детском саду»	январь	Старший воспитатель Руководитель по ф/в
Семинар-практикум «Нетрадиционные методы оздоровления»	февраль	Медицинская сестра Руководитель по физической культуре

		туре
Оформление родительских уголков «Здоровые дети-счастливые дети!»	март	Воспитатели
Смотр-конкурс физкультурных уголков	апрель	Заведующая Старший воспитатель Руководитель по ф/к
Семинар –практикум «Взаимодействие руководителя по физическому воспитанию с педагогами ДООУ по вопросам физического воспитания, сохранения и укрепления здоровья детей.»	май	Старший воспитатель Руководитель по ф/к
Заседание Школы молодого воспитателя	Один раз в месяц (темы определяются по запросам восп.)	Старший воспитатель руководитель по ф/к
Анкетирование по вопросам физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста	июнь	Руководитель по ф/к Психолог
Семинар-практикум «Формы работы с родителями по приобщению детей к здоровому образу жизни»	июль	мед.сестра ст.воспитатель Руководитель по ф/к
Тематический контроль «Организация прогулки с детьми»	август	Заведующая Ст. воспитатель Мед.сестра
Работа с родителями		
Создание рубрики ЗОЖ)- основа жизни» в родительских уголках	1 квартал	Воспитатели групп Мед.сестра
Совместные развлечения и праздники	февраль май	Инструктор по ф/к
Разработка памяток «Режим дня в жизни ребенка», "	3 квартал	Старший воспитатель
Разработка анкет :по вопросам ЗОЖ Анкета для родителей "Давайте поиграем", "Адаптировался ли ваш ребенок к детскому саду?", "Какие условия созданы в семье для физического развития детей?", "Понравился ли вам физкультурный праздник в детском саду?"	1 раз в квартал	Ст.воспитатель Мед.сестра Психолог
Работа по преемственности с педагогами дополнительного образования		
Заключение договоров с педагогами	сентябрь	Заведующая
Проведение экскурсий на стадион СОШ №46		Воспитатели подг.гр.
Оснащение методического кабинета		
Разработка памяток для воспитателей по темам: «Организация и проведение физкультурного занятия», «Организация подвижных игр», "Оптимизм и здоровье", "Как снять напряжение после детского сада?", "Правила поощрения и наказания",	ноябрь	Старший воспитатель
Приобретение методической литературы по вопросам ЗОЖ и физического воспитания дошкольников	по необходимости	Заведующая

Оформление каталога схем контроля физического развития детей	январь	Ст.воспитатель Инструктор по ф/к
--	--------	-------------------------------------

Приложение №2

Годовой план физкультурных досугов и праздников

Тема мероприятия	Группа	Срок выполнения	Ответственный
«Здравствуй осень золотая!»	Мл. гр.,	сентябрь	Руководитель по ф/к Воспитатели
«Осень,осень, в гости просим!»	Ср. гр		
«В гости к бабушке Яге»	ст.гр.		
«Котята»	Мл. гр.	октябрь	Руководитель по ф/к Воспитатели
«Ох и Ах в гостях у ребят»	ср.гр.		
«В городе здоровячков»	Ст. гр		
«Юные джигиты»	Мл. гр.	ноябрь	Руководитель по ф/к Воспитатели
«Состязания нартов»	Ср. гр		
«Олимпийцы- гордость Алании»	ст.гр.		
«Прогулка в зимний лес»	Мл. гр.	декабрь	Руководитель по ф/к Воспитатели
«В гостях у бабушки зимы»	Ср. гр		
«Зимние забавы»	ст.гр.		
«Ловкие с мелые»	Мл. гр.	январь	Руководитель по ф/к Воспитатели
«Зимние развлечения»	Ср. гр		
«Спорт, спорт, спорт!»	ст.гр.		
«Соревнования с доктором Ай-	Мл. гр., ср.гр.	февраль	Руководитель по ф/к

болитом»			Воспитатели
«Хочется мальчишкам в армии служить»	Ст. гр		
«Защитники Родины»	ст.гр.		
«Наш веселый, звонкий мяч!»	Мл. гр.,	март	Руководитель по ф/к Воспитатели
«Друзья- соперники»	Ср. гр		
«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!»	ст.гр.		
«Разноцветные колпачки»	Мл. гр.,	апрель	Руководитель по ф/к Воспитатели
«Ура! В космос!»	Ср. гр		
«День здоровья»	ст.гр.		
«Здравствуй, лето!»	Мл. гр.,	май	Руководитель по ф/к Воспитатели
«Всей семьей веселей!»	Ср. гр		
«Папа, мамочка и я – очень дружная семья!»	ст.гр.		

Приложение №1

Часть образовательной программы, формируемая участниками образовательных отношений.

«Национально – региональный компонент» - планирование.

Месяц	Познавательное развитие	Социально-коммуникативное развитие	Художественно-эстетическое развитие	Речевое развитие	Физическое развитие
Сентябрь	1. «Моя семья» 2.«Неповторимые творения природы» 3.«Лекарственные растения родного края»	1.Проектная деятельность совместно с родителями «Реликвии моей семьи» 2.Д.игра «Что мы знаем друг о друге»	1. Знакомство с осетинскими муз. инструментами «Играй фандыр» 2. Рисование «Горы Осетии» 3.Лепка на пластине «Горный аул»	Рассказывание осетинской сказки «Что дороже» 2. Заучивание стихотворения К. Хетагурова «Осень» Беседа об осени.	1.ЗОЖ «В лесу и в горах будь внимателен» 2. Народные подвижные игры: «Перетягивание палкой», «Тохси» «Водопад и ветер»

Октябрь	<p>1. «Мой дом, моя улица» 2. «К. Хетагуров – сын осетинского народа» 3. «Золотая осень в Северной Осетии»</p>	<p>1. Проектная деятельность «Осетинский Этикет» 2. «В царстве вежливости и доброты»</p>	<p>1. Праздник «День рождения К.Хетагурова» 2. Ознакомление с искусством «Коста – знаменитый художник» 3. Рисование «Улицы Владикавказа осенью» 4. Аппликация «Осенний натюрморт»</p>	<p>1. Конкурс чтецов по произведениям К. Хетагурова, инсценирование стихотворения «Аллолай» 2. Знакомство с творчеством поэта Г. Кайтукова «Я с гор пришел»</p>	<p>Народные подвижные игры: «Гаккырис» «Перетягивание» «Чепена»</p>
Ноябрь	<p>1. «Мой детский сад» 2. «В мире животных Северной Осетии» 3. «Что такое Заповедник»</p>	<p>1. «Нити дружбы»- упражнение 2. Проектная деятельность «Осетинские народные игрушки»</p>	<p>1. Фестиваль «Наш дом – Кавказ» 2. Конкурс рисунков «Мой любимый детский сад» 3. Аппликация из ткани «Снежный барс»</p>	<p>Заучивание стихотворения Т. Кочиева «Дружба или подарок»</p>	<p>Народные подвижные игры: «Волк и ягнота» «Журавли» «Слепой медведь»</p>
Декабрь	<p>1. «Мой родной город» (знакомство с достопримечательностями города) 2. «История нашего города» 3. «Терек – река детства»</p>	<p>1. «Отдых в родном городе» 2. «Знаменитые спортсмены Осетии» 3. «Гостеприимство осетин»</p>	<p>1. «Природа Осетии в музыке» - муз. лит. Композиция 2. «Наш город» - фотовыставка 3. Нетрадиц. рисование свечой «Ночной город», «Мой Владикавказ»</p>	<p>1. Чтение осетинской сказки «Сто друзей или сто лошадей» 2. Чтение рассказа К. Кантемировой «На посту» (из книги «Повесть о маленьком Аслане»)</p>	<p>1. Физкультурный досуг «Славься мой Владикавказ» - игра – путешествие, 2. Народные подвижные игры: «Жмурки», «Бег к реке».</p>
Январь	<p>1. «Осетия любимая моя». (знакомство с картой, историей, символикой) 2. «Знакомство с архитектурой»: крепости, святые лицевые башни. 3. «Зима приходит к нам с горы»</p>	<p>Совместно с родителями посещение музея истории Осетии, исторических памятников.</p>	<p>1. Праздник «Хадзаронта» 2. Разучивание элементов национальных танцев 3. Аппликация «Вершины гор зимой» 4. Лепка «Рог изобилия»</p>	<p>1. Составление детьми творческого рассказа «Мой родной край» 2. Чтение осетинской сказки «Ох – ох и сын бедняка»</p>	<p>1. ЗОЖ «Как наши предки заботились о своем здоровье»- народные праздники, танцы, конные соревнования. 2. Спортивное развлечение «Папа, мама, я – спортивная семья»</p>

Февраль	<p>1. «Быт осетинского народа в прошлом и настоящем» 2. «Воспитание мальчиков в осетинской семье» 3. «Роща Хетага – природный памятник древней мифологии осетин»</p>	<p>1. «Мир в котором мы живем» 2. Совместная работа с родителями «Моя родословная», «Что означают наши имена»</p>	<p>1. Слушание национальной музыки «Золотые голоса Осетии» 2. Муз. зарисовки – имитация животных Осетии. 3. Коллективная работа – макет осетинской сакли.</p>	<p>1. Чтение осетинских сказок из нартского эпоса «Яблоко нартов» 2. Заучивание осетинских пословиц и поговорок</p>	<p>Национальные подвижные игры для мальчиков: «Джигиты соревнуются» «Лук и стрела» «Папаха» «Вытолкни плечом»</p>
Март	<p>1. «Знакомство с традициями осетинской семьи – почитание женщины, воспитание девочек» 2. «Осетинская национальная кухня, её особенности» 3. «Цей – солнечное ущелье»</p>	<p>1. «Бабушкины руки золотые» - о преемственности поколений в семье. 2. Проект «Мамины помощники»</p>	<p>1. Слушание нац. муз. – песни о нац. чертах характера юношей, о красоте осетинских девушек. 2. Включение элементов осетинских танцев в комплекс упражнений. 3. Рисование «Риспись платья осетинским орнаментом» 4. Лепка из соленого теста «Кувшин»</p>	<p>1. Составление рассказов детей «Как я дома помогаю» 2. Заучивание стихотворения К.Хетагурова «Весна»</p>	<p>Национальные подвижные игры для девочек: «Лягушки» «Таучи» «Ямочки»</p>
Апрель	<p>1. «Осетинские обряды» 2. «Знаменитые люди Осетии» 3. «Красная книга родного края»</p>	<p>1. Юные знатоки памятников Владикавказа – конкурс 2. «Красота родного края» - клуб любителей природы - изготовление «Красной книги» своими руками</p>	<p>1. Театрализованная деятельность – инсценировка сказки «Старый волк» 2. «Воспитание красотой»-о народных промыслах. 3. Чеканка на фольге «Блюдо для пирогов»</p>	<p>1. С/р игра «Тележурналисты» - весенние репортажи с улиц Владикавказа.</p>	<p>Спортивное развлечение: «Мы будущие спортсмены Осетии», «По стопам легенды спорта».</p>

Май	<p>1. «Родина моя бескрайняя Россия»</p> <p>2. Сыны и дочери Осетии – герои Великой Отечественной войны.</p> <p>3. Викторина – итоговая «Люби и знай родной свой край»</p>	«Мы патриоты» о нравственном воспитании	<p>1. Муз. композиция «Этих дней не смолкнет Слава»</p> <p>2. Этюды «Приветствие гостей»</p> <p>3. Рисование «Праздничный салют»</p>	<p>1. Составление рассказов детей о своих родных в годы Великой отечественной войны.</p> <p>2. Чтение худ. литературы, заучивание стихов.</p>	Тематическое развлечение: «Великая Победа великого народа»
------------	--	---	--	---	--

Приложение №2

Осетинские народные игры

Название	Описание
Бег к реке	На расстоянии 60 метров от «реки» вдоль линии выстраиваются игроки. По сигналу, добежав до реки, каждый игрок возвращается с камнем (кто быстрее). Игру можно проводить по командам.
Игра с прыжками	Два ведущих садятся так, чтобы ступни их касались друг друга. Остальные игроки по очереди прыгают через ноги ведущих, отталкиваясь при прыжке одной ногой. Игра включает в себя 9 видов прыжков.
Ветер и деревья	Дети размещаются на площадке лицом к воспитателю. Выполняя соответствующие рекомендации, изображают деревья (ветви, листочки)
Жмурки	Выбирают водящего, которому завязывают глаза. Затем игроки начинают хлопать его (поочередно) по ладоням вытянутых вперед рук. Водящий должен угадать, кто из игроков его чикнул, и если угадал, то тот становится водящим.
Гаккариш	По кругу, на расстоянии 40 см, игроки приседают на корточки. Водящий, подпрыгивая на одной ноге, старается столкнуть кого-нибудь из игроков. Кого он столкнет – становится водящим.
Борьба за флажки	Две команды игроков. У каждой – флажок, который охраняет один из игроков. Цель – завладеть флажком противника, сохранив свой. В процессе игры флажок можно передавать другому игроку.
Журавли	Игроки становятся в колонну по одному, обхватывая друг друга за талию. По сигналу волк старается схватить любого из журавлей, а вожак перемещает колонну так, чтобы волк никого не достал. Как только волку удастся захватить журавля, он становится вожаком, вожак – журавлем, а пойманный журавль – волком.
Перетягивание канатом	Через середину круга, начерченного на площадке, проводится прямая линия. С обеих сторон становятся участники лицом друг к другу, дер-

	жа руками канат. По сигналу команды перетягивают друг друга за черту.
Чепена	Дети стоят в кругу, в центре- ведущий, который показывает разнообразные движения , сопровождая их речью. Все участники повторяют задание.
Ямочки	Игроки, стоя в кругу, упираются одним концом палки в ямочку. По сигналу каждый игрок толкает соседа плечом, стараясь вытолкнуть из ямочки. Водящий должен воспользоваться моментом и занять освободившуюся ямку. Тот кто останется без ямки становится водящим.
Отгадай	Две команды участников выстраиваются в две шеренги одна в затылок другой. Стоящие в первой шеренги закрывают глаза ладонями. По команде обе шеренги идут вперед. В это время один из игроков второй шеренги кладет руку на спину одному из первой шеренги. Если ведущий будет угадан, то команда выиграла.
Чука	Играющие стоят на линии кона. Ведущий, на противоположном конце поля ставит палку(чука). Игроки по очереди бросают в Чуку палку с линии кона, стараясь ее сбить. Если Чука сбита, ведущий должен быстро поставить на место Чуку и забрать себе палку.
Разбей шеренгу	Дети становятся друг к другу лицом в две шеренги. По договоренности один из ведущих произносит слова «табу, табу» и называет имя одного из игроков. Вызванный должен с разбега пробить плечом чужую шеренгу. Если ему удастся- забирает одного игрока, если нет- остается сам.
Метание с плеча	Держа на ладони, на уровне правого плеча, мешочек с песком весом 200-300гр. Играющий бросает его в даль.выигрывает тот, кто бросит дальше.
Борьба за флажки	Две команды игроков. У каждой- флажок, который охраняет один из игроков. Цель- завладеть флажком противника, сохранив свой. В процессе игры флажок можно передавать другому игроку.
Выталкивание плечом	Два игрока стоят в кругу боком друг к другу. По сигналу игроки толкают друг друга в плечо, стараясь вытолкнуть из круга. Выигрывает тот, кто остается в кругу.
Тохси	На ровной площадке чертят два круга, вписанные один в другой. В центре малого круга расставляют камешки по одному на каждого играющего. Игроки, стоя на линии внешнего круга, по очереди стараются крупным камнем выкатить маленький за пределы большого круга.
Журавли	Играющие становятся в колонну по одному, обхватывая друг друга за талию. По сигналу волк старается схватить любого из журавлей, а вожак- перемещает колонну так, чтобы волк никого не достал. Как только волку удастся захватить журавля, он становится вожаком, вожак-журавлем, а пойманный журавль- волком.
Игра с бегом	Играющие становятся за линию старта и по команде бегут за призом, расположенным на расстоянии 20-40метров. Тот, кто быстрее вернется к финишу с призом, становится победителем.
Шелла	Бросая по очереди камень (диам 10-15см) двое игроков стараются попасть им в шарик. Расстояние, которое пробежит шарик, измеряется ступнями ног. Победителем считается тот, у кого шарик откатится на большее расстояние.
Гаккарис	По кругу, на расстоянии 40 см, игроки приседают на корточки. Водящий, подпрыгивая на одной ноге, старается столкнуть кого-нибудь из игроков. Кого он столкнет – становится водящим.
Жмурки-носильщики	В одном конце площадки ставится стол с мелкими предметами. В другом- два игрока, сидящие на стульях с завязанными глазами. По сигналам

	лу игроки начинают переносить по одному предмету со стола на стул.
Метание снизу	В правую, опущенную вдоль туловища руку, берут мешочек с песком и снизу стараются бросить его как можно дальше.
Ветер и деревья	Дети размешаются на площадке лицом к воспитателю. Выполняя соответствующие рекомендации, изображают деревья (ветви, листочки)
Игра в кремшки	(Тыччытае - круглые камешки) играющий кладет 5 камней в ладонь, причем один камень держит указательным и большим пальцем. Подбросив этот камень вверх, он должен положить остальные на землю и успеть поймать брошенный камень. Если это удастся, то игрок продолжает выполнять следующие упражнения.
Бег к реке	На расстоянии 60 метров от «реки» вдоль линии выстраиваются игроки. По сигналу, добежав до реки, каждый игрок возвращается с камнем (кто быстрее). Игру можно проводить по командам.
Перетягивание палкой	Двое игроков садятся на пол так, чтобы согнутые в коленях ноги, упирались ступнями. По команде, обхватив палку двумя руками, стараются перетянуть партнера на свою сторону.

Приложение №3

Перспективный план работы по физическому воспитанию с родителями

Месяц	Неделя	Название	Формы и методы работы	Задачи
Сентябрь	1	«Задачи физического воспитания детей на новый учебный год.»	Родительское собрание	Познакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой и мероприятиями на групповом собрании
		«Физическая культура и оздоровление»	Анкетирование	Выявить уровень знаний родителей по физкультурно-оздоровительному направлению
	2	«Летние виды спорта» «Значение режима дня для здоровья ребенка» «Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе»	Конкурс поделок Участие родителей в конкурсе поделок к областной Спартакиаде по летним видам спорта Консультация	Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной деятельности Познакомить родителей с организацией здоровьесберегающей и физкультурно-оздоровительной среды в детском саду Выявить запросы родителей по данному направлению

Октябрь	3	«Я и моя семья» «Как формировать представления о здоровом образе жизни» «Закаливание - первый шаг на пути к здоровью»	Семейный фотоконкурс Беседа	Побуждать родителей к активному участию в совместной деятельности с детьми Расширять знания родителей о формировании здорового образа жизни Включить родителей в решение задач закаливания организма ребенка. Провести консультацию по обеспечению температурного комфорта: рассмотреть связь сложности упражнений и видов одежды с температурой окружающей среды
		«Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе»	Консультация	
	4	«Играем вместе с ребенком на прогулке»	Поход в парк	Доставить радость общения и единения детям и родителям Повышать интерес детей к физической культуре Пропаганда здорового образа жизни Познакомить родителей с формами организации отдыха в домашних условиях, на даче, на прогулке Познакомить родителей с традиционными средствами профилактики простуды
		«Проведем выходной день с пользой» «Изготовление чесночных кулонов для профилактики ОРЗ и простуды»	Консультация	
	1	«Юные джигиты» мл.гр. и ср.гр. «Состязание нартов» ст.гр. «Олимпийцы-гордость Алании!» подг.гр. «Прогулка для здоровья» «Выбор спортивного оборудования для занятия спортом в зимний период»	Музыкально-физкультурный праздник Беседа	Побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях Создать положительную эмоциональную обстановку Помочь родителям приобщать детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье Пропаганда здорового образа жизни Познакомить родителей с особенностями физического развития детей в возрасте 4-5 лет
		«Двигательный режим детей 4-5 лет»	Консультация	
2	«Утренняя гимнастика» «Ваш ребенок на занятиях по физической культуре»	Консультация	Познакомить родителей со структурой утренней гимнастики, последовательностью выполнения упражнений, дозировкой и длительностью Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной деятельности	
	«Мои права»	Книги «Права детей» - помощь родителей в изготовлении Конкурс рисунков на спортивную тематику - право на отдых		

	3	«Представления детей о здоровье и ЗОЖ» «Физкультурные упражнения для оздоровления часто болеющих детей» День здоровья	Беседа Участие родителей в организации и проведении мероприятий	Помочь родителям приобщать детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье Познакомить родителей с простыми в выполнении упражнениями для оздоровления часто болеющих детей Привлечение родителей к участию в организации мероприятий для повышения интереса детей к физической культуре
	4	«Физическое воспитание ребенка в семье» «Мы - спортивная семья»	Консультация, рекомендации Фотоконкурс	Познакомить родителей с организацией здоровьесберегающей и физкультурно-оздоровительной работы дома Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной деятельности
Ноябрь	1	«Дорожки здоровья» «Игры с мячом»	Помощь родителей в изготовлении массажных дорожек Беседа, рекомендации - подвижные игры с мячом	Предложить родителям новую полезную для детей и родителей деятельность – изготовление нестандартного физкультурного оборудования Познакомить родителей с комплексом физических упражнений для формирования ловкости, быстроты
	2	«Профилактика ОРЗ и гриппа» «Каким бывает отдых»	Рекомендации Консультация	Изготовление чесночных кулонов для профилактики ОРЗ и простуды Познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье
	3	«Котята» мл.и ср.гр. «Охотники и зайцы» ср.гр. «Веселая эстафета» ст.гр. «Закаливание - первый шаг на пути к здоровью»	Физкультурное развлечение Консультация	Устанавливать эмоционально-положительный контакт родителей и детей в процессе совместной двигательной-игровой деятельности Познакомить родителей с условиями обеспечения оптимального двигательного режима для оздоровления и закаливания детей
	4	Игры, в которые играют взрослые и дети» Рекомендации по приобретению спортивного инвентаря в домашний уголок здоровья «День рождения!»	Семинар-практикум, познакомить родителей с любимыми играми детей Поздравление осенних именинников Клоуны .	Устанавливать эмоционально-положительный контакт родителей и детей в процессе совместной двигательной-игровой деятельности Привлечение родителей к организации чаепития и мероприятия

Декабрь	1	«Играем вместе с ребенком» День здоровья «Со спортом мы дружим» «Один дома» «Здоровый образ жизни в семье - залог здоровья ребенка»	Беседа, рекомендации Участие родителей в подготовке спортивного участка для проведения развлечений Консультация, рекомендации	Познакомить родителей с видами подвижных игр и формами их организации и проведения дома Привлекать родителей к организации проведения мероприятий Пропаганда здорового образа жизни Раскрыть содержание двигательной деятельности в субботние и воскресные дни Познакомить родителей с условиями обеспечения оптимального двигательного режима для оздоровления и закаливания детей
	2	«Моя семья – моя радость» «Лыжи зимой»	Выставка рисунков с родителями Беседа Экскурсия в парк	Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной двигательной-игровой деятельности Познакомить родителей с комплексом физических упражнений для формирования ловкости, быстроты при обучении детей ходьбе на лыжах
	3	«Прогулка в зимний лес» мл. и ср. гр. «В гостях у бабушки зимы» ст.гр. «Игры с обручем» «Развитие физических качеств в играх и игровых упражнениях»	Спортивный праздник Консультация Беседа	Формирование представлений о здоровом образе жизни Познакомить родителей с видами игр с обручем и формами их организации и проведения дома Познакомить родителей с игровыми упражнениями и формами их организации и проведения дома
	4	«Осетинские народные традиции» «Какие закаливающие мероприятия приемлемы для вашего ребенка»	Беседа Консультация	Познакомить родителей с осетинскими традиционными играми и формами их организации в выходные дни. Познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье
Январь	2	«Играем вместе с ребенком на прогулке» «На лыжню»	Консультация, рекомендации Консультация, рекомендации	Формирование представлений о здоровом образе жизни Привлечь внимание родителей к правильной группировке при скольжении детей по ледяным дорожкам, катании на коньках, санках

	3	<p>«Моя семья»</p> <p>Неделя зимних игр и развлечений:</p> <p>«Ловкие и смелые» мл. и ср.гр.</p> <p>«Зимние развлечения» ст.гр.</p> <p>«Дыхательная гимнастика»</p>	<p>Сбор материала о родословной семьи</p> <p>Знакомство с происхождением имен</p> <p>Привлечение к организации и проведению</p> <p>Консультация</p>	<p>Привлекать родителей к участию в жизни ДОУ</p> <p>Создать положительную эмоциональную обстановку</p> <p>Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной двигательной-игровой деятельности</p> <p>Обратить внимание родителей на выполнение дыхательной гимнастики, релаксации</p>
	4	<p>«Физические упражнения в детском саду и дома»</p> <p>«Зимние виды спорта»</p> <p>«Развитие у детей физических качеств в подвижных играх»</p>	<p>Консультация</p> <p>Конкурс рисунков</p> <p>Беседа</p>	<p>Обратить внимание родителей на пользу ходьбы и бега и в формировании здорового образа жизни</p> <p>Привлекать родителей к формированию интереса детей к физической культуре</p> <p>Пропаганда здорового образа жизни</p> <p>Познакомить родителей с подвижными играми и формами их организации в выходные дни</p>
Февраль	1	<p>«Соревнования с доктором Ай-долитом» мл. и ср.гр.</p> <p>«Хочется мальчишкам в армии служить!» ст.гр.</p> <p>«Защитники Отечества»</p> <p>«О детской одежде для зимних прогулок»</p>	<p>Праздники физкультурно-музыкальные</p> <p>Фотовыставка</p> <p>Выставка рисунков детей</p> <p>Рекомендации</p>	<p>Доставить радость общения детям с родителями</p> <p>Побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях</p> <p>Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной деятельности</p> <p>Формирование представлений о здоровом образе жизни</p>
	2	<p>«Ребенок дома»</p> <p>«Физкультурные упражнения для оздоровления часто болеющих детей»</p>	<p>Консультация</p> <p>Беседа, рекомендации</p>	<p>Обсудить меры по укреплению здоровья часто болеющих детей</p> <p>Помочь родителям оценить эффективность использования физических упражнений в сохранении и укреплении здоровья детей</p>
	3	<p>«Зимние прогулки»</p> <p>«Влияние спортивных привычек на здоровье ребенка»</p>	<p>Беседа</p> <p>Консультация</p>	<p>Расширять представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ</p> <p>Пропаганда здорового образа жизни</p> <p>Привлекать родителей к формированию интереса детей к физической культуре</p>

	4	«День рождения» «Я люблю свою семью» «Упражнения для развития правильной осанки»	Поздравление зимних именинников Чаепитие Выставка рисунков Рекомендации	Привлечение родителей к организации чаепития и мероприятия Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной деятельности Познакомить родителей с упражнениями для развития правильной осанки
	1	Праздник «Наш веселый звонкий мяч!» мл.гр «Друзья-соперники» ср.гр. «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!» ст.гр. «Упражнения для развития правильной осанки» «Широкая Масленица»	Праздник музыкально-физкультурный Консультация Развлечение	Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости, удовольствия от совместной двигательной-игровой деятельности Обсудить меры по укреплению здоровья часто болеющих детей Привлекать родителей к участию в жизни ДОУ
	2	«Организация физкультурно-оздоровительной работы дома» «Спортивный уголок»	Беседа Рекомендации	Расширять представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы дома Пропаганда здорового образа жизни Познакомить родителей с полезным оборудованием для сохранения и укрепления здоровья детей
	3	«Мой мяч» «Роль подвижных игр в оздоровлении детей» «Домашний «стадион»	Консультация Беседа Рекомендации	Рассмотреть эффективность физических упражнений с мячами для развития мелкой мускулатуры рук Познакомить родителей с подвижными играми и их значением на сохранение здоровья детей Рекомендации по приобретению спортивного инвентаря в домашний уголок здоровья Пропаганда здорового образа жизни
Март	4	«Как формировать у ребенка интерес к ЗОЖ» Неделя здоровья с 25 по 29 марта	Беседа Помощь родителей в организации	Расширять представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы дома Познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье
Апрель	1	«Роль подвижных игр в оздоровлении детей» «Спортивная семья»	Консультация Консультация	Познакомить родителей с видами игр с обручем и формами их организации и проведения дома Познакомить родителей с игровыми упражнениями и формами их организации и проведения дома

	2	«Разноцветные колпачки» мл.гр. «Ура! В космос» ср.гр. «День здоровья» ст.гр. «Физкульт-Ура!»	Развлечения Рекомендации	Привлекать родителей к участию в жизни ДОУ Создать положительную эмоциональную обстановку Познакомить родителей с комплексом физических упражнений для формирования ловкости, быстроты Пропаганда здорового образа жизни
	3	Подготовка плакатов для выставки «Босиком за здоровьем»	Конкурс Консультация	Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной деятельности Познакомить родителей с особенностью воздействия на стопу различных грунтов, температуры и шероховатостей
	4	«Движение и здоровье» «Красивая осанка» «Развиваем ловкость у детей»	Консультация Беседа, рекомендации	Предложить родителям оценить, каким движениям ребенок отдает предпочтение Познакомить родителей с комплексами физкультурных упражнений для формирования правильной осанки Продемонстрировать массаж ступней ног, упражнения для профилактики нарушения осанки и плоскостопия
Май	1	«Спорт, спорт, спорт» «Влияние спортивных привычек в семье на здоровье ребенка»	Фотовыставка Консультация	Привлекать родителей к участию в жизни ДОУ Пропаганда здорового образа жизни Познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье
	2	«День Победы» «Использование атрибутов для повышения интереса у детей к физкультуре» «Упражнения для профилактики плоскостопия»	Праздник физкультурно-музыкальный Рекомендации Консультация	Доставить радость общения детям с родителями Побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях Расширять представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы дома Продемонстрировать массаж ступней ног, упражнения для профилактики нарушения плоскостопия
	3	«Здравствуй, лето» мл.гр. «Всей семьей веселей!» ср.гр. «Папа, мамочка и я очень дружная семья!» ст.гр. «Закаливание детей в летний период»	Развлечения Консультация	Пропаганда здорового образа жизни Познакомить родителей с подвижными играми и формами их организации в летний период

	4	«Наши достижения» Рекомендации по приобретению спортивного инвентаря в домашний уголок здоровья	Родительское собрание Рекомендации	Подведение итогов физкультурно-оздоровительной работы родительского клуба. Составление плана работы на следующий год Познакомить родителей с физкультурным оборудованием для проведения занятий физическими упражнениями в домашних условиях
Июнь	1	День открытых дверей «День защиты детей»	Выставка поделок ко дню защиты детей Подготовка театрализованного представления Физкультурный праздник	Доставить радость общения детям с родителями Побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях Пропаганда здорового образа жизни Доставить детям радость общения с родителями Повышать интерес детей к физической культуре Расширять представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ Побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях